

































































	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:15	CICLO  INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 
9:30	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 
10:30	PILATES INDOOR WALKING 	BAILE FIT INDOOR WALKING 	FIT BALANCE INDOOR WALKING 	BODY HIIT INDOOR WALKING 	CROSS HIIT INDOOR WALKING 
11:30	BODY HIIT INDOOR WALKING 	CROSS HIIT INDOOR WALKING 	BODY HIIT INDOOR WALKING 	BAILE FIT INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 
14:00	ABD				
14:10	BAILE FIT INDOOR WALKING 	BODY HIIT INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	CROSS HIIT INDOOR WALKING 	PILATES INDOOR WALKING 
14:30	CROSS CIRCUIT	GAP	CROSS CIRCUIT	ABD	
15:10	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 
17:00	CROSS HIIT INDOOR WALKING 	PILATES INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	BODY HIIT INDOOR WALKING 	BODY HIIT INDOOR WALKING 
18:00	FITUP CIRCUIT CICLO INDOOR WALKING 	FITUP CIRCUIT CICLO INDOOR WALKING 	FITUP CIRCUIT PILATES INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	BAILE FIT INDOOR WALKING 
18:30	GAP	CROSS CIRCUIT	ABD	CROSS CIRCUIT	
19:00	BAILE FIT INDOOR WALKING 	BODY HIIT INDOOR WALKING 	BODY HIIT INDOOR WALKING 	BAILE FIT INDOOR WALKING 	PILATES INDOOR WALKING 
20:00	BODY HIIT INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	CROSS HIIT INDOOR WALKING 	AEROBOX INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 
20:30	CROSS CIRCUIT	GAP			
21:00	PILATES INDOOR WALKING 	BODY HIIT INDOOR WALKING 	CICLO INDOOR WALKING 	BODY HIIT INDOOR WALKING 	CICLO  INDOOR WALKING 

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 	CICLO 
13:00	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
18:00	CICLO 	
19:00	INDOOR WALKING 	



Horario de actividades FITUP SAN MIGUEL  
Vigencia 8 de abril 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  
BOXEO  
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.