

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 07:15 | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO |
| 09:00 | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING |
| 09:30 | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO |
| | CROSS HIIT | CROSS HIIT | | BODY HIIT | PILATES |
| 10:30 | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO |
| | PILATES | BODY HIIT | PILATES | | |
| 11:30 | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING |
| 12:30 | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO |
| 14:00 | GAP | ABD | GAP | CICLO | CICLO |
| | CICLO | CICLO | CICLO | | |
| 14:30 | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING |
| 15:30 | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO |
| 17:30 | GAP | ABD | GAP | | |
| 18:00 | CICLO | | CICLO | CICLO | CICLO |
| | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | | |
| | FITUP CIRCUIT | FITUP CIRCUIT | FITUP CIRCUIT | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING |
| | PILATES | | PILATES | | |
| 18:30 | ABD | GAP | ABD | | |
| 19:00 | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO |
| | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING |
| 20:00 | BODY HIIT | BODY HIIT | CROSS HIIT | BODY HIIT | CICLO |
| | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO | |
| 21:00 | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO |
| | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING |

| | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|----------------|---------|
| 12:00 | CICLO | CICLO |
| | INDOOR WALKING | |
| 18:00 | CICLO | |
| | INDOOR WALKING | |
| 19:00 | CICLO | |
| | INDOOR WALKING | |



Horario de actividades de verano de
FITUP LAS ROZAS BURGO
VIGENCIA del 1 de Julio al 1 de Septiembre 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.