

































	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:15	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
9:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
10:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
11:30	PILATES	CROSS HIIT	BODY HIIT	PILATES	CROSS HIIT
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
14:00	ABD				
14:10	BODY HIIT	PILATES	CROSS HIIT	BODY HIIT	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
14:30	CROSS CIRCUIT	GAP	CROSS CIRCUIT	ABD	
15:10	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
17:00	CROSS HIIT	PILATES	CROSS HIIT	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
18:00	BAILE FIT	BODY HIIT	PILATES	CICLO	CICLO 
	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT		
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
18:30		GAP	ABD		
19:00	BODY HIIT	CICLO	BAILE FIT	BODY HIIT	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
20:00	CICLO	CROSS HIIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
21:00	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 	CICLO 
13:00	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
18:00	CICLO 	
19:00	INDOOR WALKING 	



Horario de actividades de verano de
FITUP SAN MIGUEL
 Vigencia 3 de Julio hasta el 3 de Septiembre 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.