

	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
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	CICLO	BODY HIIT	CICLO	CICLO	CICLO
		CICLO			
20:30	BODY HIIT	CROSS 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 2 de octubre de 2023

#### NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

**BAJA**

PILATES

**MEDIA**

CICLO VIRTUAL

GAP

ABD

**ALTA**

CROSS HIIT

CICLO

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.