

	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 	

	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.