

# HORARIO ACTIVIDADES FORUS ALCALÁ 05/JULIO/2021

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

07:15	S2	YOGA	07:15	SC	CICLO	07:15	SI	I. WALKING	07:15	S1	FITNESS	07:15	S1	B. PUMP	09:30	SI	I. WALKING	09:30	SI	I. WALKING
08:45	SC	CICLO	08:00	S1	B. PUMP	08:30	S2	YOGA	09:00	SI	I. WALKING	08:15	S2	PILATES	09:45	S1	B. PUMP	09:30	S2	ABDOMINALES
09:15	S1	EM FORMA	08:45	PI	AQUADYNAMIC	09:30	SI	I. WALKING	09:00	SI	YOGA	09:00	EX	FORXTRAINING	10:00	SL	I. WALKING	09:45	S1	SH'BAM
09:15	PI	AQUAFITNESS	09:00	S2	ABDOMINALES	09:30	SL	SH'BAM	09:15	PI	FORUS SWIMMERS	09:30	SC	I. WALKING	10:30	SC	I. WALKING	10:00	S2	PILATES
09:30	SL	ABDOMINALES	09:00	EX	FORXTRAINING	09:45	SI	GAP	09:15	SL	SH'BAM	09:30	SL	CICLO	10:30	SL	CICLO	10:00	S2	PILATES
09:45	SI	I. WALKING	09:15	SC	CICLO	10:00	SC	GAP	09:15	EX	FORXTRAINING	09:30	SL	ZUMBA	10:45	S1	B. COMBAT	10:30	SC	CICLO
10:00	SC	CICLO	09:30	S2	SH'BAM	10:00	FL	FORLIVE PILATES	10:00	SI	I. WALKING	10:00	S1	EM FORMA	11:00	S2	CROSS TRAINING	10:45	S1	B. PUMP
10:00	SL	ZUMBA	09:45	PI	AQUAFITNESS	10:30	S2	PILATES	10:00	FL	FORLIVE CICLO	10:00	FL	FORLIVE CICLO	11:45	EX	FORXTRAINING	11:00	S2	B. BALANCE
10:00	FL	FORLIVE YOGA	10:00	S1	B. ATTACK	10:30	SI	I. WALKING	10:15	S1	B. PUMP	10:30	S2	B. BALANCE	11:45	SI	I. WALKING	11:30	SI	I. WALKING
10:15	S1	B. PUMP	10:00	SI	I. WALKING	10:45	S1	ZUMBA	10:30	S2	B. BALANCE	10:30	SC	CICLO	11:45	S1	GAP	12:00	S2	CROSS MIX 4-11
10:45	SI	I. WALKING	10:30	S2	B. BALANCE	11:00	PI	AQUAFITNESS	10:30	FL	FORLIVE HIPOPRESIVOS	10:45	SI	I. WALKING	12:30	SC	CICLO	12:00	S1	ZUMBA
11:00	S2	PILATES	10:30	FL	FORLIVE HIT RUNNING	11:15	FL	FORLIVE FUNCIONAL	10:30	FL	FORLIVE HIPOPRESIVOS	10:45	PI	AQUAFITNESS	12:45	PI	AQUAFITNESS	12:15	EX	FORXTRAINING
11:15	S1	SH'BAM	10:30	S1	ZUMBA	11:30	S2	B. COMBAT	11:00	SC	CICLO	10:45	PI	AQUAFITNESS	12:45	S1	ZUMBA	13:00	S2	DINAMIZACIÓN
11:15	PI	AQUADYNAMIC	11:00	SI	I. WALKING	11:45	S1	B. PUMP	11:15	PI	AQUADYNAMIC	11:00	S1	B. ATTACK	13:00	S2	B. BALANCE	13:00	S1	GAP
11:15	FL	FORLIVE FAMILY	11:00	FL	FORLIVE STRONG RUNNING	11:45	FL	FORLIVE ABDOMINALES	11:15	FL	FORLIVE BODY BALANCE	11:15	FL	FORLIVE BODY BALANCE	13:30	PI	AQUAFITNESS	13:15	PI	AQUAFITNESS
11:45	EX	FORXTRAINING	11:30	EX	FORXTRAINING	12:00	PI	AQUADYNAMIC	11:30	S2	ZUMBA	11:30	S2	SH'BAM	17:00	S2	MOVE MIX 4-11	13:30	S2	BALANCE FAMILY
