

FORUS LAS BRIDAS

Horario

De lunes a viernes: de 7:30h a 23:00h

Sábados: de 9:30h a 21:30h.

Domingos y festivos: de 10:00 a 14:30 y de 16:30 a 19:45

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

COREOGRAFIADAS

JUNIOR Y FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:00		GYM PERSONAL TRAINER		A2 I. WALKING				08:00
10:00	A2 I. WALKING	A4 PILATES	A3 CROSS-TRX	A3 FUNCIONAL	PISC AQUARUNNING	A3 YOGA		10:00
11:00	GYM PERSONAL TRAINER		GYM PERSONAL TRAINER		GYM PERSONAL TRAINER	A2 I. WALKING		11:00
11:15					A2 I. WALKING			11:15
11:30		PISC REHABILITACIÓN		PISC REHABILITACIÓN				11:30
12:10		GYM PERSONAL TRAINER		GYM CIRCUIT TRAINING				12:10
12:15					GYM RECUPERACIÓN			12:15
14:10	A1 BODYGAP		A2 I. WALKING					14:10
15:10	A2 I. WALKING		A4 PILATES					15:10
16:00	PISC AQUARUNNING		PISC AQUAFITNESS					16:00
17:00	PAE PATINAJE (NIÑOS)							17:00
17:05		GYM CIRCUIT						17:05
17:15	A1 CIRCUIT TRAINING			A1 GAP	A1 CIRCUIT TRAINING			17:15
18:00	PAE PATINAJE (NIÑOS)	A3 ZUMBA KID (NIÑOS)	A3 KUGFU PANDA	GYM PERSONAL TRAINER	A3 CROSS-TRX			18:00
18:00				A3 KIDS PILATES				18:00
18:05	A3 CROSS-TRX		GYM RECUPERACIÓN					18:05
19:00	A1 RITMOS LATINOS		A1 RITMOS LATINOS	A3 CROSS-TRX				19:00
19:00	GYM PERSONAL TRAINER	GYM PERSONAL TRAINER	GYM PERSONAL TRAINER	A2 I. WALKING				19:00
19:05					A1 BODYGAP			19:05
19:10	A3 SUSPENSION		A3 SUSPENSION					19:10
19:15		A1 STEP&GAP						19:15
19:50		A3 CROSS-TRX		A3 MARCIAL-DPI				19:50
20:00	A4 PILATES		A4 PILATES					20:00
20:05	A2 INDOOR EXTREME	A2 I. WALKING	A2 INDOOR EXTREME	A2 I. WALKING	A4 YOGA			20:05
20:55	A1 MARCIAL-DPI							20:55
21:00	PISC AQUARUNNING	A4 YOGA	PISC AQUAFITNESS		GYM PERSONAL TRAINER			21:00
21:05				A3 SUSPENSION				21:05
21:30			GYM PERSONAL TRAINER					21:30
22:00		GYM CIRCUIT TRAINING		A1 CIRCUIT TRAINING				22:00

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa