

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

| | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|------------|---------|
| 10:00 | CROSS HIIT | |
| 11:00 | CICLO | CICLO 🚴 |
| 12:00 | CICLO 🚴 | |
| 18:00 | CICLO 🚴 | |
| 19:00 | CICLO 🚴 | |



Horario de actividades FITUP GALAPAGAR
Vigente desde el 9 de Enero de 2023

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

BAJA

PILATES

FIT BALANCE

BAILE FIT

AERODANCE

MEDIA

INDOOR WALKING

CICLO VIRTUAL

STEP FUNCIONAL

GAP

ABD

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.