

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

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲
13:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲
18:00	CICLO 🚲	
19:00	CICLO 🚲	

# SHOT

URBAN GYM

Horario de actividades **FITUP SHOT RETIRO**  
Vigente a partir del 1 de Septiembre de 2018

## 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.