



	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		
18:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	GAP		GAP		
	PILATES	ABD	FIT BALANCE		
19:30	BODY HIIT	AEROBOX	CROSS HIIT	BODY HIIT	CICLO 
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	
20:30	CROSS HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	CICLO 
	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 

	SÁBADO	DOMINGO
13:00	CICLO 	CICLO 
17:30	CICLO 	



Horario de actividades FITUP POZUELO.
Vigente a partir del 17 de abril de 2023

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

 BAJA

PILATES
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.