

	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 CICLO 🚲	PILATES	CICLO 🚲	CICLO 🚲
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 🚲
17:15	FITUP CIRCUIT		FITUP CIRCUIT		
18:15	CICLO 🚲 FITUP GLÚTEO	CICLO 🚲 CROSS HIIT	CICLO 🚲 GAP	CICLO 🚲 PILATES	CICLO 🚲 CROSS HIIT
18:45	ABD				
19:15	BODY HIIT CICLO	FITUP GLÚTEO CICLO	BODY HIIT CICLO 🚲	BODY HIIT CICLO	CICLO 🚲
19:45		ABD			
20:15	PILATES CICLO 🚲	BODY HIIT CICLO 🚲	PILATES CICLO 🚲	FITUP CIRCUIT 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 5 de octubre 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 se graban para las multimedia. Las personas que no deseen ser grabadas tendrán que situarse donde no sean captados por la cámara.