

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
08:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
09:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
10:30	BAILE FIT	FIT BALANCE	CROSS HIIT	BODY HIIT	PILATES
11:30	CICLO 🚴	BODY HIIT	PILATES		CROSS HIIT
13:00	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT		
13:30	ABD	CROSS CIRCUIT	GAP		
14:00	GAP		ABD	CROSS CIRCUIT	
14:30	BODY HIIT	CICLO	CROSS HIIT		CICLO 🚴
17:00	PILATES	CICLO		CICLO 🚴	CROSS HIIT
18:00	STEP FUNCIONAL	BAILE FIT	BODY HIIT	GAP	PILATES
	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	CICLO	
18:30	GAP	ABD	GAP	ABD	
19:00	CICLO	BODY HIIT	BAILE FIT	AEROBOX	CICLO
20:00	CROSS HIIT	AEROBOX	CICLO	PILATES	
21:00	CICLO	CROSS HIIT		BODY HIIT	

	SÁBADO	DOMINGO
10:00	CROSS HIIT	
11:00	BAILE FIT	
12:00 - 12:45		CICLO 🚴
13:00 - 13:45	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00 - 18:45	CICLO 🚴	
19:00 - 19:45	CICLO 🚴	

# fitup

## SMART GYM

Horario de actividades **FITUP SHOT RETIRO**  
Vigente a partir del 8 DE AGOSTO DE 2022

### NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

 **BAJA**

PILATES  
BAILE FIT  
FITBALANCE

 **MEDIA**

CICLO VIRTUAL  
STEP FUNCIONAL  
GAP  
ABD

 **ALTA**

CROSS HIIT  
CICLO  
AEROBOX  
BODY HIIT  
CROSS CIRCUIT  
SHOT CIRCUIT

 **CLASES VIRTUALES**

El centro se reserva el derecho de realizar cualquier modificación en el horario. Es obligatorio acceder a las clases tanto con ropa deportiva, como con toalla. No se permite el acceso a ninguna clase pasados 10 minutos desde su comienzo por seguridad. Está totalmente prohibido el uso de teléfonos móviles dentro de las clases. Las clases con instructor serán grabadas para las multimedia. Las personas que no deseen ser grabadas tendrán que situarse donde no sean captados por la cámara.