

# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS FORUS BARCELÓ

**De Lunes a viernes:** de 07:00 a 24:00h

**Sábados:** de 07:00 a 22:00h

**Domingos y festivos:** de 07:00 a 22:00h

■ CUERPO Y MENTE

■ ACUÁTICAS

■ TONIFICACIÓN

■ CARDIOVASCULARES

■ COREOGRAFIADAS

■ JUNIOR Y FAMILIARES

■ SENIOR

■ RAQUETA



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:00								07:00
07:15	SC CICLO		IW I. WALKING		S4 B. COMBAT			07:15
07:30		S4 B. PUMP		SC CICLO				07:30
08:00		PB MAYORES		PB MAYORES				08:00
08:00		AL FORUS RUNNERS		S4 GAP	IW I. WALKING			08:00
08:15	S4 B. COMBAT				S4 MAYORES			08:15
08:30		SF ESTIRAMIENTOS	S4 B. PUMP		S2 PILATES BASIC			08:30
08:45	AL RUNNERS INI		S2 B. BALANCE					08:45
09:00		S4 EN FORMA		S4 SH'BAM	S2 ZUMBA			09:00
09:15				IW I. WALKING	SC CICLO			09:15
09:15	S2 B. BALANCE	IW I. WALKING	SC CICLO	S2 YOGA	S4 EN FORMA			09:15
09:30	S4 B. PUMP	S2 YOGA	S4 B. COMBAT			IW I. WALKING	S2 PILATES	09:30
09:45			S2 PILATES	★				09:45
10:00	IW I. WALKING	S4 ZUMBA		S4 B. COMBAT	S2 YOGA			10:00
10:15	S2 PILATES	SC CICLO		S2 B. BALANCE	S4 SH'BAM			10:15
10:15					AL FORUS RUNNERS			10:15
10:30	S4 MAYORES	S2 B. BALANCE	S4 MAYORES			S2 MULTIDEPORTE 8-	IW I. WALKING	★ 10:30
10:30						S4 ZUMBA	S4 SH'BAM	10:30
10:45			S2 YOGA					10:45
11:00		S4 FITNESS		S4 B. PUMP	S2 B. BALANCE			11:00
11:15	S2 HIPOPRESIVOS							11:15
11:15	SC CICLO			S2 ZUMBA	S4 B. PUMP			11:15
11:30	S4 GAP	S2 PILATES	★ S4 ZUMBA			S4 B. PUMP	★ S2 B. BALANCE	11:30
11:30						S2 PILATES	★ SC CICLO	★ 11:30
11:45			IW I. WALKING					11:45
12:00				SC CICLO				12:00
12:15	S2 SH'BAM			SF ABDOMINALES				12:15
12:30								12:30
12:30						S2 B. BALANCE	★ S4 B. PUMP	12:30
12:30						SC CICLO	★ S2 PILATES	12:30
13:15		S4 COMBAT BASIC						13:15
13:30	S4 PUMP BASIC		S2 CXWORX					13:30
14:00		IW I. WALKING	SF FUNCIONAL	IW I. WALKING				14:00
14:15	SC CICLO	S4 PUMP 30'	SC CICLO	S2 PILATES				14:15
14:15	S4 COMBAT 30'							14:15
14:30		S2 CXWORX	S4 B. COMBAT	S4 B. PUMP	S4 FITNESS			14:30
14:45	SF FUNCIONAL	S4 B. BALANCE	IW I. WALKING		IW I. WALKING 30'			14:45
15:00	S2 PILATES							15:00
15:30					SC CICLO			15:30
15:45			SF ABDOMINALES					15:45
17:00	PB PSICOMOTRICIDAD	S4 BAILE 8-11				SC CICLO BASIC		17:00
17:00		SC CICLO						17:00
17:15				S2 HIPOPRESIVOS				17:15
17:15			S2 BAILE 4-7	S4 SH-BAM+12				17:15
17:15				PB MULTIDEPORTE 8-				17:15
17:30	S2 GAP		SC CICLO+12		S4 BAILE 8-11			17:30
17:45		S2 YOGA				S4 B. PUMP	SC CICLO 30'	17:45
18:00	SF ABDOMINALES				SF ABDOMINALES			18:00
18:00	S4 ZUMBA		S4 GAP		S2 PILATES			18:00
18:15		IW I. WALKING	S2 B. BALANCE	S2 CXWORX				18:15
18:15		S4 B. COMBAT						18:15
18:30	S2 PILATES	★	SF FUNCIONAL	IW I. WALKING	S4 B. PUMP		S4 B. COMBAT	18:30
18:30				S4 ZUMBA	IW I. WALKING BASIC			18:30
18:45	IW I. WALKING	★ S2 PILATES		S2 PILATES				18:45
19:00	S4 B. COMBAT	★	IW I. WALKING	★	S2 B. BALANCE			19:00
19:00			S4 SH'BAM	★	SC CICLO			19:00
19:15		S4 B. PUMP	★ S2 YOGA					19:15
19:30	SF FUNCIONAL	IW I. WALKING	★	S4 FITNESS	S4 SH'BAM			19:30
19:30	S2 B. BALANCE	★		SC CICLO	★			19:30
19:45	SC CICLO	★ S2 B. BALANCE		S2 YOGA				19:45
19:45								19:45
20:00	S4 GAP	★ SF ABDOMINALES	S4 B. PUMP	★ SF FUNCIONAL	IW I. WALKING			20:00
20:00	AL FORUS RUNNERS		SC CICLO					20:00
20:15			AL FORUS RUNNERS					20:15
20:15		S4 SH'BAM	S2 PILATES	★				20:15
20:30		SF FUNCIONAL						20:30
20:30	S2 YOGA	★ SC CICLO	★		S4 B. COMBAT	S4 B. COMBAT		20:30
20:45					S2 B. BALANCE			20:45
20:45		S2 YOGA			SC CICLO			20:45
21:00	S4 SH'BAM		S4 ZUMBA					21:00
21:00			IW I. WALKING					21:00
21:15		S4 GAP	S2 B. BALANCE					21:15
21:30	S2 PILATES							21:30
21:30	IW I. WALKING			S4 B. PUMP				21:30
21:45		SC CICLO		IW I. WALKING				21:45
22:00	S4 B. PUMP							22:00
22:15								22:15

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. A las actividades +12, podrán asistir todos los usuarios que dispongan ADM categoría Joven y los integrantes del ADM familiar a partir de los 12 años. GAP Joven L (17:30). Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-Worx, E. Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. Tendrán una duración de 30'. Pilates Mayores es el L-X (10:30 a 11:30) y Yoga Mayores V (08:15 a 09:15)