

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠
09:00	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠
09:30	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO	CICLO 🏠	CICLO 🏠
	CROSS HIIT	CROSS HIIT		BODY HIIT	PILATES
10:30	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠
	PILATES	BODY HIIT	PILATES		
11:30	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠
12:30	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠
14:00	GAP	ABD	GAP	CICLO 🏠	CICLO 🏠
	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠		
14:30	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠
15:30	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠
17:30	GAP	ABD	GAP		
18:00	CICLO 🏠		CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠
	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠		
	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠
	PILATES		PILATES		
18:30	ABD	GAP	ABD		
19:00	CICLO	CICLO 🏠	CICLO	CICLO 🏠	CICLO 🏠
	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠
20:00	BODY HIIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT	CICLO 🏠
	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠	
21:00	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠	CICLO 🏠
	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING 🏠	INDOOR WALKING

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



Horario de actividades de verano de
FITUP LAS ROZAS BURGO
VIGENCIA del 3 de Julio al 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**

CICLO
AEROBOX
BODY HIT
CROSS CIRCUIT
FITUP CIRCUIT
CROSS HIIT

🏠 **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.