

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:30	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
08:30	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
09:30	PILATES	FIT BALANCE	CROSS HIIT	BODY HIIT	PILATES
	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
10:30	CROSS HIIT	BODY HIIT	CICLO	PILATES	CICLO 🚴
	CICLO 🚴	CICLO 🚴		CICLO 🚴	
11:30	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
14:30	CROSS CIRCUIT	ABD	GAP	CICLO 🚴	CICLO 🚴
	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴		
15:30	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	PILATES	BAILE FIT	CROSS HIIT	BODY HIIT	
	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT		
18:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:30	GAP	ABD	GAP		
19:00	BODY HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT	AEROBOX	PILATES
19:15	CICLO	CICLO 🚴	CICLO	CICLO	CICLO 🚴
20:00	CROSS HIIT	CICLO	PILATES	CICLO	
20:15	CICLO		CICLO		CICLO 🚴
21:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	CICLO 🚴	
19:00	CICLO 🚴	



Horario de actividades **FITUP SHOT ESCORIAL**
Vigente a partir del 4 de Septiembre de 2023

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

 **BAJA**

PILATES

BAILE FIT

FITBALANCE

 **MEDIA**

CICLO VIRTUAL

STEP FUNCIONAL

GAP

ABD

 **ALTA**

CROSS HIIT

CICLO

AEROBOX

BODY HIIT

CROSS CIRCUIT

SHOT 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.