

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
08:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
09:30	PILATES	CICLO	PILATES	CICLO	PILATES
	CICLO		CICLO		
10:30	CROSS HIIT	BODY HIIT	CICLO	BODY HIIT	CICLO
	CICLO	CICLO		CICLO	
11:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
14:30	CROSS CIRCUIT	ABD	GAP	CICLO	CICLO
	CICLO	CICLO	CICLO		
15:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
18:00	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT		
18:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
18:30	GAP	ABD	GAP		
19:00	PILATES	BODY HIIT	BODY HIIT		
19:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
20:00	BODY HIIT	CROSS HIIT	PILATES	CROSS HIIT	
20:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
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 ESCORIAL
 Vigente desde el 3 de julio al 3 de septiembre de 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.