

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
08:15	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
09:30	PILATES	CROSS HIIT	BODY HIIT	CICLO 🔗	CICLO 🔗
10:30	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
14:15	GAP	CROSS CIRCUIT	GAP		
14:30	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
14:45	ABD	ABD	CROSS CIRCUIT		
15:30	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
18:00	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT		
18:15	PILATES	CICLO 🔗	PILATES	CICLO 🔗	CICLO 🔗
18:30	GAP	ABD	GAP		
19:15	CICLO	BODY HIIT	CICLO	CICLO	CICLO 🔗
20:15	CROSS HIIT	CICLO	CROSS HIIT	BODY HIIT	CICLO 🔗
20:30	ABD	GAP	ABD		
21:15	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🔗	CICLO 🔗
18:00	CICLO 🔗	
19:00	CICLO 🔗	



Horario de actividades de verano de  
**FITUP SHOT VENTAS MERCADO DE BAMI**  
 Vigente del 3 de Julio 2023 al el 3 de Septiembre 2023

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

**BAJA**

PILATES  
 BAILE FIT  
 FITBALANCE

**MEDIA**

CICLO VIRTUAL  
 STEP FUNCIONAL  
 GAP  
 ABD

**ALTA**

CROSS HIIT  
 CICLO  
 AEROBOX  
 BODY HIIT  
 CROSS CIRCUIT  
 SHOT 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.