

HORARIO FORUS ALCALA

- CUERPO Y MENTE
- ACUÁTICAS
- TONIFICACIÓN
- CARDIOVASCULARES
- COREOGRAFIADAS
- JUNIOR Y FAMILIARES
- SENIOR
- RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	S2 B. BALANCE	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK				07:15
08:15	SI I. WALKING	S1 B. PUMP	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	S2 PILATES			08:15
08:45				PI AQUAFITNESS				08:45
09:00	SC CICLO			S1 AF-MAYORES				09:00
09:15	PI AQUADYNAMIC ★	SC CICLO						09:15
09:30		S2 YOGA						09:30
09:30	EX FORUS RUNNERS	S1 ABDOMINALES	S2 EN FORMA		S2 EN FORMA			09:30
09:30	S2 EN FORMA	PI AQUAFITNESS	★ SI I. WALKING	S2 SH'BAM	★ SC CICLO	SI I. WALKING	SI I. WALKING	09:30
09:45	S1 B. PUMP	SI I. WALKING	★ S1 SH'BAM	★ PI AQUADYNAMIC	★ S1 SH'BAM	S1 B. PUMP	★	09:45
09:45			EX RUNNERS AV					09:45
10:00				EX RUNNERS INI				10:00
10:00			PI AQUADYNAMIC	★ S1 B. PUMP				10:00
10:00	SI I. WALKING	★ S1 B. ATTACK	SC CICLO	SI I. WALKING	PI AQUADYNAMIC	★ S2 PILATES	S2 PILATES	10:00
10:15	PI AQUAFITNESS	★		SC CICLO			S1 SH'BAM	10:15
10:30	S2 CXWORX	SC CICLO	S2 PILATES	★ S2 B. BALANCE	★ SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO	10:30
10:30	SF FUNCIONAL	S2 B. BALANCE	★	SF FUNCIONAL	S2 B. BALANCE			10:30
10:45	S1 SH'BAM	PI AQUADYNAMIC	★ S1 B. COMBAT	★ PI AQUAFITNESS	★ SI I. WALKING	S1 B. COMBAT		10:45
10:45					S1 CXWORX			10:45
11:00	SI I. WALKING	★ S1 ZUMBA	★ PI AQUAFITNESS	★ S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS	★ S2 FAMILIAR	S2 B. BALANCE	11:00
11:00	S2 PILATES	★						11:00
11:15	PI AQUADYNAMIC	★						11:15
11:15	SC CICLO			SI I. WALKING	S1 B. ATTACK		S1 B. PUMP	★
11:30		SI I. WALKING	★ SI I. WALKING	S2 GAP	S2 ZUMBA	SI I. WALKING	★ SI I. WALKING	11:30
11:30		S2 PILATES	S2 ZUMBA	★	S1 MAMÁS Y BEBÉS			11:30
11:45	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS	★			S1 GAP		11:45
12:00	S2 ABDOMINALES	S1 GAP	PI AQUADYNAMIC	★ S1 ZUMBA	★ PI AQUADYNAMIC	★ S2 HIPOPRESIVOS	★ S2 HIPOPRESIVOS	12:00
12:00			SC CICLO 30'		SI I. WALKING BASIC			12:00
12:15					S1 B. PUMP		S1 ZUMBA	12:15
12:30								12:30
12:30	S2 ZUMBA		S2 SH. BALANCE	S2 PILATES	S2 YOGA	SC CICLO	SC CICLO	12:30
12:45						S1 ZUMBA	★	12:45
13:00		S1 HIPOPRESIVOS	★			S2 B. BALANCE		13:00
13:15								13:15
13:30					PI AQUAFITNESS			13:30
13:30					SI I. WALKING			13:30
14:00								14:00
14:15		S1 COMBAT-PUMP	S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA				14:15
14:30	SI I. WALKING	S2 PILATES	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. PUMP			14:30
14:45	S1 PUMP 30'							14:45
15:15		SI I. WALKING 30'						15:15
