

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
09:00	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
09:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	CROSS HIIT	BAILE FIT		BODY HIIT	BAILE FIT
10:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	PILATES	BODY HIIT	FIT BALANCE	STEP FUNCIONAL	PILATES
11:30	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
12:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
14:00	CROSS CIRCUIT	ABD	CROSS CIRCUIT		
14:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
15:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
17:30	GAP	ABD	GAP		
18:00	CICLO		CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
	PILATES		FIT BALANCE	PILATES	BAILE FIT
18:30	ABD	GAP	ABD		
19:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
	BODY HIIT	CROSS HIIT	AEROBOX	CROSS HIIT	PILATES
20:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	AEROBOX	BODY HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT	
21:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	
18:00	CICLO	
	INDOOR WALKING	
19:00	CICLO	
	INDOOR WALKING	



Horario de actividades FITUP LAS ROZAS BURGO
VIGENCIA 06 DE FEBRERO 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

CICLO
AEROBOX
BODY HIT
CROSS CIRCUIT
FITUP CIRCUIT
CROSS HIIT

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.