

FORUS LUGO

■ 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		SI I. WALKING	SI I. WALKING				08:00
08:00		S4 B. PUMP						08:00
08:45				PI AQUAFITNESS				08:45
09:00		SC CICLO BASIC						09:00
09:00		S4 SH'BAM	PI AQUAFITNESS					09:00
09:00	S4 B. PUMP			S4 B. COMBAT				09:00
09:30			SC CICLO		S4 ZUMBA	SC CICLO		09:30
09:30		EX FORUS RUNNERS					S4 B. COMBAT	09:30
09:45				SC CICLO				09:45
10:00	PI AQUAFITNESS		S4 GAP					10:00
10:00	SI I. WALKING							10:00
10:00		S4 B. COMBAT		S4 B. PUMP				10:00
10:30			S2 PILATES BASIC					10:30
10:30							SI I. WALKING	10:30
10:30		S2 PILATES			S2 B. BALANCE	S4 B. PUMP		10:30
10:45				S2 PILATES				10:45
11:00		PI AQUAFITNESS	S4 ZUMBA	S4 SH'BAM				11:00
11:00	S2 B. BALANCE		S2 B. BALANCE					11:00
11:30		SC CICLO			SI I. WALKING			11:30
11:30						S2 PILATES	S2 B. BALANCE	11:30
12:00		S4 PUMP BASIC						12:00
12:00	S4 ZUMBA		SI I. WALKING					12:00
12:30						S4 ZUMBA		12:30
12:30							S4 B. PUMP	12:30
14:15	S4 GAP							14:15
14:30				SC CICLO				14:30
14:30			S2 PILATES					14:30
14:45		SI I. WALKING 30'						14:45
15:00					S4 B. PUMP			15:00
15:15	SC CICLO 30'							15:15
15:15		S2 B. BALANCE						15:15
15:30			S4 PUMP 30'	S4 COMBAT 30'				15:30
17:00	S2 BAILE 4-7	EX MULTIDEPORTE 8-	EX PREDEPORTE 4-7	S2 BAILE 8-11				17:00
17:30	S4 COMBAT BASIC							17:30
17:30		S2 GAP		SC CICLO				17:30
17:45			SC CICLO					17:45
18:00		S4 SH'BAM+12						18:00
18:00		SI I. WALKING						18:00
18:00	S4 B. PUMP		S4 COMBAT+12	S2 PILATES+12				18:00
18:15			S2 ABDOMINALES					18:15
18:15	SC CICLO							18:15
18:15			PI AQUAFITNESS					18:15
18:30				SI I. WALKING	S4 ZUMBA			18:30
18:30		S2 B. BALANCE						18:30
18:45			SI I. WALKING BASIC					18:45
18:45				S4 SH'BAM				18:45
18:45	S2 PILATES	EX FORUS RUNNERS						18:45
18:45			S2 B. BALANCE					18:45
19:00	S4 SH'BAM		S4 ZUMBA		SC CICLO			19:00
19:00		S4 B. PUMP		S2 PILATES				19:00
19:15	SI I. WALKING	SC CICLO						19:15
19:15			PI FORUS SWIMMERS					19:15
19:30				ZM ABDOMINALES				19:30
19:30	PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS						19:30
19:30					S4 B. PUMP			19:30
19:45	S2 ABDOMINALES	ZM ABDOMINALES						19:45
19:45			S2 PILATES	S4 B. COMBAT				19:45
20:00		S4 ZUMBA	S4 GAP					20:00
20:00	S4 B. COMBAT			EX FORUS RUNNERS	S2 B. BALANCE			20:00
20:00				S2 B. BALANCE				20:00
20:15	SC FORUS BIKERS							20:15
20:15	PI FORUS SWIMMERS	S2 PILATES						20:15
20:30		SI I. WALKING	SC FORUS BIKERS					20:30
20:30	S2 B. BALANCE							20:30
20:45				S4 B. PUMP				20:45
21:00			SI I. WALKING					21:00
21:15				SC CICLO				21:15
21:15	S4 FITNESS	S4 B. COMBAT						21:15

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa

Las actividades marcadas con 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 30 min.