

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT	CICLO 🚲	CICLO 🚲
08:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
09:15	CICLO 🚲	CICLO	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
10:30	BODY HIIT	CROSS HIIT	PILATES	CICLO 🚲	BODY HIIT
11:30	PILATES	CICLO 🚲	BODY HIIT	CROSS HIIT	CICLO 🚲
13:30	CROSS CIRCUIT	GAP	ABD		CICLO 🚲
14:00	GAP	ABD	GAP	CROSS CIRCUIT	
14:30	BODY HIIT	CICLO	CROSS HIIT	CICLO 🚲	CICLO 🚲
15:30	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
17:00	BAILE FIT	PILATES	BODY HIIT	PILATES	CROSS HIIT
18:00	BODY HIIT	AEROBOX	CROSS HIIT	CICLO	BAILE FIT
	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	GAP	
18:30	GAP	ABD	GAP	ABD	
19:00	CICLO	BODY HIIT	BAILE FIT	CROSS HIIT	PILATES
20:00	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT	AEROBOX	CICLO 🚲
21:00	CICLO	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT	CICLO 🚲

	SÁBADO	DOMINGO
10:00	CROSS HIIT	CICLO 🚲
11:00	PILATES	CICLO 🚲
12:00	BODY HIIT	CICLO 🚲
13:00	CICLO 🚲	
17:30	CICLO 🚲	
18:30	CICLO 🚲	

fitup

SMART GYM

Horario de actividades **FITUP SHOT RETIRO**
Vigente a partir del 11 de marzo de 2024

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

 **BAJA**

PILATES
BAILE FIT

 **MEDIA**

CICLO VIRTUAL
GAP
ABD

 **ALTA**

CROSS HIIT
CICLO
AEROBOX
BODY HIIT
CROSS CIRCUIT
SHOT 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.