

**FORUS RAMBLETA**

**De lunes a viernes:** de 08:00 a 23:00h

**Sábados:** de 08:00 a 14:00h

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

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

COREOGRAFIADAS

JUNIOR Y FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA	
08:00								08:00	
08:15	SC CICLO	S2 PUMP 30´	S2 PILATES	S2 B. ATTACK	SC CICLO			08:15	
08:15					PI FORUS SWIMMERS			08:15	
08:30		PI AQUADYNAMIC ★	PI AQUAFITNESS ★			PI AQUADYNAMIC ★		08:30	
08:45	PI AQUAFITNESS ★	S1 ESTIRAMIENTOS						08:45	
09:00	ZM FUNCIONAL			S1 COMBAT BASIC	SF FUNCIONAL			09:00	
09:15	S1 FITNESS ★	AL RUNNERS INI	S2 SH'BAM	S2 CROSS TRAINING	S1 YOGA	S2 B. PUMP		09:15	
09:15		SC CICLO	★				PI AQUAFITNESS ★	09:15	
09:30	S2 ZUMBA	★	S2 B. COMBAT	★	S1 EN FORMA	S1 PILATES	S2 B. PUMP	★	09:30
09:30				SC CICLO	★	SC CICLO	★	SC CICLO	09:30
09:45	SC CICLO	★	S1 B. BALANCE	SC CICLO					09:45
10:15	S1 PILATES	SC CICLO		PI AQUAFITNESS	★	S1 CXWORX	★		10:15
10:15			S2 B. PUMP	S2 B. COMBAT				SC CICLO	10:15
10:30	S2 B. PUMP	S2 PILATES BASIC	S1 CXWORX	SF FUNCIONAL	PI AQUADYNAMIC	★			10:30
10:30				S1 GAP	S2 B. COMBAT	S2 SH'BAM	S2 B. PUMP		10:30
10:45			SC CICLO						10:45
10:45		S1 B. ATTACK	PI AQUAFITNESS	★		S1 B. BALANCE	S1 B. BALANCE		10:45
11:00	PI AQUAFITNESS	★	S2 SH'BAM	S1 AF-MAYORES					11:00
11:15				S2 CXWORX					11:15
11:15	S1 AF-MAYORES	PI AQUADYNAMIC	★	S2 ZUMBA	PI AQUADYNAMIC	★			11:15
11:30	S2 CXWORX					PI AQUAFITNESS	★	SC CICLO	11:30
11:30					S1 B. BALANCE	S2 AF-MAYORES	S2 COMBAT-PUMP	S2 ZUMBA	11:30
11:45			PI AQUADYNAMIC	★	S2 ZUMBA	★	S1 SH'BAM	S1 B. ATTACK	11:45
12:00	PI AQUADYNAMIC	★							12:00
12:00	S2 B. COMBAT	S2 B. PUMP	S1 PUMP BASIC						12:00
12:15		S1 HIPOPRESIVOS	S2 B. ATTACK						12:15
12:15	SC CICLO	PI AQUAFITNESS	★						12:15
12:30		SC CICLO	SC CICLO 30´			SC FORUS BIKERS	SC CICLO	S2 B. COMBAT	12:30
12:45				S2 PUMP 30´				SF FUNCIONAL	12:45
12:45				PI AQUAFITNESS	★				12:45
13:00									13:00
14:30		SC CICLO		SC CICLO					14:30
14:30	S2 B. ATTACK		S2 PUMP-CXWORX	S2 HIPOPRESIVOS	S2 ZUMBA				14:30
15:30	SC CICLO	★	S2 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. COMBAT	SC CICLO			15:30
16:30	S2 PUMP 30´				SF FUNCIONAL	★			16:30
16:45		SF FUNCIONAL	S2 CXWORX	S1 ESTIRAMIENTOS					16:45
17:00	S2 BALANCE+12					SC CICLO BASIC			17:00
17:00						S2 ABDOMINALES			17:00
17:15	S1 GAP	S2 B. ATTACK	S2 COMBAT+12	SC CICLO					17:15
17:30	AL PÁDEL FREE	AL PÁDEL FREE		AL PÁDEL FREE					17:30
17:30	SC CICLO	SC CICLO	★			SC CICLO+12			17:30
17:30	AL PREDEPORTE 4-7	S1 BAILE 8-11	S1 ZUMBA	S1 BAILE 8-11	AL PREDEPORTE 4-7				17:30
17:30		AL MULTIDPORTE 8-	AL PSICOMOTRICIDAD	AL MULTIDPORTE 8-					17:30
17:45			SC CICLO	S2 B. PUMP	S2 ZUMBA	★			17:45
18:00	S2 ZUMBA	★			S1 PILATES				18:00
18:15	S1 B. COMBAT	S2 SH'BAM	S2 FITNESS						18:15
18:30	SC CICLO	S1 PILATES	S1 B. BALANCE	S1 YOGA					18:30
18:30	AL MULTIDPORTE 8-	AL MULTIDPORTE 8-	AL MULTIDPORTE 8-	AL MULTIDPORTE 8-	AL MULTIDPORTE 8-				18:30
18:45		SC CICLO	★	SC CICLO	S2 B. ATTACK	S2 EN FORMA			18:45
19:00	S2 B. PUMP	★	SF FUNCIONAL	★	S1 B. BALANCE				19:00
19:00	PI AQUAFITNESS	★		SC CICLO	★	SC CICLO			19:00
19:15	S1 PILATES	S2 EN FORMA	★	S2 YOGA	PI AQUADYNAMIC	★			19:15
19:30	SF FUNCIONAL	★	S1 B. BALANCE	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT				19:30
19:30	AL PÁDEL FREE		AL PÁDEL FREE			AL PÁDEL FREE			19:30
19:30		AL FORUS RUNNERS							19:30
19:30		PI AQUADYNAMIC	★	PI AQUAFITNESS	★				19:30
19:45	SC CICLO	SF FUNCIONAL		S2 ZUMBA	S2 CXWORX				19:45
20:00	S2 B. ATTACK			SC CICLO	★	SC CICLO			20:00
20:15	SF ABDOMINALES								20:15
20:15	S1 SH'BAM	S2 B. COMBAT	S2 B. PUMP		S2 B. COMBAT				20:15
20:30		PI FORUS SWIMMERS	AL RUNNERS AV	AL RUNNERS INI					20:30
20:30		S1 CXWORX	S1 HIPOPRESIVOS	PI FORUS SWIMMERS					20:30
20:45	SC CICLO		SC CICLO						20:45
20:45	AL FORUS RUNNERS								20:45
21:00		SC CICLO		SC FORUS BIKERS					21:00
21:00	S2 FITNESS	S1 ZUMBA		S1 B. BALANCE					21:00
21:15	S1 COMBAT 30´	S2 B. PUMP	S2 SH'BAM	S2 CROSS TRAINING					21:15
21:30			S1 EN FORMA						21:30
22:00									22:00

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa

Actividades con reserva: deben reservarse media hora antes del inicio de la actividad en el tótem de la sala de fitness.

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación del horario actual.

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, Abdomen, CX-Worx, E. Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 30 min.

Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.

La actividad de PSICOMOTRICIDAD es para niños/as de 4 a 7 años. La actividad de MULTIDPORTE es para niños/as de 8 a 11 años.

\*PADEL. Clases partido gratuitas para abonados