

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

	SÁBADO	DOMINGO
10:00	CROSS HIIT	
11:00	CICLO	
12:00	CICLO 🔗	CICLO 🔗
18:00	CICLO 🔗	
19:00	CICLO 🔗	



Horario de actividades de verano de
FITUP GALAPAGAR

Vigente del 3 de julio al 3 de septiembre de 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
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.