

FORUS SEGOVIA

De lunes a viernes: de 08:00 a 22:30h

Sábados: de 09:00 a 20:00h

Domingos y festivos: de 09:00 a 15:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

COREOGRAFIADAS

JUNIOR Y FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:15	S2 CICLO	S1 B. PUMP	S4 I. WALKING	S1 B. COMBAT				08:15
08:30					S2 CICLO			08:30
09:00	S4 I. WALKING		S1 FITNESS	S3 PILATES				09:00
09:15		S1 GAP		S1 B. PUMP				09:15
09:15	S3 B. BALANCE	S2 CICLO	S3 PILATES	S2 CICLO	S4 I. WALKING ★			09:15
09:30	S1 B. PUMP	S3 YOGA	S2 CICLO		S1 ZUMBA	S2 CICLO		09:30
09:30		AL RUNNERS INI						09:30
09:45							S1 ABDOMINALES	09:45
10:00		EX PÁDEL FREE	S1 B. COMBAT	S3 EN FORMA	S3 PILATES	S3 PILATES	S3 B. COMBAT	10:00
10:00	S2 CICLO							10:00
10:00	PI AQUAFITNESS ★	S4 I. WALKING ★					S2 CICLO	10:00
10:15	S3 PILATES	S1 SH'BAM	S3 B. BALANCE	S1 B. ATTACK	S2 CICLO		S1 B. PUMP	10:15
10:15		PI AQUADYNAMIC ★	PI AQUAFITNESS ★	PI AQUAFITNESS ★	PI FORUS SWIMMERS			10:15
10:30	S1 ZUMBA ★	S3 PILATES	S2 CICLO		S1 B. PUMP	S1 SH'BAM		10:30
11:00	PI AQUADYNAMIC	S2 CICLO	S1 B. PUMP	S3 B. BALANCE		S2 CICLO ★	S3 B. BALANCE ★	11:00
11:15	S2 CICLO	S1 EN FORMA	PI AQUADYNAMIC	S2 CICLO	PI AQUAFITNESS ★		S2 CICLO ★	11:15
11:15		S4 I. WALKING ★		S1 ZUMBA			S1 SH'BAM	11:15
11:30	S1 B. COMBAT	S3 COMBAT 30'	S3 CXWORX		S1 ABDOMINALES	S3 B. BALANCE		11:30
11:45		PI AQUAFITNESS						11:45
12:00			S1 SH'BAM	S3 PILATES BASIC	S2 CICLO 30'	S1 B. PUMP	S3 PILATES	12:00
12:15	S3 CXWORX	S2 CICLO BASIC	S3 HIPOPRESIVOS	S1 GAP	PI AQUADYNAMIC		S1 B. ATTACK	12:15
12:15				S2 FORUS BIKERS			S4 I. WALKING ★	12:15
12:30	S1 ESTIRAMIENTOS			S4 I. WALKING		S2 CICLO		12:30
13:00						PI FAMILIAR		13:00
13:00			S4 I. WALKING			AL RUNNERS INI	S3 ESTIRAMIENTOS	13:00
13:15							S1 ZUMBA ★	13:15
13:30						S1 COMBAT-CXWORX		13:30
13:30						S3 ESTIRAMIENTOS		13:30
14:15	S2 CICLO							14:15
14:30		S1 B. COMBAT	S2 CICLO	S1 B. PUMP	S4 I. WALKING			14:30
15:15	S3 B. BALANCE							15:15
15:30			S1 CXWORX	S3 YOGA	S1 PUMP 30'			15:30
15:45		S3 PILATES						15:45
16:00	S1 HIPOPRESIVOS		S1 GAP					16:00
16:15	S3 YOGA	S1 SH'BAM						16:15
16:30				S1 ZUMBA				16:30
16:45		S3 COMBAT BASIC			S1 ZUMBA			16:45
17:00	S1 PUMP BASIC	S2 CICLO	S1 SH'BAM+12		S2 FORUS BIKERS			17:00
17:15	S3 MULTIDEPORTE 8-	S3 BAILE 4-7	S4 I. WALKING					17:15
17:15	S2 CICLO	S1 GAP	S2 CICLO	S3 KIDS RUNNERS 8-	S4 I. WALKING 30'	S2 CICLO+12		17:15
17:30	S1 FITNESS	S4 I. WALKING BASIC	S3 PSICOMOTRICIDAD	S1 COMBAT+12	S3 ATTACK-CXWORX			17:30
17:30	S4 I. WALKING							17:30
17:45				S4 I. WALKING BASIC ★	S1 COMBAT 30'			17:45
18:00		AL FORUS RUNNERS						18:00
18:00		S2 CICLO	S1 PUMP-CXWORX	S2 CICLO	S2 CICLO			18:00
18:15	S2 CICLO	S1 ZUMBA ★	S2 CICLO	S3 B. BALANCE	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA		18:15
18:15	S3 PILATES		AL FORUS RUNNERS	ZM ABDOMINALES				18:15
18:30	S1 SH'BAM ★							18:30
18:30	ZM FUNCIONAL	S3 B. BALANCE	S3 B. ATTACK	S1 SH'BAM ★	S3 PILATES ★			18:30
18:45				AL RUNNERS INI				18:45
19:00	AL FORUS RUNNERS	S2 CICLO ★	S1 ZUMBA ★	ZM FUNCIONAL	PI AQUAFITNESS			19:00
19:00	S4 I. WALKING ★	PI AQUAFITNESS						19:00
19:15		EX PÁDEL FREE						19:15
19:15	S2 CICLO	S1 B. PUMP ★	S2 CICLO	PI AQUAFITNESS				19:15
19:15	S3 GAP	S4 I. WALKING ★		S2 CICLO	S1 SH'BAM ★			19:15
19:30	S1 B. COMBAT ★	S3 YOGA	S4 I. WALKING ★	S4 I. WALKING ★	S3 B. BALANCE ★			19:30
19:30		ZM ABDOMINALES	PI AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP ★				19:30
19:30			S3 HIPOPRESIVOS ★					19:30
20:00	ZM ESTIRAMIENTOS	S2 CICLO	S1 B. COMBAT ★		S2 CICLO			20:00
20:00	S4 I. WALKING ★	ZM FUNCIONAL	EX PÁDEL FREE					20:00
20:00	EX PÁDEL FREE	PI AQUADYNAMIC						20:00
20:15	S2 CICLO	S1 B. COMBAT ★	ZM ESTIRAMIENTOS	S2 CICLO	S1 CROSS TRAINING ★			20:15
20:15	S3 B. BALANCE ★	S4 I. WALKING ★		AL RUNNERS AV				20:15
20:30				S3 CXWORX				20:30
20:30				S1 ZUMBA ★				20:30
20:30	S1 B. PUMP ★	S3 CXWORX	S2 CICLO ★	PI FORUS SWIMMERS				20:30
20:30	PI AQUADYNAMIC	PI FORUS SWIMMERS	S3 ABDOMINALES	S4 I. WALKING ★	S3 B. COMBAT			20:30
20:45			S4 I. WALKING					20:45
21:00		S3 PILATES	S1 B. PUMP	S3 B. ATTACK				21:00
21:00			S3 B. BALANCE					21:00
21:15	S2 CICLO	S2 CICLO		S2 CICLO	S1 HIPOPRESIVOS			21:15
21:15	S3 ZUMBA	S1 CROSS TRAINING						21:15
21:30	S1 CXWORX							21:30

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa

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, teniendo prioridad los usuarios de edad comprendida entre los 12 y los 15. Las actividades 39, 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. Pádel: clases partido gratuitas para abonados.