


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT	CICLO 	CICLO 
08:15	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
09:15	CICLO 	CICLO	CICLO 	CICLO 	CICLO 
10:30	BODY HIIT	CROSS HIIT	PILATES	CICLO 	BODY HIIT
11:30	PILATES	CICLO 	BODY HIIT	CROSS HIIT	CICLO 
13:30	CROSS CIRCUIT	GAP	ABD		CICLO 
14:00	GAP	ABD	GAP	CROSS CIRCUIT	
14:30	BODY HIIT	CICLO	CROSS HIIT	CICLO 	CICLO 
15:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
17:00	BAILE FIT	PILATES	BODY HIIT	PILATES	CROSS HIIT
18:00	BODY HIIT	AEROBOX	CROSS HIIT	GAP	BAILE FIT
	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	CICLO	
18:30	GAP	ABD	GAP	ABD	
19:00	CICLO	BODY HIIT	BAILE FIT	CROSS HIIT	PILATES
20:00	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT	AEROBOX	CICLO 
21:00	CICLO	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT	CICLO 

	SÁBADO	DOMINGO
10:00	CROSS HIIT	CICLO 
11:00	PILATES	CICLO 
12:00	BODY HIIT	CICLO 
13:00	CICLO 	
17:30	CICLO 	
18:30	CICLO 	

# fitup

SMART GYM

Horario de actividades **FITUP SHOT RETIRO**  
Vigente a partir del 1 de septiembre de 2024

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

 **BAJA**

PILATES  
BAILE FIT

 **MEDIA**

CICLO VIRTUAL  
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.