

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

	SÁBADO	DOMINGO
10:30	BODY HIIT	CICLO
11:30	BAILE FIT	CICLO
12:30	CICLO	CICLO
17:30	CICLO	
18:30	CICLO	



Horario de actividades de verano de
FITUP LAS ROSAS
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
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.