

HORARIO FORUS ALCALA DESDE 06/01/2020



■ CUERPO MENTE
 ■ ACUÁTICAS
 ■ TONIFICACIÓN
 ■ CARDIOVASCULARES
 ■ BAILE
 ■ INFANTILES Y FAMILIARES
 ■ SENIOR
 ■ FREE
 ■ ENTRENA+

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15	S2 YOGA	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP	S1 COMBAT BASIC	S1 I. WALKING
08:00	SI I. WALKING	S1 B. PUMP	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	S2 PILATES	S1 I. WALKING	S1 SH'BAM
08:15	S1 B. ATTACK	S2 YOGA	S1 PUMP 30'	PI AQUAFITNESS	S1 ABDOMINALES	S1 B. PUMP	S2 PILATES
08:30	S2 PILATES	PI AQUADYNAMIC	SI ★ I. WALKING	SI I. WALKING	SC CICLO	S2 PILATES	SC CICLO
09:00	SC CICLO	S1 B. COMBAT	S2 SH'BAM	PI FORUS SWIMMERS	S2 ★ ZUMBA	S2 CICLO	S1 ★ B. PUMP
09:15	SI I. WALKING 30'	SC CICLO	S1 GAP	S1 SH'BAM	S1 EN FORMA	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE
09:15	S1 EN FORMA	S2 SH'BAM	SC CICLO	S2 YOGA	PI AQUADYNAMIC	S2 CROSS TRAINING	S1 ★ I. WALKING
09:15	PI AQUADYNAMIC	S1 AQUAFITNESS	PI ★ AQUADYNAMIC	S1 AQUADYNAMIC	S2 B. BALANCE	S1 ★ I. WALKING	S2 CROSS MIX 4-11
09:30	S2 ABDOMINALES	S1 ★ I. WALKING	S2 ★ PILATES	SI I. WALKING	SC CICLO	S2 FORX4	S1 ★ ZUMBA
09:45	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	SI I. WALKING	SC CICLO	S1 I. WALKING	S1 GAP	SC CICLO
10:00	SC CICLO	S2 ★ B. BALANCE	S1 ZUMBA	S1 B. PUMP	S1 ATTACK-CXWORX	S2 HIPOPRESIVOS	S2 DINAMIZACIÓN
10:00	S2 ★ ZUMBA	SC CICLO	PI ★ AQUAFITNESS	S2 B. BALANCE	PI ★ AQUAFITNESS	SC CICLO	S1 GAP
10:15	PI ★ AQUAFITNESS	S1 I. WALKING	SC FORUS BIKERS	PI ★ AQUAFITNESS	S2 SH'BAM	PI AQUA FAMILY	PI AQUAFITNESS
10:15	S1 ★ B. PUMP	PI ★ AQUADYNAMIC	SI I. WALKING	SI FORX4	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA	SF ZUMBA
10:45	SI I. WALKING	S1 ★ ZUMBA	S2 ★ B. COMBAT	SI I. WALKING	PI AQUADYNAMIC	S2 B. BALANCE	S2 I. WALKING
11:00	S2 ★ PILATES	S2 ★ PILATES	S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT	S2 YOGA	S1 I. WALKING	SC AQUAFITNESS
11:00	SC CICLO	S1 I. WALKING	PI ★ AQUADYNAMIC	S2 ★ ZUMBA	S1 MAMAS Y BEBÉS	S1 AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS
11:15	S1 SH'BAM	PI AQUAFITNESS	S2 B. BALANCE	SC FORUS BIKERS	S1 B. PUMP	S2 MOVE MIX 4-11	S2 I. WALKING
11:15	PI ★ AQUADYNAMIC	S1 GAP	S2 FORX4	S1 GAP	S2 B. BALANCE	S1 I. WALKING	S2 DINAMIZACIÓN
11:45	SI I. WALKING	S2 HIPOPRESIVOS	S1 OLEFIT	S2 PILATES	S2 EMBARAZADAS	S2 B. COMBAT	S1 ABDOMINALES
12:00	S2 B. BALANCE	S1 PILATES	S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA	S1 B. COMBAT	S1 I. WALKING	S1 B. PUMP
12:15	S1 B. COMBAT	S2 CXWORX	SC CICLO	SI I. WALKING	S2 I. WALKING	S1 I. WALKING	PI B. PUMP
14:30	S1 B. PUMP	S1 I. WALKING 30'	S2 ABDOMINALES	S1 B. PUMP	S2 ZUMBA	S2 AQUA FAMILY	PI AQUA FAMILY
14:45	SI I. WALKING	S2 SPORT KIDS 8-11	S2 EXPRESSION GAMES 4-7	S2 HIPOPRESIVOS	SC CICLO MAX	SC CICLO	SC CICLO
