

# HORARIO FORUS CDM JOSÉ GARCÉS

**De lunes a viernes:** de 07:00 a 23:00h

**Sábados:** de 09:00 a 20:00h

**Domingos y festivos:** de 09:00 a 14:00h

■ CUERPO Y MENTE

■ ACUÁTICAS

■ TONIFICACIÓN

■ CARDIOVASCULARES

■ COREOGRAFIADAS

■ JUNIOR Y FAMILIARES

■ SENIOR

■ RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:00			SC CICLO	S1 B. COMBAT				07:00
07:30	SC CICLO				SC CICLO			07:30
07:45		ZM FUNCIONAL						07:45
08:00				S1 B. PUMP				08:00
08:15		S1 B. PUMP						08:15
08:30	ZM FUNCIONAL							08:30
08:45					S1 EN FORMA			08:45
09:00				ZM FUNCIONAL				09:00
09:15			S2 CROSS TRAINING			SC CICLO		09:15
09:30	S1 B. PUMP	S2 B. ATTACK						09:30
09:30		SC CICLO	S1 EN FORMA	SC CICLO		S2 SH'BAM	SC CICLO	09:30
09:30		S1 GAP		S2 B. BALANCE				09:30
09:45					S1 B. COMBAT		S1 B. COMBAT	09:45
09:45					PI AQUAFITNESS			09:45
10:00	SC CICLO		S2 PILATES	S1 ZUMBA	S2 ZUMBA	S1 B. PUMP		10:00
10:00	S2 SH'BAM							10:00
10:15		PI AQUAFITNESS						10:15
10:30		S1 ZUMBA	SC CICLO	S2 CROSS TRAINING		S2 YOGA	S2 B. BALANCE	10:30
10:30	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE	S1 STEP	PI AQUAFITNESS				10:30
10:45					SC CICLO		S1 B. PUMP	10:45
10:45					S1 B. PUMP			10:45
11:00						S1 B. ATTACK		11:00
11:00	S2 PILATES		S2 YOGA	S1 B. ATTACK	S2 PILATES	SC CICLO		11:00
11:30	S1 EN FORMA	ZM ABDOMINALES						11:30
11:30	SC CICLO	S2 PILATES	PI AQUAFITNESS	S2 PILATES				11:30
11:30			S1 B. PUMP	SC CICLO			SC CICLO	11:30
11:45							S2 PILATES	11:45
12:00	S2 CROSS TRAINING	SC CICLO	S2 SH'BAM	S1 EN FORMA	S2 CROSS TRAINING	S2 PILATES		12:00
12:30			SC CICLO	S2 YOGA			S1 GAP	12:30
13:00	S2 YOGA					S1 ZUMBA		13:00
14:00		ZM FUNCIONAL						14:00
14:00	ZM FUNCIONAL							14:00
14:30	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S2 B. COMBAT			14:30
15:30	SC CICLO		SC CICLO	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP			15:30
16:00								16:00
16:30			ZM ABDOMINALES		ZM ABDOMINALES			16:30
16:30				S1 B. PUMP	S2 YOGA			16:30
17:00					ZM FUNCIONAL			17:00
17:00	S1 GAP	S1 GAP	S2 YOGA					17:00
17:00			PI AQUAFITNESS					17:00
17:15		S2 SH'BAM						17:15
17:30				S2 B. BALANCE				17:30
17:30	S2 PILATES		S1 SH'BAM	SC CICLO	SC CICLO			17:30
18:00	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA			18:00
18:00	S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT	S2 PILATES					18:00
18:15		S2 B. BALANCE						18:15
18:30	S2 ZUMBA		S1 GAP	S2 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP			18:30
19:00			ZM FUNCIONAL					19:00
19:00	S1 B. ATTACK	S1 ZUMBA		SC CICLO	S2 B. BALANCE			19:00
19:00			S2 ZUMBA	S1 B. COMBAT				19:00
19:15		S2 CROSS TRAINING						19:15
19:15		SC CICLO						19:15
19:30	ZM ABDOMINALES							19:30
19:30				S2 SH'BAM	SC CICLO			19:30
19:30	S2 B. BALANCE		SC CICLO					19:30
19:30			S1 B. PUMP					19:30
20:00				ZM ABDOMINALES				20:00
20:00	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 B. BALANCE	S1 GAP	PI AQUAFITNESS			20:00
20:00	S1 STEP							20:00
20:15		ZM ABDOMINALES						20:15
20:15		S2 PILATES						20:15
20:30				S2 PILATES				20:30
20:30				SC CICLO				20:30
20:30	S2 CROSS TRAINING		S1 B. ATTACK		S1 B. COMBAT			20:30
20:45		SC CICLO						20:45
21:00	SC CICLO	S1 B. PUMP		S1 STEP				21:00
21:00	S1 B. COMBAT							21:00
21:30								21:30

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa, necesitarás reservar tu plaza en el tótem azul instalado en frente de los tomos de acceso al centro.

La empresa atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, modificación 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 años.

Las actividades BASIC, 30, Abdomen, CX - Workx, Funcional, y Runners Ini. tendrán una duración de 30 minutos.



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO

INSTALACIONES DEPORTIVAS