

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
08:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
10:15	CROSS HIIT	CICLO	PILATES	BODY HIIT	
12:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
13:30	CICLO	BODY HIIT	CICLO	CROSS HIIT	
	GAP	ABD	GAP	ABD	
14:00	ABD	GAP	ABD	GAP	
14:30	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT	CICLO	
17:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
17:30	FITUP CIRCUIT	ABD	FITUP CIRCUIT		
18:00	GAP	FITUP CIRCUIT	GAP	CICLO	BAILE FIT
	PILATES	CROSS HIIT	BAILE FIT		
19:00	BODY HIIT	AEROBOX	CICLO	BODY HIIT	BODY HIIT
20:00	CICLO	CICLO	CROSS HIIT	CROSS HIIT	CICLO 🚴
21:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴

	SÁBADO	DOMINGO
12:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	CICLO 🚴	



Horario de actividades **FITUP SERRANO**  
Vigente a partir del 25 de septiembre de 2023

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

**BAJA**

PILATES  
BAILE FIT  
FITBALANCE

**MEDIA**

CICLO VIRTUAL  
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.