

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

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	CICLO 🚴	
19:00	CICLO 🚴	



Horario de actividades **FITUP SHOT ESCORIAL**
Vigente a partir del 5 de septiembre 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.