

	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.