

























	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
08:15	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
10:15	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
12:15	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
13:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
	GAP	ABD	GAP		
14:00	ABD	GAP	ABD		
14:30	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT	CICLO	CICLO 
17:00	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
18:00	FITUP CIRCUIT	ABD	FITUP CIRCUIT	CICLO 	CICLO 
	CICLO 	CICLO 	CICLO 		
18:30	GAP	FITUP CIRCUIT	GAP		
19:00	BODY HIIT	CICLO	BODY HIIT	CROSS HIIT	CICLO 
20:00	CICLO	CROSS HIIT	CICLO 	CICLO 	CICLO 
21:00	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 

	SÁBADO	DOMINGO
12:15	CICLO 	CICLO 
18:00	CICLO 	

fitup

SMART GYM

Horario de actividades de verano de
FITUP SERRANO

Vigente del 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

INDOOR WALKING

 **ALTA**

CROSS HIIT

CICLO

AEROBOX

BODY HIIT

CROSS CIRCUIT

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.