

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

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



Horario de actividades de Verano de  
**FITUP CHAMBERÍ**  
Vigencia 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**

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.