

|       | LUNES                  | MARTES                   | MIÉRCOLES                | JUEVES                 | VIERNES               |
|-------|------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| 07:15 | CICLO 🚲                | CICLO 🚲                  | CICLO 🚲                  | CICLO 🚲                | CICLO 🚲               |
| 08:15 | CICLO 🚲                | CICLO 🚲                  | CICLO 🚲                  | CICLO 🚲                | CICLO 🚲               |
| 09:30 | FITUP CIRCUIT          | BODY HIIT                | GAP                      | PILATES                | BODY HIIT             |
| 10:00 | ABD                    |                          |                          |                        |                       |
| 10:30 | PILATES                | FITUP CIRCUIT<br>CICLO 🚲 | PILATES                  | CICLO 🚲                | CICLO 🚲               |
| 11:00 |                        | FITUP GLÚTEO             |                          |                        |                       |
| 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 🚲               |
| 18:15 | CICLO 🚲<br>CICLO CROSS | CICLO 🚲<br>CROSS HIIT    | CICLO 🚲<br>FITUP CIRCUIT | CICLO 🚲<br>CICLO CROSS | CICLO 🚲<br>CROSS HIIT |
| 18:45 |                        |                          | GAP                      |                        |                       |
| 19:15 | BODY HIIT<br>CICLO     | FITUP GLÚTEO<br>CICLO    | BODY HIIT<br>CICLO 🚲     | PILATES<br>CICLO       | BAILE FIT<br>CICLO 🚲  |
| 19:45 |                        | ABD                      |                          |                        |                       |
| 20:15 | PILATES<br>CICLO 🚲     | BAILE FIT<br>CICLO 🚲     | PILATES<br>CICLO 🚲       | BODY HIIT<br>CICLO 🚲   | CICLO 🚲               |
| 21:15 | CICLO 🚲                | CICLO 🚲                  | CICLO 🚲                  | CICLO 🚲                | CICLO 🚲               |

|       | SÁBADO  | DOMINGO |
|-------|---------|---------|
| 12:00 | CICLO 🚲 | CICLO 🚲 |
| 18:00 | CICLO 🚲 |         |



Horario de actividades **FITUP PARALELO**  
Vigente a partir del 2 de febrero de 2026

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.