16:15	S2 GYM KIDS 8-11	S2 GYM GAMES 4-7	S2 YOGA KIDS 8-11	S1 I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 B. ATTACK	
16:15	S2 BODY GAMES 4-7	S1 B. ATTACK	S1 I. WALKING	SC CICLO	S1 I. WALKING	S1 I. WALKING	
16:30	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 I. WALKING	S1 SH'BAM	S2 PILATES	S2 PILATES	
16:30	S1 GAP	S1 I. WALKING	S1 GAP	S2 SPORT GAMES 4-7	S1 B. PUMP	S1 B. PUMP	
17:15	S2 B. BALANCE	S1 I. WALKING	S2 YOGA	SI FORX4	SC CICLO	S1 B. PUMP	
17:30	SI ★ I. WALKING	S2 EXPRESSION GAMES 4-7	S1 ★ I. WALKING	SF FORX4	S1 I. WALKING	SC CICLO	
17:30	SC ZUMBA	S1 B. PUMP	SC CICLO	SI I. WALKING	S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE	
17:45	S1 CICLO	S1 ★ I. WALKING	S1 ZUMBA	S1 B. ATTACK	S1 I. WALKING	S1 I. WALKING	
18:15	S2 ★ DANCE	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S2 CICLO	S1 SH'BAM	S1 SH'BAM	
18:30	SF FORX4	S1 PILATES	S1 I. WALKING	S1 ABDOMINALES	S2 AQUAFITNESS	S2 AQUAFITNESS	
18:30	SI ★ I. WALKING	SC CICLO	S2 AQUADYNAMIC	S2 PILATES	S1 I. WALKING	S1 I. WALKING	
18:30	S1 ★ CXWORX	S1 SH'BAM	S1 FORX4	SI ★ I. WALKING	S2 YOGA	S2 YOGA	
18:45	SC CICLO	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC	S1 OLEFIT	S1 OLEFIT	
18:45	PI AQUADYNAMIC	S1 I. WALKING 30'	S1 ★ B. PUMP	EX FORUS RUNNERS	S2 CROSS TRAINING	S2 CROSS TRAINING	
19:00	S1 ★ B. COMBAT	S2 YOGA	S1 RUNNERS AV	S1 CXWORX			
19:15	S2 ★ YOGA	S1 I. WALKING	S2 SH'BAM	S1 B. COMBAT			
19:30	SI ★ I. WALKING	S2 CICLO	S1 I. WALKING	S2 ZUMBA			
19:45	SC CICLO	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS			
19:45	PI AQUAFITNESS	S2 B. ATTACK	S1 AQUAFITNESS	SC CICLO			
20:00	S1 ABDOMINALES	S2 B. BALANCE	S2 B. ATTACK	SI I. WALKING			
20:15	S2 PILATES	S1 FORUS SWIMMERS	S2 PILATES	PI FORUS SWIMMERS			
20:30	S1 B. ATTACK	S2 AQUADYNAMIC	SC CICLO	S1 I. WALKING			
20:30	SI ★ I. WALKING	S1 ★ I. WALKING	PI AQUADYNAMIC	S2 B. PUMP			
20:45	PI AQUAFITNESS	S1 ★ ZUMBA	S1 I. WALKING	S1 YOGA			
21:00	SC CICLO	SC FORUS BIKERS	S1 B. COMBAT				
21:15	S2 SH'BAM	S2 CROSS TRAINING	S2 CROSS TRAINING				
21:30	S1 B. PUMP	S1 CXWORX					
21:30	SI I. WALKING 30'						

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

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 del centro al respecto.
 Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.
 Las actividades Ciclo maxy, Indoor walking, Sh'bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de actividades de 50 min, a excepción de Ciclo maxy Runners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min.
 A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años.
 Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, con el Totem desde 30 min y con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será con 45 min de antelación.