

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
09:30	CROSS HIIT	PILATES	BODY HIIT	CROSS HIIT	CICLO
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	
10:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
12:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
14:30	GAP	CROSS CIRCUIT	ABD	CICLO	CICLO
	CICLO	CICLO	CICLO		
15:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
18:00	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT		
18:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	GAP		GAP		
	PILATES		ABD		
19:30	BODY HIIT	AEROBOX	CROSS HIIT	CICLO	CICLO
	CICLO	CICLO	CICLO		
20:30	CROSS HIIT	BODY HIIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	CICLO
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	

	SÁBADO	DOMINGO
13:00	CICLO	CICLO
17:30	CICLO	



Horario de actividades FITUP POZUELO.
Vigente a partir del 4 de septiembre de 2023

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

BAJA

PILATES
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.