

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO	BODY HIIT	CROSS HIIT	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	BODY HIIT	BODY HIIT	PILATES	CICLO	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	PILATES	CROSS HIIT	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	BODY HIIT	

	SÁBADO	DOMINGO
10:00	CROSS HIIT	
11:00	BAILE FIT	
12:00	PILATES	CICLO 🚲
13:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲
18:00	CICLO 🚲	
19:00	CICLO 🚲	



Horario de actividades FITUP SHOT RETIRO
Vigente a partir del 9 de enero de 2023

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.