

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
08:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
09:30	PILATES	FIT BALANCE	PILATES	FIT BALANCE	PILATES
	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
10:30	SHOT A BAILAR	TBC	SHOT A BAILAR	BODY FIT	TBC
	CICLO	CICLO 🚴	CICLO	CICLO	CICLO 🚴
11:30	CICLO 🚴	PILATES	CICLO 🚴	PILATES	CICLO 🚴
14:30	CROSS CIRCUIT	ABD	GAP	CICLO 🚴	CICLO 🚴
	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴		
15:30	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	GAP	FIT BALANCE	CICLO 🚴	FIT BALANCE	CICLO 🚴
	CICLO 🚴	CICLO 🚴		CICLO 🚴	
18:30	SHOT CIRCUIT		ABD		
19:00	BODY FIT	TBC	AEROBOX	TBC	SHOT A BAILAR
	CICLO	CICLO 🚴	CICLO	CICLO	CICLO 🚴
19:30	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT		
20:00	PILATES	SHOT A BAILAR	PILATES	SHOT A BAILAR	CICLO 🚴
	CROSS CIRCUIT	GAP	GAP		
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO 🚴	
20:30	ABD	ABD	CROSS CIRCUIT		
21:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	CICLO 🚴	
19:00	CICLO 🚴	

# SHOT

URBAN GYM

Horario de actividades **FITUP SHOT**

**ESCORIAL**

Vigente a partir del 1 de septiembre de 2019

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

 **BAJA**

PILATES  
SHOT A BAILAR  
FITBALANCE

 **MEDIA**

CICLO VIRTUAL  
STEP  
GAP  
ABD

 **ALTA**

TBC  
CICLO  
AEROBOX  
BODYFIT  
CROSS CIRCUIT  
SHOT CIRCUIT

 **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.