

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
08:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
09:15	BAILE FIT	CROSS HIIT	PILATES	CICLO	BODY HIIT
10:15	CICLO	PILATES	BODY HIIT	CROSS HIIT	FIT BALANCE
12:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
13:30	GAP	ABD	GAP		
14:00	ABD	GAP	GAP		
14:15	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT		
17:00	PILATES	CICLO	BODY HIIT		
17:30	FITUP CIRCUIT	ABD	FITUP CIRCUIT		
18:00	GAP	FITUP CIRCUIT	GAP	FIT BALANCE	BAILE FIT
	CICLO	CROSS HIIT	BAILE FIT		
19:00	BODY HIIT	AEROBOX	CICLO	BODY HIIT	PILATES
20:00	CROSS HIIT	CICLO	CROSS HIIT	CROSS HIIT	CICLO 🚴
21:00	CICLO	BODY HIIT	PILATES	CICLO 🚴	CICLO 🚴

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



Horario de actividades FITUP SERRANO
Vigente a partir del 16 de ENERO de 2023

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.