

	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	CICLO CROSS	CROSS CIRCUIT	BODY HIIT	CROSS CIRCUIT	
	GAP		GAP		
14:00		GAP		FITUP GLÚTEO	
14:30	BODY HIIT	CICLO CROSS	CROSS HIIT	CICLO	
17:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	PILATES	ABD	FITUP CIRCUIT		PILATES
	FITUP CIRCUIT				
18:30	FITUP GLÚTEO	FITUP CIRCUIT	GAP		
19:00	BODY HIIT	CICLO CROSS	CROSS HIIT	CROSS CIRCUIT	BODY HIIT
19:30				ABD	
20:00	CICLO	BODY HIIT	CICLO	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 31 de agosto de 2026

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.