

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
08:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
09:00	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
09:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
09:30	BODY HIIT	STEP FUNCIONAL	CROSS HIIT	PILATES	
10:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲		CICLO 🚲	CICLO 🚲
10:30			CICLO		
11:00	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
12:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
14:00	ABD	CROSS CIRCUIT	GAP		
14:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
14:30	GAP		ABD		
15:00	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
15:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
18:00	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲		
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
18:30	GAP		GAP		
	PILATES	ABD	BAILE FIT	FIT BALANCE	
19:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
19:30	BODY HIIT	AEROBOX	STEP FUNCIONAL	BODY HIIT	
20:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
20:30	CROSS HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	
21:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶

	SÁBADO	DOMINGO
11:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
12:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
13:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
17:30	CICLO 🚲	
	INDOOR WALKING 🚶	
18:30	CICLO 🚲	
	INDOOR WALKING 🚶	

# fitup

## SMART GYM

Horario de actividades FITUP POZUELO.  
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  
INDOOR WALKING

 **ALTA**

CROSS HIIT  
CICLO  
AEROBOX  
BODY HIIT  
CROSS CIRCUIT  
FITUP 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.