

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

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲
18:00	CICLO 🚲	
19:00	CICLO 🚲	



Horario de actividades FITUP SHOT ESCORIAL
Vigente a partir del 30 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.