

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
08:15	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
10:15	CROSS HIIT	CICLO	PILATES	BODY HIIT	
12:15	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
13:30	CICLO	BODY HIIT	GAP		
	GAP	ABD			
14:00	ABD	GAP	ABD		
14:30	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT	CICLO	
17:00	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
17:30	FITUP CIRCUIT	ABD	FITUP CIRCUIT		
18:00	GAP	FITUP CIRCUIT	GAP	CICLO	BAILE FIT
	PILATES	CROSS HIIT	BAILE FIT		
19:00	BODY HIIT	AEROBOX	CICLO	BODY HIIT	PILATES
20:00	CICLO	CICLO	CROSS HIIT	CROSS HIIT	CICLO 🔗
21:00	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗

	SÁBADO	DOMINGO
12:15	CICLO 🔗	CICLO 🔗
18:00	CICLO 🔗	



Horario de actividades FITUP SERRANO  
Vigente a partir del 3 de septiembre de 2023

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

BAJA

PILATES  
BAILE FIT  
FITBALANCE

MEDIA

CICLO VIRTUAL  
STEP FUNCIONAL  
GAP  
ABD  
INDOOR WALKING

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.