

HORARIO FORUS ALCALA DESDE 02/09/2019

De Lunes a viernes: de 07:00 a 23:00h

Sábados: de 09:00 a 23:00h

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

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



JUNIOR Y

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

BAILE

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	S2 YOGA	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP			07:15
08:00	SI I. WALKING	S1 B. PUMP						08:00
08:15	S1 B. ATTACK		PI AQUAFITNESS	SC CICLO	S2 PILATES			08:15
08:30	S2 PILATES	S2 YOGA						08:30
08:45		PI AQUADYNAMIC		PI AQUAFITNESS				08:45
09:00	SC CICLO	S1 B. COMBAT		SI I. WALKING				09:00
09:15	SI I. WALKING 30'			PI FORUS SWIMMERS				09:15
09:15	S1 EN FORMA		S1 PUMP 30'		S1 ABDOMINALES			09:15
09:15	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO		S1 SH'BAM		S1 COMBAT BASIC		09:15
09:30	S2 ABDOMINALES	S2 SH'BAM	S2 SH'BAM		S2 ZUMBA			09:30
09:30			SI I. WALKING	★ S2 YOGA	SC CICLO	SI I. WALKING	SI I. WALKING	09:30
09:45		PI AQUAFITNESS						09:45
09:45	SI I. WALKING	SI I. WALKING	★ S1 GAP	PI AQUADYNAMIC	S1 EN FORMA	S1 B. PUMP	S1 PUMP BASIC	09:45
10:00	SC CICLO	S1 B. ATTACK	SC CICLO	SI I. WALKING		S2 PILATES	S2 PILATES	10:00
10:00	S2 ZUMBA		PI AQUADYNAMIC	★	PI AQUADYNAMIC			10:00
10:15	S1 B. PUMP	★		S1 B. PUMP				10:15
10:15	PI AQUAFITNESS	★		SC CICLO			S1 SH'BAM	10:15
10:30		S2 B. BALANCE	★ S2 PILATES	★ S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE			10:30
10:30		SC CICLO	SI I. WALKING		SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO	10:30
10:45	SI I. WALKING	SI I. WALKING	S1 ZUMBA		SI I. WALKING	S1 B. COMBAT		10:45
10:45		PI AQUADYNAMIC	★	PI AQUAFITNESS	★ S1 ATTACK-CXWORX			10:45
11:00	SC CICLO		SC FORUS BIKERS					11:00
11:00	S2 PILATES	★ S1 ZUMBA	★ PI AQUAFITNESS	★ SF FORX4	PI AQUAFITNESS	★ S2 CROSS TRAINING	S2 B. BALANCE	11:00
11:15	S1 SH'BAM			SI I. WALKING			S1 B. PUMP	★ 11:15
11:15	PI AQUADYNAMIC	★		S1 B. COMBAT				11:15
11:30			SI I. WALKING	S2 ZUMBA	★ S2 SH'BAM	SI I. WALKING	★ SI I. WALKING	★ 11:30
11:30		S2 PILATES	★ S2 B. COMBAT	★ SC FORUS BIKERS				11:30
11:45	SI I. WALKING	PI AQUAFITNESS	S1 B. PUMP		S1 B. PUMP	S1 GAP		11:45
11:45		SI I. WALKING				PI AQUA FAMILY		11:45
11:45						SF FORX4		11:45
12:00	S2 B. BALANCE	S1 GAP	PI AQUADYNAMIC	★	PI AQUADYNAMIC	S2 HIPOPRESIVOS	S2 PILATES BASIC	12:00
12:15	S1 B. COMBAT			S1 GAP			S1 GAP	12:15
12:30			SF FORX4				S2 ZUMBA	12:30
12:30		S2 HIPOPRESIVOS	S2 B. BALANCE	S2 PILATES	S2 YOGA	SC CICLO	SC CICLO	12:30
12:45			S1 OLEFIT		S1 MAMÁS Y BEBÉS	S1 ZUMBA		12:45
13:00						S2 B. BALANCE		13:00
13:15							PI AQUAFITNESS	13:15
13:30						SI I. WALKING	SF FORX4	13:30
13:30						PI AQUAFITNESS		13:30
14:15			S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA				14:15
14:30	S1 B. PUMP	S2 PILATES	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. PUMP			14:30
14:30		S1 CXWORX						14:30
14:45	SI I. WALKING				S2 B. BALANCE			14:45
