

	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	GAP	CICLO 🔗	CICLO 🔗
	CROSS HIIT		CICLO 🔗	BODY HIIT	CROSS HIIT
10:30			ABD		
10:30	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
	PILATES	BODY HIIT	FIT BALANCE	PILATES	PILATES
11:30	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗
12:30	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
14:00	GAP	ABD	CROSS CIRCUIT		
14:30	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING
15:30	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
17:00	PILATES		PILATES		
17:30	GAP	ABD	CROSS CIRCUIT		
18:00	BODY HIIT	CROSS HIIT	CROSS HIIT	PILATES	BODY HIIT
	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	CICLO 🔗	CICLO 🔗
	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗		
	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗
18:30	CROSS CIRCUIT	GAP	ABD		
19:00	CICLO	CICLO	CICLO 🔗	CICLO	CICLO 🔗
			INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗
	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	AEROBOX	CROSS HIIT	PILATES
20:00	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO	CICLO 🔗	CICLO 🔗
	AEROBOX	BODY HIIT		BODY HIIT	
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 FITUP LAS ROZAS BURGO
VIGENCIA 11 DE NOVIEMBRE 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.