

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:05	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
08:00	CROSS CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	CROSS CIRCUIT		
08:30	FITUP CIRCUIT	GAP	ABD		
10:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	
12:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
13:30	CROSS CIRCUIT	ABD	FITUP GLÚTEO	CROSS CIRCUIT	
14:00	ABD	GAP	ABD	FITUP GLÚTEO	
14:30	BODY HIIT	CICLO CROSS	CROSS HIIT	CICLO	
17:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	PILATES	CROSS HIIT	FITUP CIRCUIT		PILATES
	FITUP CIRCUIT	ABD			
18:30	FITUP GLÚTEO	FITUP CIRCUIT	GAP		
19:00	BODY HIIT	CICLO CROSS	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT
20:00	CICLO	BODY HIIT	CICLO CROSS	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 1 de septiembre de 2025

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

BAJA

PILATES

MEDIA

FITUP CIRCUIT

ABD

ALTA

CROSS CIRCUIT

FITUP GLÚTEO

GAP CIRCUIT

CICLO

CICLO CROSS

CROSS HIIT

BODY HIIT

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.