



**FACTORY FIT**  
Fitness & Padel Club

SEMANA DEL  
07/07/25 AL 13/07/25

## HORARIO DE ACTIVIDADES PRESENCIALES

|       | LUNES                                                   | MARTES                                             | MIÉRCOLES                                      | JUEVES                                       | VIERNES                                        | FIN DE SEMANA                                        |
|-------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 7:10  | <b>CICLO INDOOR</b><br>Julio SC - 55'                   | <b>FUNCIONAL</b><br>Julio BOX - 55'                | <b>PILATES</b><br>Julio S1 - 55'               | <b>BODY PUMP</b><br>Julio S2 - 55'           | <b>FITBALANCE</b><br>Julio S1 - 55'            |                                                      |
| 9:30  | <b>9:00 ZUMBA</b><br>Deyfron S1 - 45'                   | <b>PILATES</b><br>Laura S1 - 55'                   | <b>CICLO INDOOR</b><br>Laura SC - 55'          | <b>FITBALANCE</b><br>Laura S1 - 55'          | <b>BODY PUMP</b><br>Julio S2 - 55'             |                                                      |
|       | <b>10:00 ESPALDA SANA</b><br>Julio S2 - 30'             |                                                    | <b>10:30 MIND FLOW</b><br>Julio S2 - 45'       |                                              |                                                |                                                      |
| 10:30 | <b>BODY PUMP</b><br>Laura S2 - 55'                      | <b>FUNCIONAL</b><br>Julio BOX - 55'                | <b>11:15 P.E.B.</b><br>Laura BOX - 30'         | <b>PILATES</b><br>Julio S2 - 55'             | <b>CICLO INDOOR</b><br>Laura SC - 55'          | <b>SÁBADO</b>                                        |
| 14:00 |                                                         | <b>CICLO INDOOR</b><br>Laura SC - 55'              |                                                | <b>FITBALANCE</b><br>Ángeles S1 - 55'        |                                                | <b>11:00 BODY PUMP</b><br>M. Rotativo S2 - 55'       |
| 14:30 | <b>BODY PUMP</b><br>Patricia S2 - 55'                   |                                                    | <b>POWER TRAINING</b><br>Laura B. BOX - 45'    |                                              | <b>FUNCIONAL</b><br>Laura B. BOX - 55'         | <b>12:05 ZUMBA</b><br>M. Rotativo S1 - 55'           |
| 15:00 |                                                         | <b>CORE</b><br>Laura B. BOX - 30'                  |                                                | <b>P.E.B. / CORE</b><br>Laura BOX - 30 + 30' |                                                | <b>12:15 CICLO INDOOR</b><br>M. Rotativo SC - 90'    |
| 17:30 | <b>PILATES</b><br>Nayi S1 - 55'                         | <b>CORE</b><br>Nayi S1 - 30'                       | <b>PILATES</b><br>Nayi S1 - 55'                | <b>ESPALDA SANA</b><br>Nayi S1 - 30'         | <b>BODY PUMP</b><br>Nayi S2 - 55'              |                                                      |
|       | <b>BODY PUMP</b><br>Laura S2 - 55'                      |                                                    |                                                |                                              |                                                | <b>DOMINGO</b>                                       |
| 18:00 | <b>CICLO INDOOR</b><br>Manu SC - 55'                    | <b>STRETCHING</b><br>Nayi S1 - 30'                 | <b>CICLO INDOOR</b><br>Emilio SC - 55'         | <b>STRETCHING</b><br>Nayi S1 - 30'           |                                                | <b>11:00 BODY COMBAT</b><br>Noemí y Richard S2 - 60' |
| 18:30 | <b>FULL CARDIO TRAINING</b><br>Noemí y Richard S2 - 55' | <b>BODY PUMP</b><br>Patricia S2 - 55'              | <b>BODY COMBAT</b><br>Noemí y Richard S2 - 55' | <b>18:00 BODY PUMP</b><br>Patricia S2 - 55'  | <b>BODY COMBAT</b><br>Noemí y Richard S2 - 55' | <b>12:15 FITBALANCE</b><br>Noemí y Richard S1 - 60'  |
|       |                                                         | <b>G.A.P.</b><br>Laura B. BOX - 55'                | <b>FUNCIONAL</b><br>Laura B. BOX - 55'         | <b>ZUMBA</b><br>Nayi S1 - 55'                |                                                |                                                      |
|       | <b>ESPALDA SANA</b><br>Nayi S1 - 30'                    | <b>PILATES</b><br>Nayi S1 - 55'                    | <b>STEP ENERGY</b><br>Nayi S1 - 55'            |                                              |                                                |                                                      |
| 19:00 | <b>STRETCHING</b><br>Nayi S1 - 30'                      |                                                    | <b>18:30 FITBALANCE</b><br>Laura S3 - 55'      | <b>CICLO INDOOR</b><br>Julio SC - 55'        | <b>CORE</b><br>Patricia BOX - 30'              |                                                      |
|       | <b>CORE</b><br>Patricia BOX - 30'                       | <b>CICLO INDOOR</b><br>Emilio SC - 55'             | <b>19:35 BODY PUMP</b><br>Patricia S2 - 55'    | <b>G.A.P.</b><br>Laura B. S2 - 55'           |                                                |                                                      |
| 19:30 | <b>19:35 BODY PUMP</b><br>Patricia S2 - 55'             | <b>CORE</b><br>Laura B. BOX - 30'                  | <b>CORE</b><br>Laura B. BOX - 30'              | <b>PILATES</b><br>Nayi S1 - 55'              | <b>STEP ENERGY</b><br>Nayi S2 - 55'            |                                                      |
|       | <b>YOGA</b><br>Noemí y Richard S1 - 55'                 | <b>BOXEO ESCUELA</b><br>Mariano BOXEO-55'          | <b>YOGA</b><br>Noemí y Richard S1 - 55'        | <b>BOXEO ESCUELA</b><br>Mariano BOXEO-55'    | <b>FUNCIONAL</b><br>Patricia BOX - 55'         |                                                      |
|       | <b>FUNCIONAL</b><br>Laura B. BOX - 55'                  | <b>ZUMBA</b><br>Nayi S1 - 55'                      |                                                |                                              | <b>FITBALANCE</b><br>Noemí y Richard S1 - 55'  |                                                      |
| 20:00 | <b>CICLO INDOOR</b><br>Nayi SC - 55'                    | <b>P.E.B. / CORE</b><br>Laura B. SALA 2 - 30 + 30' | <b>CICLO INDOOR</b><br>Nayi SC - 55'           | <b>HIIT BOX</b><br>Laura B. BOX - 55'        |                                                |                                                      |
|       | <b>KARATE</b><br>Javier S3 - 55'                        |                                                    | <b>KARATE</b><br>Javier S3 - 55'               |                                              |                                                |                                                      |

