

# HORARIO FORUS ELCHE

De lunes a jueves: de 07:00h a 23:00h

Viernes: de 07:00h a 22:30h

Sábados: de 09:00h a 20:00h

Domingos y festivos: de 9:00h a 14:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

COREOGRAFIADAS

JUNIOR Y FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA



| HORA  | LUNES             | MARTES             | MIÉRCOLES           | JUEVES            | VIERNES         | SÁBADO          | DOMINGO       | HORA  |
|-------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-----------------|---------------|-------|
| 07:30 | CI CICLO          | S1 B. PUMP         | S2 PILATES          | S2 SH'BAM         | PI AQUAFITNESS  |                 |               | 07:30 |
| 07:45 |                   |                    | CI FORUS BIKERS     |                   |                 |                 |               | 07:45 |
| 08:30 | S2 B. BALANCE     | S2 B. COMBAT       | PI AQUADYNAMIC      | IW I. WALKING     | S2 PILATES      |                 |               | 08:30 |
| 08:45 |                   |                    | EX FORUS RUNNERS    |                   |                 |                 |               | 08:45 |
| 09:00 |                   |                    |                     | S1 PUMP BASIC     |                 |                 |               | 09:00 |
| 09:15 |                   |                    |                     |                   | S1 EN FORMA     | EX RUNNERS AV   |               | 09:15 |
| 09:15 | EX PÁDEL FREE     | S1 PILATES BASIC   | IW I. WALKING BASIC | PI AQUAFITNESS    | ★ CI CICLO      | ★ IW I. WALKING |               | 09:15 |
| 09:30 | S2 COMBAT 30'     | CI CICLO           | ★ S1 B. COMBAT      | S1 STEP           | S2 YOGA         |                 | CI CICLO      | 09:30 |
| 09:30 | PI AQUAFITNESS    | ★                  |                     |                   |                 |                 |               | 09:30 |
| 09:30 | S1 B. PUMP        | S2 B. BALANCE      | ★                   |                   |                 |                 |               | 09:30 |
| 09:45 | IW I. WALKING     | ★                  | PI AQUAFITNESS      | ★ S2 B. BALANCE   | ★               |                 |               | 09:45 |
| 09:45 |                   | S1 FITNESS         | S2 SH'BAM           |                   |                 |                 |               | 09:45 |
| 10:00 | S2 PILATES        | PI AQUADYNAMIC     | ★ CI CICLO          | ★                 |                 | CI CICLO        | ★ S2 PILATES  | 10:00 |
| 10:15 |                   |                    |                     |                   | S1 B. PUMP      | S1 B. PUMP      |               | 10:15 |
| 10:15 |                   |                    |                     |                   | IW I. WALKING   |                 |               | 10:15 |
| 10:30 | S1 B. COMBAT      | S2 EN FORMA        |                     | PI AQUADYNAMIC    |                 |                 | S1 ZUMBA      | 10:30 |
| 10:30 |                   | ZF ABDOMINALES     | S1 CXWORX           | S1 PUMP 30'       |                 |                 |               | 10:30 |
| 10:45 |                   |                    | S2 PILATES          |                   |                 |                 |               | 10:45 |
| 10:45 | ZF ABDOMINALES    | S1 SH'BAM          |                     | IW I. WALKING     |                 |                 |               | 10:45 |
| 11:00 | CI CICLO          |                    | PI AQUADYNAMIC      | S1 B. COMBAT      |                 |                 | CI CICLO      | ★     |
| 11:00 |                   |                    |                     |                   |                 | S2 B. BALANCE   |               | 11:00 |
| 11:15 | S2 ZUMBA          | IW I. WALKING      | S1 B. PUMP          |                   | PI AQUADYNAMIC  | S1 B. ATTACK    |               | 11:15 |
| 11:15 |                   |                    |                     | S2 ESTIRAMIENTOS  | S1 SH'BAM       |                 |               | 11:15 |
| 11:30 | S1 B. ATTACK      | PI AQUAFITNESS     |                     |                   | S2 PILATES      |                 | S1 B. COMBAT  | 11:30 |
| 11:30 | PI AQUADYNAMIC    |                    |                     |                   |                 |                 |               | 11:30 |
| 11:45 |                   | S2 EMBARAZADAS     | S2 HIPOPRESIVOS     | S2 MAMÁS Y BEBÉS  |                 |                 |               | 11:45 |
| 12:00 |                   |                    | IW I. WALKING       |                   |                 |                 | IW I. WALKING | 12:00 |
| 12:15 | S2 YOGA           |                    |                     | CI CICLO          |                 | S1 SH'BAM       |               | 12:15 |
| 12:30 |                   |                    |                     |                   |                 |                 | S1 B. PUMP    | 12:30 |
| 13:15 |                   |                    |                     |                   |                 | S2 B. COMBAT    |               | 13:15 |
| 13:30 | S1 GAP            | S2 PILATES         | S2 SH'BAM           | S1 B. PUMP        |                 |                 |               | 13:30 |
| 14:30 | CI CICLO          | ★ S1 B. PUMP       | IW I. WALKING       | S2 B. COMBAT      | CI CICLO        |                 |               | 14:30 |
| 15:00 |                   |                    |                     |                   |                 |                 |               | 15:00 |
| 15:30 | S1 FITNESS        | S2 B. COMBAT       | CI CICLO            | S2 B. BALANCE     |                 |                 |               | 15:30 |
| 15:45 |                   |                    |                     |                   | S2 HIPOPRESIVOS |                 |               | 15:45 |
| 16:30 |                   |                    |                     | CI CICLO          |                 |                 |               | 16:30 |
| 16:45 |                   | S1 GAP             |                     |                   |                 |                 |               | 16:45 |
| 17:00 | S1 HIPOPRESIVOS   | IW I. WALKING      |                     |                   |                 |                 |               | 17:00 |
| 17:15 |                   |                    | S1 COMBAT+12        |                   |                 |                 |               | 17:15 |
| 17:15 | EX PREDEPORTE 4-7 | S2 YOGA            | EX MULTIDPORTE 8-   |                   | S2 PILATES      |                 |               | 17:15 |
| 17:30 | CI CICLO BASIC    |                    |                     | S1 SH'BAM+12      | S1 B. PUMP      |                 |               | 17:30 |
| 17:30 |                   |                    |                     | S2 PILATES        |                 |                 |               | 17:30 |
| 17:30 |                   |                    |                     | EX PREDEPORTE 4-7 |                 |                 |               | 17:30 |
| 17:45 | IW I. WALKING     | S1 SH'BAM          | CI CICLO            |                   | IW I. WALKING   |                 |               | 17:45 |
| 18:00 | S1 GAP            | IW I. WALKING      |                     | CI CICLO          |                 | ZF FUNCIONAL    |               | 18:00 |
| 18:15 | EX MULTIDPORTE 8- | S2 PILATES         | S1 B. PUMP          | ★ IW I. WALKING   | S2 SH'BAM       |                 |               | 18:15 |
| 18:15 | S2 ZUMBA          | EX PSICOMOTRICIDAD |                     |                   |                 |                 |               | 18:15 |
| 18:30 |                   |                    |                     | EX MULTIDPORTE 8- |                 |                 |               | 18:30 |
| 18:30 | CI CICLO          | CI CICLO           | ★ IW I. WALKING     | S1 B. ATTACK      | S1 B. COMBAT    | ZF ABDOMINALES  |               | 18:30 |
| 18:30 |                   |                    |                     | S2 CXWORX         |                 |                 |               | 18:30 |
| 18:45 | IW I. WALKING     | S1 FITNESS         | CI CICLO            |                   |                 |                 |               | 18:45 |
| 18:45 |                   |                    | S2 COMBAT BASIC     |                   | CI CICLO        |                 |               | 18:45 |
| 19:00 | S1 B. COMBAT      | ★ ZF ABDOMINALES   |                     | CI CICLO          |                 |                 |               | 19:00 |
| 19:00 | PI AQUADYNAMIC    | ★                  |                     | S2 B. BALANCE     | EX FAMILIAR     |                 |               | 19:00 |
| 19:15 | S2 PILATES        | S2 B. ATTACK       | S1 SH'BAM           | IW I. WALKING     | S2 YOGA         | ★               |               | 19:15 |
| 19:15 | EX PÁDEL FREE     | PI AQUADYNAMIC     | ★ S2 CXWORX         | PI AQUADYNAMIC    |                 |                 |               | 19:15 |
| 19:30 | CI CICLO          | ★ IW I. WALKING    |                     | S1 B. PUMP        | S1 FITNESS      |                 |               | 19:30 |
| 19:45 | IW I. WALKING     | CI CICLO           | CI CICLO            | ★                 | CI CICLO        |                 |               | 19:45 |
| 19:45 |                   | S1 B. COMBAT       | ★ IW I. WALKING 30' |                   |                 |                 |               | 19:45 |
| 19:45 |                   | EX RUNNERS INI     | S2 B. BALANCE       |                   |                 |                 |               | 19:45 |
| 20:00 | S1 B. PUMP        | ★                  |                     | CI CICLO          | PI AQUAFITNESS  |                 |               | 20:00 |
| 20:00 | PI FORUS SWIMMERS |                    | PI FORUS SWIMMERS   | EX FORUS RUNNERS  |                 |                 |               | 20:00 |
| 20:00 | ZF ABDOMINALES    |                    |                     | S2 PILATES        |                 |                 |               | 20:00 |
| 20:15 |                   | EX FORUS RUNNERS   |                     |                   | EX PÁDEL FREE   |                 |               | 20:15 |
| 20:15 | S2 B. BALANCE     | S2 ZUMBA           | S1 FITNESS          | IW I. WALKING     | S2 CXWORX       |                 |               | 20:15 |
| 20:30 | CI CICLO          | ★                  | PI AQUAFITNESS      | ★                 |                 |                 |               | 20:30 |
| 20:30 |                   |                    | IW I. WALKING       | S1 B. COMBAT      |                 |                 |               | 20:30 |
| 20:45 |                   | S1 B. PUMP         |                     |                   | S2 ZUMBA        |                 |               | 20:45 |
| 20:45 |                   |                    | S2 PILATES          |                   |                 |                 |               | 20:45 |
| 20:45 |                   | CI CICLO           | ★                   |                   | CI FORUS BIKERS |                 |               | 20:45 |
| 21:00 | S1 B. ATTACK      |                    | CI CICLO            | C1 CICLO 30'      |                 |                 |               | 21:00 |
| 21:00 | PI AQUAFITNESS    | ★                  | EX PÁDEL FREE       |                   |                 |                 |               | 21:00 |
| 21:15 | S2 SH'BAM         | IW I. WALKING      |                     | S2 ZUMBA          |                 |                 |               | 21:15 |
| 21:15 |                   | S2 B. BALANCE      | S1 B. COMBAT        | PI AQUAFITNESS    |                 |                 |               | 21:15 |
| 21:30 | CI CICLO          |                    |                     | CI CICLO          |                 |                 |               | 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.

Las actividades de PADEL, son clases partido gratuitas para todos los abonados, si quieres participar apuntate en recepción