

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

	SÁBADO	DOMINGO
10:00	CROSS HIIT	
11:00	CICLO BODY HIIT	CICLO
12:00	CICLO BAILE FIT	CICLO
13:00	CICLO	
18:00	CICLO	
19:00	CICLO	



Horario de actividades **FITUP CHAMBERÍ**
Vigencia 2 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

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.