

# HORARIO FORUS PARLA

De Lunes a viernes: de 08:00 a 23:00h

Sábados: de 09:00 a 22:00h

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

■ CUERPO Y MENTE  
■ COREOGRAFIADAS

■ ACUÁTICAS  
■ JUNIOR Y FAMILIARES

■ TONIFICACIÓN  
■ SENIOR

■ CARDIOVASCULARES  
■ RAQUETA



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:15	ZM FUNCIONAL	SC CICLO	S3 B. PUMP	SW I. WALKING				08:15
09:00	PI FORUS SWIMMERS							09:00
09:00	SC CICLO							09:00
09:15		SW I. WALKING	S3 ZUMBA		AL RUNNERS AV			09:15
09:15			PI FORUS SWIMMERS	S2 CXWORX	S3 PUMP 30'			09:15
09:30	S3 EN FORMA	S2 SH'BAM	S2 COMBAT-CXWORX	S3 B. ATTACK	SC CICLO	SW I. WALKING	SW I. WALKING	09:30
09:30	S2 STEP		LD PILATES		PI FORUS SWIMMERS			09:30
09:30								09:30
09:45					S3 COMBAT-BALANCE			09:45
09:45		S3 GAP	AL RUNNERS AV		S2 SH'BAM			09:45
10:00	AL FORUS RUNNERS	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO		S3 SH'BAM		10:00
10:00	SC CICLO BASIC		SW I. WALKING	S2 PILATES				10:00
10:15		SW I. WALKING	S3 EN FORMA				S2 PILATES	10:15
10:30		S2 B. BALANCE	SC CICLO	SW I. WALKING	SW I. WALKING	S2 B. BALANCE	S3 B. COMBAT	10:30
10:30	S2 COMBAT 30'	PI AQUAFITNESS	S2 YOGA	S3 B. PUMP				10:30
10:30	SW I. WALKING							10:30
10:30	S3 PILATES							10:30
10:45					ZM ABDOMINALES			10:45
10:45					PI AQUADYNAMIC			10:45
10:45		S3 B. COMBAT			S2 PILATES			10:45
11:00			ZM ABDOMINALES	S2 SH'BAM		S3 B. PUMP		11:00
11:00	S2 ZUMBA							11:00
11:15			SW I. WALKING BASIC				S2 ZUMBA	11:15
11:15								11:15
11:30	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES	S3 B. SALÓN	S3 B. COMBAT	ZM FUNCIONAL	ZM ABDOMINALES	SC CICLO	11:30
11:30	S3 B. PUMP		S2 B. BALANCE					11:30
11:45	SW I. WALKING	S3 PUMP 30'	LD MAMÁS Y BEBÉS		S2 ZUMBA			11:45
12:00				PI AQUAFITNESS	S3 PUMP BASIC	S3 ZUMBA		12:00
12:00	S2 YOGA			S2 B. BALANCE		SC CICLO		12:00
12:15							ZM ABDOMINALES	12:15
12:30				ZM ABDOMINALES			S3 B. PUMP	12:30
13:00	S2 HIPOPRESIVOS					S2 CXWORX		13:00
14:00	PI FORUS SWIMMERS		PI FORUS SWIMMERS					14:00
14:15								14:15
14:30	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SW I. WALKING	S3 B. PUMP	S3 FITNESS			14:30
16:15		LD EMBARAZADAS						16:15
16:45	S2 PILATES BASIC	S2 PILATES+12	S3 SH'BAM+12					16:45
17:00	SW INDOOR+12		S2 HIPOPRESIVOS	S2 PILATES BASIC	S2 ZUMBA +12			17:00
17:15	S3 CROSS TRAINING	S3 ESTIRAMIENTOS						17:15
17:15	S2 ESTIRAMIENTOS							17:15
17:30			PI AQUADYNAMIC					17:30
17:30				SW INDOOR+12				17:30
17:45	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S3 B. COMBAT	SC CICLO				17:45
17:45		S3 B. PUMP		S3 EN FORMA				17:45
17:45		SC CICLO						17:45
18:00					S3 B. SALÓN			18:00
18:00	LD PREDEPORTE 4-7	AL RUNNERS INI	LD PREDEPORTE 4-7		SC CICLO 30'			18:00
18:00	SW I. WALKING	LD PSICOMOTRICIDAD	S2 B. SALÓN	PI ACUÁTICOS 4-7	SW I. WALKING			18:00
18:15	SC CICLO		SW I. WALKING	S2 YOGA	PI AQUADYNAMIC			18:15
18:15	S3 B. ATTACK							18:15
18:30			SC CICLO	SW I. WALKING	S2 PILATES			18:30
18:45		SW I. WALKING	S3 CXWORX	S3 SH'BAM				18:45
18:45	S2 COMBAT BASIC	S3 ZUMBA						18:45
19:00								19:00
19:00	PI AQUADYNAMIC	LD BAILE 8-11						19:00
19:00	SW I. WALKING	S2 YOGA	LD MULTIDPORTE 8-	LD MULTIDPORTE 8-	S3 B. COMBAT			19:00
19:00	LD MULTIDPORTE 8-	SC CICLO	S2 ZUMBA	SC CICLO	SC CICLO			19:00
19:15	S2 SH'BAM		SW I. WALKING	S2 PILATES				19:15
19:15			S3 B. ATTACK					19:15
19:30	S3 B. PUMP				AL RUNNERS AV			19:30
19:30	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC		PI FORUS SWIMMERS	S2 B. BALANCE			19:30
19:45		SW I. WALKING	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC				19:45
19:45		S3 CXWORX		S3 B. COMBAT				19:45
19:45		PI FORUS SWIMMERS		ZM FUNCIONAL				19:45
20:00	SW I. WALKING	S2 PILATES	S2 PILATES		S3 B. PUMP			20:00
20:00	ZM ABDOMINALES	AL FORUS RUNNERS			SW I. WALKING 30'			20:00
20:15	S2 B. BALANCE	S3 SH'BAM	S3 B. PUMP	S2 STEP				20:15
20:15	AL RUNNERS AV	SC FORUS BIKERS	ZF ABDOMINALES	ZM ABDOMINALES				20:15
20:15				SC CICLO				20:15
20:30	S3 B. COMBAT	ZM ABDOMINALES						20:30
20:45	SC CICLO	ZM FUNCIONAL		S3 B. PUMP				20:45
21:00	ZM FUNCIONAL	S2 HIPOPRESIVOS	S2 B. BALANCE	SW I. WALKING				21:00
21:00			SC CICLO					21:00
21:15	S2 ZUMBA	S3 ATTACK-COMBAT	S3 SH'BAM					21:15
21:30	S3 PUMP-CXWORX	SC 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 de la parilla actual.

- Actividades con reserva: marcadas con asterisco deben gestionarse media hora antes en el tótem.
- Actividades +12: podrán asistir todos los usuarios mayores de 12 años, teniendo prioridad aquellos con edades comprendidas entre los 12 y 15 años.
- Actividades 30', Basic, Abdomen, CXWORX, E. Funcional y F. Runners INI: tendrán una duración de 30 minutos máximo.
- Forus Runners, Swimmers y Bikers: son actividades extraordinarias de inscripción que se gestionan en la recepción del centro.
- Actividades infantiles (amarillo): son de inscripción previa en ludoteca.