

| | 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 | CROSS HIIT | PILATES | BODY HIIT | PILATES | BODY 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 | |



Horario de actividades FITUP SHOT RETIRO
Vigente a partir del 18 de noviembre 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.