

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

	SÁBADO	DOMINGO
10:00	CROSS HIIT	
11:00	BODY HIIT	CICLO 🚴
	CICLO 🚴	
12:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴
13:00	CICLO 🚴	
18:00	CICLO 🚴	
19:00	CICLO 🚴	



Horario de actividades de Verano de

**FITUP CHAMBERÍ**

Vigencia del 1 de julio al 1 de septiembre 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**

CICLO

AEROBOX

BODY HIT

CROSS CIRCUIT

FITUP CIRCUIT

CROSS HIIT

 **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.