16:30	S1 GAP	S2 PREDEPORTE 4-7	S2 FITNESS	S2 BAILE 4-7	S2 EMBARAZADAS			16:30
16:45	S2 PILATES BASIC	S1 B. ATTACK		S1 HIPOPRESIVOS				16:45
17:00			S1 STEP		S1 ZUMBA +12			17:00
17:15	S2 BAILE 4-7	SI I. WALKING			SC CICLO BASIC			17:15
17:30	S1 COMBAT BASIC				SI I. WALKING			17:30
17:30	SI I. WALKING	★	S2 BAILE 4-7		S2 B. COMBAT			17:30
17:45	SC CICLO	★ S1 B. PUMP	★ SI INDOOR+12	★ S1 SH'BAM	SC CICLO			17:45
18:00	S1 ZUMBA +12	★	SC CICLO	SI I. WALKING	★ S1 B. ATTACK			18:00
18:00			S1 ZUMBA	★ SF FUNCIONAL				18:00
18:15								18:15
18:15	S2 B. BALANCE	SI I. WALKING	★		SI I. WALKING	★		18:15
18:30	SI I. WALKING	★ S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S2 PILATES	S2 PILATES	S1 B. PUMP		18:30
18:30	SF FUNCIONAL	SC CICLO	★	SC CICLO+12	★			18:30
18:45	SC CICLO	S1 SH'BAM	★ SI I. WALKING	★ S1 ATTACK-PUMP				18:45
18:45	PI AQUADYNAMIC	★	PI AQUADYNAMIC	★				18:45
19:00			S1 B. PUMP	★ PI AQUADYNAMIC				19:00
19:00	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. PUMP			19:00
19:15	S2 YOGA	★		EX FORUS RUNNERS	SC CICLO			19:15
19:15								19:15
19:30		EX RUNNERS INI						19:30
19:30	SI I. WALKING	★ S2 YOGA	★ S2 SH'BAM	S2 ABDOMINALES	SI I. WALKING	★		19:30
19:30	SI I. WALKING	★ S2 YOGA	★ S2 SH'BAM	S2 ABDOMINALES	SI I. WALKING	★		19:30
19:45	SC CICLO	★ S1 CXWORX	SI I. WALKING	★ S1 ZUMBA	★			19:45
19:45	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	PI AQUAFITNESS					19:45
20:00				SC CICLO				20:00
20:00	S1 ABDOMINALES	PI FORUS SWIMMERS	EX RUNNERS AV	PI AQUAFITNESS				20:00
20:00	EX FORUS RUNNERS	PI AQUAFITNESS	S1 ABDOMINALES	S2 B. COMBAT	S1 SH'BAM			20:00
20:15	S2 PILATES	S1 B. COMBAT		SI I. WALKING	PI AQUAFITNESS			20:15
20:15				PI FORUS SWIMMERS				20:15
20:15				SF ESTIRAMIENTOS				20:15
20:30			S1 B. ATTACK					20:30
20:30			SC CICLO					20:30
20:30	S1 B. ATTACK	★ S2 ZUMBA	★ S2 COMBAT 30'					20:30
20:45	SI I. WALKING	SI I. WALKING	PI AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP				20:45
20:45	PI AQUAFITNESS							20:45
21:00	SC CICLO	SC FORUS BIKERS	SI I. WALKING	S2 YOGA	S1 CXWORX			21:00
21:00			S2 PILATES					21:00
21:15	S2 ZUMBA	S1 CROSS TRAINING						21:15
21:30	S1 B. PUMP		S1 CROSS TRAINING					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.  
 Las actividades +12, podrán asistir todos los usuarios mayores de 12 años.  
 Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-Worx, E. Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.  
 Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.  
 La actividad Forus Runners, Forus Bikers y Forus Swimmers son actividades con suscripción. Consulte en recepción