

**HORARIO DE ACTIVIDADES FORUS TRINIDAD**

**De lunes a viernes:** de 7:00h a 23:00h

**Sábados:** de 9:00h a 22:00h.

**Domingos y festivos:** de 09:00h a 20:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

COREOGRAFIADAS

JUNIOR Y FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:00	SC CICLO		S1 GAP	S1 B. PUMP				07:00
08:00		S1 B. COMBAT						08:00
08:15				PI AQUADYNAMIC	S1 FITNESS			08:15
08:30	PI AQUAFITNESS		S4 YOGA					08:30
08:45	S4 HIPOPRESIVOS			S1 GAP				08:45
09:00		AL RUNNERS INI	PI AQUADYNAMIC	S4 B. BALANCE	PI AQUADYNAMIC			09:00
09:15	S1 B. PUMP	S4 SH'BAM	S1 B. COMBAT	SI I. WALKING	S4 B. BALANCE ★			09:15
09:30		PI AQUADYNAMIC				S4 PILATES BASIC	SI I. WALKING BASIC	09:30
09:30	SI I. WALKING	SC CICLO	S4 MAMÁS Y BEBÉS					09:30
09:45	SC FORUS BIKERS	S1 EN FORMA ★	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP			09:45
09:45	S4 PILATES							09:45
10:00			FU FUNCIONAL				S1 PUMP BASIC	10:00
10:00					SC CICLO	S4 ZUMBA	S4 PILATES	10:00
10:15	S1 B. COMBAT	S4 PILATES	S1 ZUMBA	★ PI FORUS SWIMMERS	S4 PILATES	SI I. WALKING	SC CICLO	10:15
10:30				FU FUNCIONAL				10:30
10:30			S4 B. BALANCE	S4 PILATES		S1 B. COMBAT	S1 B. PUMP	10:30
10:45	FU FUNCIONAL							10:45
10:45	PI AQUADYNAMIC ★							10:45
10:45		S1 B. ATTACK	SI I. WALKING	S1 SH'BAM				10:45
11:00		FU FUNCIONAL			FU FUNCIONAL			11:00
11:00					S1 SH'BAM	SC CICLO BASIC		11:00
11:15	S1 ZUMBA	S4 YOGA	PI AQUAFITNESS		S4 B. COMBAT	S4 B. BALANCE	SI I. WALKING	11:15
11:15							S4 SH'BAM	11:15
11:30	S4 EN FORMA	SI I. WALKING		SC CICLO		SC CICLO	S1 B. ATTACK	11:30
11:30						S1 B. PUMP		11:30
11:45		S1 ABDOMINALES						11:45
11:45	SC CICLO		S4 HIPOPRESIVOS					11:45
12:15		S1 ZUMBA			SI I. WALKING			12:15
12:30					S4 YOGA	S4 MAMÁS Y BEBÉS		12:30
12:45						S1 B. ATTACK		12:45
14:00				FU ABDOMINALES				14:00
14:15	PI FORUS SWIMMERS		SI I. WALKING	S1 SH'BAM	SC CICLO			14:15
14:30				SC CICLO 30'				14:30
14:30	SI I. WALKING	S1 B. PUMP						14:30
15:15			PI AQUADYNAMIC		S1 PUMP 30'			15:15
16:45		SI I. WALKING						16:45
17:00	S1 COMBAT+12	S1 PILATES+12	S1 GAP	S1 HIPOPRESIVOS				17:00
17:00	S5 PSICOMOTRICIDAD	S5 PREDEPORTE 4-7	S5 PREDEPORTE 4-7	S5 BAILE 4-7	S4 ZUMBA			17:00
17:15	S4 EMBARAZADAS	S4 PILATES	SC FORUS BIKERS		SC CICLO+12			17:15
17:30				S4 ZUMBA +12	S1 B. COMBAT			17:30
17:45		SC CICLO	S4 PILATES					17:45
18:00	S1 ABDOMINALES							18:00
18:00	S5 MULTIDEPORTE 8-	S5 KIDS RUNNERS 8-	S5 BAILE 8-11	S5 MULTIDEPORTE 8-	S4 B. BALANCE			18:00
18:00		S1 SH'BAM	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP				18:00
18:15	S4 PILATES BASIC							18:15
18:15	SC CICLO	S4 B. BALANCE	SC CICLO					18:15
18:30	S1 B. COMBAT	SI I. WALKING		SC CICLO	S1 SH'BAM			18:30
18:45			S4 ABDOMINALES					18:45
18:45	PI AQUADYNAMIC				SC CICLO			18:45
18:45				SI I. WALKING				18:45
19:00		S1 ABDOMINALES		S1 COMBAT 30'	S4 ABDOMINALES			19:00
19:00	S4 YOGA	PI FORUS SWIMMERS	S1 SH'BAM	PI AQUAFITNESS				19:00
19:00			PI AQUADYNAMIC					19:00
19:00			AL FORUS RUNNERS					19:00
19:15		SC CICLO	S4 B. BALANCE	S4 ZUMBA	★			19:15
19:15					SI I. WALKING			19:15
19:30			FU FUNCIONAL	S1 ABDOMINALES				19:30
19:30	S1 B. PUMP	★ PI AQUAFITNESS	★ SI I. WALKING					19:30
19:30		S1 B. ATTACK						19:30
19:45	FU FUNCIONAL							19:45
19:45	SI I. WALKING	S4 ZUMBA			S1 B. PUMP			19:45
20:00			S1 ABDOMINALES	FU FUNCIONAL				20:00
20:00	S4 PILATES		SC CICLO	★ S1 B. ATTACK				20:00
20:00			PI AQUAFITNESS					20:00
20:15		FU FUNCIONAL						20:15
20:15	AL FORUS RUNNERS		S4 ZUMBA	SI I. WALKING 30'	S4 HIPOPRESIVOS			20:15
20:30		S1 ABDOMINALES						20:30
20:30	PI AQUADYNAMIC		S1 B. COMBAT	SC CICLO				20:30
20:30				S4 YOGA				20:30
20:30				AL RUNNERS AV				20:30
20:45	S1 ZUMBA	S4 HIPOPRESIVOS						20:45
20:45		SC CICLO						20:45
21:00				S1 ABDOMINALES				21:00
21:00	S4 FITNESS	S1 B. PUMP						21:00
21:00	SC CICLO		SC CICLO					21:00
21:30				S1 GAP				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, teniendo prioridad los usuarios de edad comprendida entre los 12 y los 15.

Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.