














































	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
08:15	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
09:30	CROSS HIIT	GAP	BODY HIIT	PILATES	BODY HIIT
10:30	PILATES	CICLO	PILATES	CICLO	CICLO 
11:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
12:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
14:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
15:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
18:00	CICLO GAP	CICLO  CROSS HIIT	CICLO  FITUP GLÚTEO	CICLO  GAP	CICLO  CROSS HIIT
18:30			ABD		
19:00	BODY HIIT CICLO	GAP CICLO	BODY HIIT CICLO	PILATES CICLO	BAILE FIT CICLO 
20:00	PILATES CICLO 	BAILE FIT CICLO	FIT BALANCE CICLO 	BODY HIIT CICLO 	CICLO 
21:00	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 	CICLO 
18:00	CICLO 	



Horario de actividades **FITUP PARALELO**
Vigente a partir del 17 de marzo de 2025

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

 **BAJA**

PILATES
FIT BALANCE

 **MEDIA**

FITUP CIRCUIT
BAILE FIT
ABD CIRCUIT

 **ALTA**

CROSS CIRCUIT
FITUP GLÚTEO
GAP CIRCUIT
CICLO
CICLO CROSS
CROSS HIIT
BODY HIIT
AEROBOX
CICLO VIRTUAL.

 **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.