


















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

	SÁBADO	DOMINGO
10:30	BODY HIIT	CICLO 
11:30	BAILE FIT	CICLO 
12:30	CICLO	CICLO 
17:30	CICLO 	
18:30	CICLO 	



Horario de actividades FITUP LAS ROSAS
Vigente a partir del 18 DE MARZO 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.