























































































	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:30	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 
09:30	CICLO INDOOR WALKING 	PILATES CICLO  INDOOR WALKING 	CROSS HIIT CICLO  INDOOR WALKING 	PILATES INDOOR WALKING 	BODY HIIT CICLO  INDOOR WALKING 
10:30	FIT BALANCE CICLO  INDOOR WALKING 	CROSS HIIT CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	BODY HIIT CICLO  INDOOR WALKING 	BAILE FIT CICLO  INDOOR WALKING 
11:30	BODY HIIT CICLO  INDOOR WALKING 	BAILE FIT CICLO  INDOOR WALKING 	BODY HIIT CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 
14:00	BAILE FIT CICLO  INDOOR WALKING 	BODY HIIT CICLO  INDOOR WALKING 	CROSS HIIT CICLO  INDOOR WALKING 	PILATES CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 
14:30	CROSS CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	GAP	CROSS CIRCUIT	
15:00	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 
17:30	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT		
18:00	BODY HIIT ABD	BAILE FIT CROSS CIRCUIT	FIT BALANCE GAP	AEROBOX	BODY HIIT
18:15	CICLO INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 
18:30	CROSS CIRCUIT	ABD	ABD		
19:00	AEROBOX	BODY HIIT	BAILE FIT	CROSS HIIT	PILATES
19:15	CICLO INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 
20:00	CROSS HIIT	PILATES	BODY HIIT	BAILE FIT	
20:15	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 
21:15	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 

	SÁBADO	DOMINGO
10:30	BODY HIIT	CICLO 
11:30	BAILE FIT	CICLO 
12:30	CICLO	CICLO 
17:30	CICLO 	
18:30	CICLO 	



Horario de actividades **FITUP LAS ROSAS**  
Vigente a partir del 5 de febrero de 2024

#### 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  
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.