










	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
09:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
10:30	CICLO	CROSS HIIT	BODY HIIT	BODY HIIT	BAILE FIT
	INDOOR WALKING 	CICLO 	CICLO 	INDOOR WALKING 	CICLO 
11:30	BODY HIIT	PILATES	CICLO		CICLO 
	CICLO 	CICLO 		CICLO 	INDOOR WALKING 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	
14:00	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
14:30	CROSS CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	CROSS CIRCUIT	GAP	
15:00	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
17:30	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT		
18:00	BODY HIIT	BAILE FIT	PILATES	CROSS HIIT	BODY HIIT
	ABD	CROSS CIRCUIT	GAP		
18:15	CICLO	CICLO 	CICLO	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
18:30	GAP	ABD	CROSS CIRCUIT		
19:00	AEROBOX	BODY HIIT	AEROBOX	BAILE FIT	PILATES
19:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
20:00	CROSS HIIT	PILATES	BODY HIIT	BODY HIIT	
20:15	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 
21:15	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 	INDOOR WALKING 

	SÁBADO	DOMINGO
10:30	BODY HIIT	CICLO 
11:30	BAILE FIT	CICLO 
12:30	CICLO	CICLO 
17:30	CICLO 	
18:30	CICLO 	



Horario de actividades de verano de
FITUP LAS ROSAS
 Vigente 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**

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.