15:00		SI I. WALKING 30'						15:00
15:30			S2 ABDOMINALES					15:30
16:15				S1 B. PUMP				16:15
16:30	SI I. WALKING							16:30
16:30	S1 GAP			S2 HIPOPRESIVOS	S2 EMBARAZADAS			16:30
16:45		S1 B. ATTACK	SI I. WALKING					16:45
17:00		SF FORX4	S1 GAP	SI I. WALKING	S1 B. COMBAT			17:00
17:15				S1 SH'BAM	SI I. WALKING			17:15
17:15	S2 B. BALANCE	SI I. WALKING		SC CICLO				17:15
17:30	SI I. WALKING	★ SC CICLO			S2 ZUMBA	S1 ZUMBA FAMILY		17:30
17:30	S1 ZUMBA		S2 YOGA			SI I. WALKING		17:30
17:30					SC CICLO MAX			17:30
17:45	SC CICLO	S1 B. PUMP	SI I. WALKING	★				17:45
18:00			S1 ZUMBA	SI I. WALKING				18:00
18:00			SC CICLO	SF FORX4	S1 B. ATTACK			18:00
18:15	S2 DANCE	SI I. WALKING	★	S1 B. ATTACK	SI I. WALKING	S2 ABDOMINALES		18:15
18:30	SF FORX4							18:30
18:30	SI I. WALKING	★ S2 PILATES	S2 B. BALANCE	SC CICLO		S1 B. PUMP		18:30
18:30	S1 CXWORX	★ SC CICLO		S2 ABDOMINALES	S2 PILATES			18:30
18:45			SF FORX4					18:45
18:45	PI AQUADYNAMIC	S1 SH'BAM	PI AQUADYNAMIC					18:45
18:45	SC CICLO		SI I. WALKING			SC CICLO		18:45
19:00	S1 B. COMBAT	★ PI AQUAFITNESS		S2 PILATES				19:00
19:00			S1 B. PUMP	★ PI AQUADYNAMIC				19:00
19:00			SC CICLO	SI I. WALKING	★ S1 B. PUMP			19:00
19:15	S2 YOGA	★	EX RUNNERS AV	EX FORUS RUNNERS	SC CICLO			19:15
19:15		SI I. WALKING 30'		S1 CXWORX				19:15
19:30		S2 YOGA	S2 SH'BAM		S2 B. BALANCE			19:30
19:30	SI I. WALKING	★			SI I. WALKING			19:30
19:45	PI AQUAFITNESS	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS					19:45
19:45	SC CICLO	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. COMBAT				19:45
19:45		SI I. WALKING						19:45
20:00	S1 ABDOMINALES	PI AQUAFITNESS	S1 B. ATTACK	PI AQUAFITNESS				20:00
20:00				S2 ZUMBA	S1 SH'BAM			20:00
20:00				SC CICLO				20:00
20:15	S2 PILATES			SI I. WALKING	PI AQUAFITNESS			20:15
20:30	S1 B. ATTACK	S2 B. BALANCE	S2 PILATES	PI FORUS SWIMMERS	SI I. WALKING			20:30
20:30	SI I. WALKING	PI FORUS SWIMMERS	SC CICLO		S2 YOGA			20:30
20:45		SI I. WALKING	PI AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP				20:45
20:45	PI AQUAFITNESS	S1 ZUMBA	★					20:45
21:00			S1 B. COMBAT					21:00
21:00	SC CICLO	SC FORUS BIKERS	SI I. WALKING	S2 YOGA	S1 OLEFIT			21:00
21:15	S2 SH'BAM							21:15
21:30	S1 B. PUMP	S2 CROSS TRAINING	S2 CROSS TRAINING		S2 CROSS TRAINING			21:30
21:30	SI I. WALKING 30'							21:30
21:45		S1 CXWORX						21:45

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades. El acceso a las AADD está limitado por razones de edad. Consulta la normativa de acceso en recepción al respecto. Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini, tendrán una duración de 25 min. A las Actividades Family podrán acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, en el totem, desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad a excepción de las actividades acuáticas, que serán 45 min. A través de la APP se podrán reservar todas las clases con (*) desde 45min antes de la hora de inicio.