



























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

| | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12:15 | CICLO  | CICLO  |
| 18:00 | CICLO  | |



Horario de actividades **FITUP SERRANO**
Vigente a partir del 7 de octubre de 2024

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

 **BAJA**

PILATES
BAILE FIT
FITBALANCE

 **MEDIA**

CICLO VIRTUAL
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.