## HORARIO DE CICLO INDOOR VIRTUAL

|  | LUNES                          | MARTES                            | MIÉRCOLES                         | JUEVES                            | VIERNES                           | FIN DE SEMANA         |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
|  | <b>10:30 CICLO</b><br>SC - 45' | <b>8:00 CICLO V.</b><br>SC - 45'  | <b>7:10 CICLO V.</b><br>SC - 45'  | <b>9:30 CICLO V.</b><br>SC - 45'  | <b>7:10 CICLO V.</b><br>SC - 45'  | <b>SÁBADO</b>         |
|  | <b>15:00 CICLO</b><br>SC - 45' | <b>20:30 CICLO V.</b><br>SC - 45' | <b>13:30 CICLO V.</b><br>SC - 45' | <b>20:30 CICLO V.</b><br>SC - 45' | <b>14:30 CICLO V.</b><br>SC - 45' | <b>18:00 CICLO V.</b> |
|  |                                |                                   |                                   |                                   |                                   | <b>DOMINGO</b>        |
|  |                                |                                   |                                   |                                   |                                   | <b>11:30 CICLO V.</b> |

**Para reserva de plaza** es necesario apuntarse previamente a las actividades colectivas.  
Los horarios de actividades en caso de necesidad podrán modificarse por la Dirección.

Puedes descargarlo en  
**www.factoryfit.es**

Horarios L-V de 7:00 a 23:00  
Sábados de 09:00 a 20:00  
Domingos de 09:00 a 14:00



**Factory Fit**  
**factoryfitmadrid**