

**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
07:15	SC CICLO	IW I. WALKING	IW I. WALKING		S4 B. COMBAT			07:15
07:30		S4 B. PUMP		SC CICLO				07:30
07:30								07:30
07:45	S2 PILATES							07:45
08:00		AL FORUS RUNNERS		S4 GAP	IW I. WALKING			08:00
08:00				PB AF-MAYORES				08:00
08:15	S4 B. COMBAT	PB AF-MAYORES		S2 PILATES	S4 AF-MAYORES			08:15
08:30	IW I. WALKING	SF ESTIRAMIENTOS	S4 B. PUMP		S2 PILATES BASIC			08:30
08:45	S2 CXWORX		S2 B. BALANCE					08:45
09:00		S4 EN FORMA		S4 SH'BAM	S2 ZUMBA	IW I. WALKING	IW I. WALKING	09:00
09:15	S2 B. BALANCE	IW I. WALKING	SC CICLO	S2 YOGA	SC CICLO			09:15
09:15				IW I. WALKING	SF FUNCIONAL			09:15
09:30	S4 B. PUMP	S2 YOGA	S4 B. COMBAT			S4 GAP	S2 PILATES	09:30
09:45			S2 PILATES	★	S4 CXWORX			09:45
10:00	IW I. WALKING	S4 ZUMBA		S4 B. COMBAT	S2 YOGA		S4 CXWORX	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			S4 ZUMBA	IW I. WALKING	10:30
10:30						S2 MULTIDEPORTE 8-		10:30
10:45			S2 YOGA					10:45
11:00		S4 FITNESS		S4 B. PUMP	S2 B. BALANCE		S4 SH'BAM	11:00
11:15	SC CICLO			S2 ZUMBA	S4 B. PUMP			11:15
11:15	S2 HIPOPRESIVOS							11:15
11:30	S4 GAP	S2 PILATES	★ S4 ZUMBA			S4 B. PUMP	★ SC CICLO	11:30
11:45			IW I. WALKING					11:45
12:00		S4 B. COMBAT		SC CICLO		S2 PILATES	★ S2 B. BALANCE	12:00
12:15	S2 SH'BAM			SF ABDOMINALES				12:15
12:30						SC CICLO	★ S4 B. PUMP	12:30
13:00						S2 B. BALANCE	★ S2 PILATES	13:00
13:15		S4 COMBAT BASIC						13:15
13:30	S4 PUMP BASIC		S2 CXWORX					13:30
14:00	S2 ZUMBA	IW I. WALKING	SF FUNCIONAL	IW I. WALKING				14:00
14:15	SC CICLO	S4 PUMP 30´	SC CICLO	S2 PILATES	SF FUNCIONAL			14:15
14:15	S4 COMBAT 30´							14:15
14:30		S2 CXWORX	S2 HIPOPRESIVOS	S4 B. PUMP				14:30
14:30			S4 B. COMBAT					14:30
14:45	SF FUNCIONAL	S4 B. BALANCE	IW I. WALKING		IW I. WALKING 30´			14:45
15:15	SF ABDOMINALES							15:15
15:15	S2 PILATES							15:15
15:30			SF ABDOMINALES		SC CICLO			15:30
17:00	S4 BAILE 8-11	PB PSICOMOTRICIDAD	AL KIDS RUNNERS 8-		AL KIDS RUNNERS 8-	SC CICLO BASIC		17:00
17:00		S4 FITNESS						17:00
17:15			S2 BAILE 4-7	PB MULTIDEPORTE 8-				17:15
17:15				S4 SH'BAM+12				17:15
17:30	S2 BALANCE+12		SC CICLO+12		S4 BAILE 8-11			17:30
17:45		S2 HIPOPRESIVOS				S4 B. COMBAT	SC CICLO 30´	17:45
18:00	S4 ZUMBA				S2 PILATES			18:00
18:00	SF ABDOMINALES		S4 GAP		SF ABDOMINALES			18:00
18:15	SC CICLO	IW I. WALKING	S2 B. BALANCE	S2 CXWORX				18:15
18:15		S4 B. COMBAT						18:15
18:30	S2 PILATES	★		IW I. WALKING	IW I. WALKING BASIC		S4 B. PUMP	18:30
18:30	SF FUNCIONAL		SF FUNCIONAL	S4 ZUMBA	S4 B. PUMP			18:30
18:45		S2 PILATES		S2 PILATES				18:45
19:00	IW I. WALKING	★ SC FORUS BIKERS	IW I. WALKING	★	SC CICLO			19:00
19:00	S4 B. COMBAT	★	S4 SH'BAM	★	S2 B. BALANCE			19:00
19:15		S4 B. PUMP	★ S2 YOGA	AL RUNNERS INI				19:15
19:30				S4 FITNESS				19:30
19:30	S2 B. BALANCE	★ IW I. WALKING	★	SC CICLO	★ S4 SH'BAM			19:30
19:45	SC CICLO	★ S2 B. BALANCE		S2 YOGA				19:45
19:45				SF FUNCIONAL				19:45
20:00	S4 GAP	★ PB CROSS TRAINING	SC CICLO		IW I. WALKING			20:00
20:00	AL FORUS RUNNERS		S4 B. PUMP	★	S2 HIPOPRESIVOS			20:00
20:15			AL RUNNERS AV					20:15
20:15		S4 SH'BAM	S2 PILATES	★ IW I. WALKING 30´				20:15
20:30	IW I. WALKING	SC CICLO	★	S4 B. COMBAT	S4 B. COMBAT			20:30
20:30	S2 YOGA	★						20:30
20:45								20:45
20:45				SC CICLO				20:45
20:45		S2 CXWORX		S2 B. BALANCE				20:45
21:00	S4 SH'BAM	IW I. WALKING	IW I. WALKING					21:00
21:00			S4 ZUMBA					21:00
21:15		S4 GAP	S2 B. BALANCE					21:15
21:15		S2 YOGA						21:15
21:30	IW I. WALKING			S4 B. PUMP				21:30
21:30	S2 PILATES							21:30
21:45		SC CICLO						21:45
22:00	S4 B. PUMP							22:00

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. 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).Ciclo Indoor, Indoor Walking, GAP, Hipopresivos y Sh´bam tendrán una duración de 45´, el resto de actividades tendrán una duración de 50´.