

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
09:30	CROSS HIIT	PILATES	BODY HIIT	CROSS HIIT	PILATES
	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	CROSS HIIT	PILATES	
19:00			CICLO		
19:30	CICLO	BODY HIIT		CICLO	CICLO
		CICLO			
20:00			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 18 de marzo de 2024

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.