

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

| | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|---------|
| 13:00 | CICLO | CICLO |
| 15:30 | CICLO | |



Horario de actividades **FITUP POZUELO.**
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
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.