

# HORARIO FORUS ALCALA

De Lunes a viernes: de 07:00 a 23:00h

Sábados: de 09:00 a 23:00h

Domingos y festivos: de 09:00 a 15:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

COREOGRAFIADAS

JUNIOR Y FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:00	SI I. WALKING	S1 B. PUMP	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	S2 PILATES			08:00
08:45				PI AQUAFITNESS				08:45
09:00	SC CICLO			S1 AF-MAYORES				09:00
09:15	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO						09:15
09:15		S2 ABDOMINALES						09:15
09:30	S2 EN FORMA	PI AQUAFITNESS	SI I. WALKING	S2 SH'BAM	SC CICLO		SI I. WALKING	09:30
09:30	EX FORUS RUNNERS		S2 EN FORMA					09:30
09:45			EX RUNNERS AV	EX RUNNERS INI	SI I. WALKING 30'	S1 PILATES		09:45
09:45	S1 B. PUMP	SI I. WALKING	S1 SH'BAM	PI AQUADYNAMIC	S2 EN FORMA	SI I. WALKING		09:45
10:00	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	SC CICLO	SI I. WALKING	PI AQUADYNAMIC			10:00
10:00			PI AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP	SL EMBARAZADAS			10:00
10:15	PI AQUAFITNESS	S2 B. BALANCE		SC CICLO	S1 SH'BAM			10:15
10:30	S2 CXWORX	SC CICLO	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	SC CICLO		SC CICLO	10:30
10:30	EX ESTIRAMIENTOS						S1 SH'BAM	10:30
10:45	S1 SH'BAM	PI AQUADYNAMIC	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS	SI I. WALKING	S1 B. PUMP	S2 PILATES	10:45
11:00					PI AQUAFITNESS			11:00
11:00	S2 PILATES				SL MAMÁS Y BEBÉS	S2 FAMILIAR		11:00
11:00	SI I. WALKING	S1 ZUMBA	PI AQUAFITNESS	S1 B. COMBAT	S2 CXWORX	SC CICLO		11:00
11:15	SC CICLO	SI I. WALKING		SI I. WALKING	S1 B. ATTACK			11:15
11:15	PI AQUADYNAMIC							11:15
11:30		S2 GAP	SI I. WALKING	S2 GAP	S2 B. BALANCE		SI I. WALKING	11:30
11:30			S2 ZUMBA				SC CICLO	11:30
11:45	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS	SC CICLO 30'			S1 B. COMBAT		11:45
11:45			S1 B. PUMP					11:45
12:00					SI I. WALKING BASIC	S2 HIPOPRESIVOS		12:00
12:00	S2 ABDOMINALES	S1 PILATES	PI AQUADYNAMIC	S1 ZUMBA	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO		12:00
12:15				S2 PILATES	S1 B. PUMP	SI I. WALKING	S2 ZUMBA	12:15
12:30	S2 ZUMBA		S2 B. BALANCE		S2 YOGA		S1 B. PUMP	12:30
12:45						S1 ZUMBA		12:45
13:00						S2 GAP		13:00
13:15						PI AQUAFITNESS		13:15
14:30	SI I. WALKING	S2 PILATES	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 PUMP 30'			14:30
16:30	S1 GAP							16:30
16:45	S2 COMBAT BASIC	S1 B. ATTACK	S2 GAP					16:45
17:00				S1 PUMP BASIC	S1 ZUMBA +12			17:00
17:15	S2 SH'BAM+12	SI I. WALKING	S1 STEP	S2 BAILE 4-7	S2 B. COMBAT			17:15
17:15					SC CICLO BASIC			17:15
17:30	SI I. WALKING	S2 PREDEPORTE 4-7	S2 B. COMBAT	S1 SH'BAM				17:30
17:30	S1 PILATES BASIC			SC CICLO+12				17:30
17:45	SC CICLO	S1 B. PUMP	SI INDOOR+12		SC CICLO			17:45
18:00	S1 ZUMBA		SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP		18:00
18:15	S2 B. BALANCE	SI I. WALKING	S1 ZUMBA	S2 PILATES	SI I. WALKING			18:15
18:15					S2 PILATES			18:15
18:30		SC CICLO		SC CICLO				18:30
18:30	SI I. WALKING	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S1				18:30
18:45	SC CICLO	S1 SH'BAM	SI I. WALKING					18:45
18:45	PI AQUADYNAMIC		PI AQUADYNAMIC					18:45
19:00	S1 B. COMBAT	EX RUNNERS INI	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. PUMP			19:00
19:00		PI AQUAFITNESS		PI AQUADYNAMIC				19:00
19:15	S2 ABDOMINALES	SI I. WALKING	S1 B. PUMP	S2 ABDOMINALES	SC CICLO			19:15
19:15					S2 B. BALANCE			19:15
19:30		SC CICLO		SC CICLO				19:30
19:30	SI I. WALKING	S2 YOGA	S2 PILATES	S1 ZUMBA	S1 I. WALKING			19:30
19:45	S2 PILATES	S1 B. COMBAT	SI I. WALKING	S2 B. COMBAT				19:45
19:45	SC CICLO		PI AQUAFITNESS					19:45
19:45	PI AQUAFITNESS							19:45
20:00	EX FORUS RUNNERS	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 SH'BAM			20:00
20:00	S1 B. ATTACK		EX RUNNERS AV	PI AQUAFITNESS				20:00
20:15		SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	PI	SC CICLO			20:15
20:15		PI		EX FORUS RUNNERS	PI AQUAFITNESS			20:15
20:30		S2 ZUMBA						20:30
20:30	SI I. WALKING	SC CICLO	S2 SH'BAM	S1 B. PUMP	SI I. WALKING			20:30
20:45	SC CICLO	S1 CROSS TRAINING	SI I. WALKING	SC CICLO				20:45
20:45	S2 ZUMBA		PI AQUADYNAMIC	S2 YOGA				20:45
20:45	PI AQUAFITNESS							20:45
21:00	S1 B. PUMP				S1 CXWORX			21:00
21:15			S1 CROSS TRAINING	EX ESTIRAMIENTOS				21:15
21:30			S2 COMBAT 30'					21:30

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa

La empresa atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades.

Las actividades +12, podrán asistir todos los usuarios mayores de 12 años, teniendo prioridad los usuarios de edad comprendida entre los 12 y los 15.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-Worx, E. Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 30 min.

Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.

La actividad Forus Runners y Club del Nadador son actividades con suscripción. Consulte en recepción