

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
08:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
09:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
10:30	BODY HIIT	CICLO	CROSS HIIT	BODY HIIT	CROSS HIIT
11:30	PILATES	BODY HIIT	PILATES		
13:00	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT		
13:30	ABD	CROSS CIRCUIT	GAP		
14:00	GAP	ABD	ABD	CROSS CIRCUIT	
14:30	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲		
18:00	PILATES	CICLO	BODY HIIT	GAP	CROSS HIIT
	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	CICLO	
18:30	GAP	ABD	GAP	ABD	
19:00	CICLO	BODY HIIT	CROSS HIIT	PILATES	CICLO
20:00	CROSS HIIT	CICLO	CICLO	BODY HIIT	
21:00	BODY HIIT	CROSS HIIT			

	SÁBADO	DOMINGO
10:00	CICLO 🚲	
11:00	CICLO 🚲	
12:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲
13:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲
18:00	CICLO 🚲	
19:00	CICLO 🚲	

fitup

SMART GYM

Horario de actividades de verano de

FITUP SHOT RETIRO

Vigente del 3 de julio al 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.