

	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	FITUP GLÚTEO	ABD	CICLO	CROSS HIIT	
	CICLO CROSS	BODY HIIT	GAP	FITUP GLÚTEO	
14:00	ABD	GAP	FITUP GLÚTEO	ABD	
14:30	BODY HIIT	CICLO CROSS	CROSS HIIT	CICLO	
17:00	BODY HIIT	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	FITUP CIRCUIT	ABD	FITUP CIRCUIT	CROSS HIIT	PILATES
	PILATES	CICLO CROSS	BODY HIIT		
18:30	FITUP GLÚTEO	FITUP CIRCUIT	GAP		
19:00	BODY HIIT	AEROBOX	CICLO CROSS	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 24 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.