

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

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

# fitup

SMART GYM

Horario de actividades FITUP CHAMBERÍ  
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**

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.