

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 AF-MAYORES		PB AF-MAYORES				08:00	
08:00		AL FORUS RUNNERS		S4 GAP	IW I. WALKING			08:00	
08:15	S4 B. COMBAT				S4 AF-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 AF-MAYORES	S2 B. BALANCE	S4 AF-MAYORES			S2	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					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
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)