

|       | 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       | BAILE FIT        |                  | BODY HIIT        | PILATES          |
| 10:30 | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          |
|       | PILATES          | BODY HIIT        | FIT BALANCE      | STEP FUNCIONAL   | CROSS HIIT       |
| 11:30 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 |
| 12:30 | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          |
| 14:00 | GAP              | ABD              | CROSS CIRCUIT    |                  |                  |
| 14:30 | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          |
|       | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING   |
| 15:30 | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          |
| 17:30 | GAP              | ABD              | CROSS CIRCUIT    |                  |                  |
| 18:00 | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          |
|       | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 |
|       | FITUP CIRCUIT    | FITUP CIRCUIT    | FITUP CIRCUIT    | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 |
|       | PILATES          | FITUP CIRCUIT    | FIT BALANCE      | PILATES          | BODY HIIT        |
| 18:30 | CROSS CIRCUIT    | GAP              | ABD              |                  |                  |
| 19:00 | CICLO            | CICLO            | CICLO            | CICLO            | CICLO 🕒          |
|       | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 | INDOOR WALKING 🕒 |
|       | BODY HIIT        | CROSS HIIT       | AEROBOX          | CROSS HIIT       | PILATES          |
| 20:00 | CICLO 🕒          | CICLO            | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          | CICLO 🕒          |
|       | AEROBOX          | BODY HIIT        | CROSS HIIT       | BODY HIIT        |                  |
| 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 FITUP LAS ROZAS BURGO  
VIGENCIA 04 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.