

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
9:30	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
10:30	PILATES	BAILE FIT	AEROBOX	FIT BALANCE	CROSS HIIT
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
11:30	BODY HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT	BAILE FIT	INDOOR WALKING 🚶
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	
	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
14:00	ABD				
14:10	BAILE FIT	BODY HIIT	CICLO	CROSS HIIT	PILATES
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶		INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
	CICLO 🚲	CICLO 🚲	INDOOR WALKING 🚶	CICLO 🚲	CICLO 🚲
14:30	CROSS CIRCUIT	GAP	CROSS CIRCUIT	ABD	
15:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
17:30		PILATES			
18:00	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT		
18:30	CROSS HIIT	STEP FUNCIONAL	PILATES	BODY HIIT	BAILE FIT
	CICLO	GAP	ABD	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	CICLO 🚲	CICLO	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
19:30	BAILE FIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	AEROBOX	PILATES
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
20:30	BOXEO	AEROBOX	BOXEO	CROSS HIIT	INDOOR WALKING 🚶
	BODY HIIT		BAILE FIT		
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO 🚲

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲
13:00	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
18:00	CICLO 🚲	
19:00	INDOOR WALKING 🚶	



Horario de actividades FITUP SAN MIGUEL
Vigencia 7 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

CROSS HIIT
CICLO
AEROBOX
BODY HIIT
CROSS CIRCUIT
BOXEO
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.