

**HORARIO FORUS CDM SIGLO XXI**

**De lunes a viernes:** de 07:00 a 23:00h

**Sábados:** de 08:00 a 20:00h

**Domingos y festivos:** de 08:00 a 14:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

JUNIOR Y FAMILIARES

COREOGRAFIADAS

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:00	S3 B. PUMP	S2 CICLO	S3 CROSS TRAINING	S2 CICLO				07:00
08:00	ZM ABDOMINALES	ZM ABDOMINALES		ZM FUNCIONAL				08:00
08:00			S2 CICLO					08:00
08:30	S2 CICLO	S3 B. PUMP	S1 PILATES	PI AQUAFITNESS	S3 EN FORMA			08:30
08:30		PI AQUAFITNESS						08:30
09:00					S1 PILATES			09:00
09:00	S1 PILATES	S1 SH'BAM	S3 B. COMBAT	S3 FITNESS	S2 CICLO	S2 CICLO	S2 CICLO	09:00
09:30	ZM FUNCIONAL							09:30
09:30		S3 B. ATTACK	S1 B. BALANCE	S2 CICLO	S3 B. PUMP	S1 PILATES		09:30
09:30	S3 B. PUMP	S2 CICLO		S1 SH'BAM			S3 B. ATTACK	09:30
10:00		ZM ABDOMINALES						10:00
10:00					PI AQUAFITNESS			10:00
10:00	S1 B. BALANCE							10:00
10:00	S2 CICLO	S1 YOGA	S3 B. PUMP	S3 CROSS TRAINING		S3 B. PUMP	S1 B. BALANCE	10:00
10:30	S3 ZUMBA		S2 CICLO	S1 GAP	S3 B. COMBAT	S2 CICLO	S3 B. PUMP	10:30
10:30		S3 STEP						10:30
11:00	S1 EN FORMA	S1 PILATES	S3 ZUMBA	S3 B. BALANCE	S2 CICLO	S3 B. COMBAT	S2 CICLO	11:00
11:00	PI AQUAFITNESS		PI AQUAFITNESS					11:00
11:30					S1 YOGA			11:30
11:30	S3 B. COMBAT	S3 FITNESS		S1 B. ATTACK	S3 ZUMBA	S1 SH'BAM	S1 PILATES	11:30
12:00						S2 CICLO	S2 CICLO	12:00
12:30			S1 YOGA			S1 YOGA	S1 ZUMBA	12:30
14:00	ZM FUNCIONAL			ZM FUNCIONAL				14:00
14:00			S3 B. PUMP		S1 PILATES			14:00
14:30	S2 CICLO	S3 GAP		S3 B. COMBAT				14:30
15:00			S2 CICLO		S2 CICLO			15:00
15:30	S1 CROSS TRAINING	S2 CICLO		S2 CICLO				15:30
16:00			S3 STEP	S1 YOGA				16:00
16:30				ZM FUNCIONAL				16:30
16:30	S3 GAP	S1 YOGA	S1 CROSS TRAINING					16:30
16:30		PI AQUAFITNESS						16:30
17:00	S2 CICLO		S2 CICLO	S2 CICLO	S2 CICLO			17:00
17:00	S1 PILATES							17:00
17:30	S3 B. COMBAT	S3 B. PUMP	S1 SH'BAM	S3 B. COMBAT	S1 B. BALANCE			17:30
18:00	ZM ABDOMINALES							18:00
18:00	S1 SH'BAM				S3 B. PUMP			18:00
18:00		S2 CICLO	S3 B. PUMP	ZM CROSS TRAINING				18:00
18:00		S1 B. BALANCE						18:00
18:30	S3 B. PUMP	S3 B. ATTACK	S1 B. BALANCE					18:30
18:30	S2 CICLO		S2 CICLO	S3 ZUMBA	S1 PILATES			18:30
19:00				ZM ABDOMINALES				19:00
19:00	S1 B. BALANCE		S3 GAP	S1 B. BALANCE	S2 CICLO			19:00
19:00		S1 CROSS TRAINING						19:00
19:00		S2 CICLO						19:00
19:30	S3 B. ATTACK			S3 STEP				19:30
19:30	S2 CICLO	S3 ZUMBA	S1 PILATES	S2 CICLO	S1 SH'BAM			19:30
20:00	S1 CROSS TRAINING	S2 CICLO	S2 CICLO	S1 PILATES	S3 B. ATTACK			20:00
20:00	PI AQUAFITNESS	S1 PILATES	S3 B. ATTACK					20:00
20:30				ZM ABDOMINALES				20:30
20:30	S3 STEP	S3 B. COMBAT	S1 YOGA	S3 B. PUMP	S1 YOGA			20:30
21:00	S2 CICLO		S3 B. PUMP	S2 CICLO				21:00
21:00	S1 ZUMBA							21:00

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa, necesitarás reservar tu plaza en el tótem azul instalado en frente de los tomos de acceso al centro.

La empresa atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, modificación 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 años.

Las actividades BASIC, 30, Abdomen, CX - Workx, Funcional, y Runners Ini. tendrán una duración de 30 minutos.



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO

INSTALACIONES DEPORTIVAS