

**HORARIO FORUS LUGO**

Horario

**De lunes a viernes:** de 7:00h a 23:00h

**Sábados domingos y festivos:** de 9:00h a 21:00h.

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

COREOGRAFIADAS

JUNIOR Y FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:00	SC CICLO	S1 B. PUMP	SC CICLO	SC CICLO				08:00
08:45				PI AQUAFITNESS				08:45
09:00	S1 B. PUMP	SC CICLO BASIC	PI AQUAFITNESS	S1 B. COMBAT				09:00
09:00		S1 DANCE						09:00
09:30		EX FORUS RUNNERS	SC CICLO		S1 ZUMBA	SC CICLO	S1 B. COMBAT	09:30
09:45				SC CICLO				09:45
10:00	PI AQUAFITNESS	S1 B. COMBAT	S1 GAP	S1 B. PUMP				10:00
10:00	SC CICLO							10:00
10:30		S2 PILATES	S2 PILATES BASIC		S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP	SC CICLO	10:30
10:45				S2 PILATES				10:45
11:00			S2 B. BALANCE					11:00
11:00	S2 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	S1 ZUMBA	S1 DANCE				11:00
11:30		SC CICLO			SC CICLO	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	11:30
12:00	S1 ZUMBA	S1 PUMP BASIC	SC CICLO					12:00
12:30						S1 ZUMBA	S1 B. PUMP	12:30
14:15	S1 GAP							14:15
14:30			S2 PILATES	SC CICLO				14:30
14:45		SC CICLO 30´						14:45
15:00					S1 B. PUMP			15:00
15:15	SC CICLO 30´	S2 B. BALANCE						15:15
15:30			S1 PUMP 30´	S1 COMBAT 30´				15:30
17:00		EX MULTIDEPORTE 8-	EX PREDEPORTE 4-7	S2 BAILE 8-11				17:00
17:00	S2 BAILE 4-7							17:00
17:30	S1 COMBAT BASIC	S2 GAP		SC CICLO				17:30
17:45			SC CICLO					17:45
18:00	S1 B. PUMP	SC CICLO	S1 COMBAT+12	S2 PILATES+12				18:00
18:00		S1 ZUMBA +12						18:00
18:15	SC CICLO		S2 ABDOMINALES					18:15
18:15			PI AQUAFITNESS					18:15
18:30		S2 B. BALANCE		SC CICLO	S1 ZUMBA			18:30
18:45			S2 B. BALANCE					18:45
18:45	S2 PILATES	EX FORUS RUNNERS	SC CICLO BASIC	S1 DANCE				18:45
19:00	S1 DANCE	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA	S2 PILATES	SC CICLO			19:00
19:15	SC CICLO	SC CICLO	PI FORUS SWIMMERS					19:15
19:15	PI AQUAFITNESS							19:15
19:30								19:30
19:30		PI AQUAFITNESS		SF ABDOMINALES	S1 B. PUMP			19:30
19:45	S2 ABDOMINALES	S2 ABDOMINALES	S2 PILATES	S1 B. COMBAT				19:45
20:00	S1 B. COMBAT	S1 ZUMBA	S1 GAP	EX FORUS RUNNERS	S2 B. BALANCE			20:00
20:00				S2 B. BALANCE				20:00
20:15	S2 B. BALANCE							20:15
20:15	EX FORUS BIKERS	S2 PILATES						20:15
20:15	PI FORUS SWIMMERS	SC CICLO						20:15
20:30								20:30
20:45			SC CICLO	S1 B. PUMP				20:45
21:00								21:00
21:15	S1 FITNESS	S1 B. COMBAT		SC CICLO				21:15

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.

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 y Abdominales tendrán una duración de 30 min.

Temporalmente la actividad de body balance será una actividad enfocada a abdominales y estiramientos.

Temporalmente la actividad de indoorwalking será sustituida por ciclo indoor.

**Pie de parrilla**

Las actividades marcadas con una estrella(\*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad.