

	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
09:30	BODY HIIT	CICLO	STEP FUNCIONAL	BAILE FIT	PILATES
10:15	CICLO	CICLO	CICLO		
10:30	PILATES	BAILE FIT	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT
14:00		CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
14:10	GAP		GAP		
14:15	CICLO	BODY HIIT		CROSS HIIT	
14:35	ABD		ABD		
15:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
18:00	STEP FUNCIONAL	CROSS HIIT	PILATES	BODY HIIT	BAILE FIT
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	CICLO	CICLO
18:30	GAP	ABD	GAP		
19:00	CROSS HIIT	AEROBOX	BODY HIIT	BAILE FIT	PILATES
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
20:00	BAILE FIT	BODY HIIT	STEP FUNCIONAL	AEROBOX	
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	
21:00	PILATES		CROSS HIIT		
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO

	SÁBADO	DOMINGO
11:30	CROSS HIIT	
12:00	CICLO	CICLO
12:30	PILATES	
19:00	CICLO	



Horario de actividades FITUP SHOT DELICIAS
Vigente a partir del 9 de Enero de 2023

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

BAJA

PILATES

BAILE FIT

MEDIA

CICLO VIRTUAL

STEP FUNCIONAL

GAP

ABD

ALTA

CROSS HIIT

CICLO

AEROBOX

BODY HIT

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.