

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:05	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
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	BODYHIIT	CICLO CROSS	CROSS HIIT	CICLO	
17:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	FITUP CIRCUIT	ABD	FITUP CIRCUIT		
18:30	FITUP GLÚTEO	FITUP CIRCUIT	GAP		
19:00	BODY HIIT	CICLO CROSS	CROSS HIIT	BODY HIIT	CICLO 🚴
20:00	CICLO	BODY HIIT	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
21:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴

	SÁBADO	DOMINGO
12:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	CICLO 🚴	



Horario de actividades de verano de
FITUP SERRANO
Vigente del 3 de agosto de 2026

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

 BAJA

-

 MEDIA

CICLO VIRTUAL

GAP

ABD

FITUP GLÚTEO

 ALTA

CROSS HIIT

CICLO

BODY HIIT

CROSS CIRCUIT

FITUP CIRCUIT

CICLO CROSS

 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.