

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
9:30	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
10:30	PILATES	BAILE FIT	FIT BALANCE	BODY HIIT	CROSS HIIT
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
11:30	BODY HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT	BAILE FIT	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
14:00	ABD				
14:10	BAILE FIT	BODY HIIT	CICLO	CROSS HIIT	PILATES
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
14:30	CROSS CIRCUIT	GAP	CROSS CIRCUIT	ABD	
15:10	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
17:00	CROSS HIIT	PILATES	CICLO	BODY HIIT	BODY HIIT
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
18:00	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	CICLO	BAILE FIT
	CICLO	CICLO	PILATES		INDOOR WALKING 🚶
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
18:30	GAP	CROSS CIRCUIT	ABD	CROSS CIRCUIT	
19:00	BAILE FIT	BODY HIIT	BODY HIIT	BAILE FIT	PILATES
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
20:00	BODY HIIT	CICLO	CROSS HIIT	AEROBOX	CICLO
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
21:00	PILATES	BODY HIIT	CICLO	CROSS HIIT	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲
13:00	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
18:00	CICLO 🚲	
19:00	INDOOR WALKING 🚶	



Horario de actividades FITUP SAN MIGUEL
Vigencia 4 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.