

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

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	CICLO 🚴	
19:00	CICLO 🚴	



Horario de actividades de verano de
FITUP SHOT ESCORIAL
 Vigente desde el 1 de julio al 1 de septiembre de 2024

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

BAJA

PILATES
 BAILE FIT
 FITBALANCE

MEDIA

CICLO VIRTUAL
 STEP FUNCIONAL
 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.