12:00	S2	B. BALANCE	11:30	S2	PILATES	12:30	S2	B. BALANCE	11:45	FL	FORLIVE BODY ATTACK	11:45	PI	AQUADYNAMIC	18:00	S2	DINAMIZACIÓN			
12:15	S1	B. COMBAT	11:45	SC	CICLO	12:45	S1	ABDOMINALES	12:15	S1	GAP	12:00	S1	B. PUMP	18:00	S1	B. PUMP			
14:30	S1	B. PUMP	11:45	PI	AQUAFITNESS	14:30	SC	CICLO	12:30	S2	PILATES	12:30	S2	YOGA	18:30	PI	AQUA FAMILY			
14:45	SI	I. WALKING	12:00	S1	HIPOPRESIVOS	15:30	S2	ABDOMINALES	14:00	S1	CX WORX	13:00	S1	ABDOMINALES	19:00	S1	ABDOMINALES			
16:15	S2	BODY GAMES 4-7	14:30	S2	PILATES	16:30	S2	YOGA KIDS 8-11	14:30	SI	I. WALKING	14:30	S1	B. PUMP	19:30	SI	I. WALKING			
17:00	S1	CROSS TRAINING	14:30	S1	CX WORX	16:45	SI	I. WALKING	16:15	S1	B. PUMP	16:30	S2	HIPOPRESIVOS	17:00	EX	BODY GAMES 4-7			
17:15	S2	B. BALANCE	15:00	SI	I. WALKING 30'	17:00	S1	GAP	16:30	S2	HIPOPRESIVOS	17:00	SC	CICLO	17:00	S1	B. COMBAT			
17:30	SI	I. WALKING	16:30	S2	GYM GAMES 4-7	17:45	SI	I. WALKING	16:30	S2	HIPOPRESIVOS	17:15	SI	SH'BAM	17:15	SI	I. WALKING			
17:45	SC	CICLO	16:45	S1	B. ATTACK	18:00	SC	CICLO	17:30	S2	SPORT GAMES 4-7	17:30	SL	ZUMBA	17:30	SL	ZUMBA			
18:00	GAP		17:15	SI	I. WALKING	18:00	S2	CX WORX	17:30	S2	SPORT GAMES 4-7	17:30	SC	CICLO MAX	17:30	SC	CICLO MAX			
18:15	S2	DANCE	17:30	SC	CICLO	18:00	SL	ZUMBA	18:00	SI	I. WALKING	18:00	FL	FORLIVE GAP 30	18:00	S1	B. ATTACK			
18:15	FL	FORLIVE SH'BAM	17:45	S1	B. PUMP	18:00	FL	FORLIVE INFANTIL	18:15	SL	B. ATTACK	18:00	FL	FORLIVE GAP 30	18:15	SI	I. WALKING			
18:30	SI	I. WALKING	18:00	FL	FORLIVE EN FORMA	18:30	S2	B. BALANCE	18:15	SL	B. ATTACK	18:15	SL	B. ATTACK	18:15	SI	I. WALKING			
18:30	EX	SPORT KIDS 8-11	18:15	SI	I. WALKING	18:30	EX	SPORT GAMES 4-7	18:30	SC	CICLO	18:30	SL	CICLO	18:30	SL	CICLO			
18:45	PI	AQUADYNAMIC	18:30	S2	PILATES	18:45	PI	AQUADYNAMIC	18:30	S2	ABDOMINALES	18:30	S2	ABDOMINALES	19:00	S1	B. PUMP			
19:00	SL	B. COMBAT	18:30	EX	GYM KIDS 8-11	19:00	SI	I. WALKING	19:00	S2	PILATES	19:00	S2	PILATES	19:00	SI	I. WALKING			
19:00	SC	CICLO	18:30	SC	CICLO	19:00	S1	B. PUMP	19:00	SI	I. WALKING	19:00	SI	I. WALKING	19:30	SC	CICLO			
19:15	S2	YOGA	18:45	S1	SH'BAM	19:15	SC	CICLO	19:00	PI	AQUADYNAMIC	19:00	SI	I. WALKING	19:30	S2	B. BALANCE			
19:15	FL	FORLIVE COMBAT 30	19:00	PI	AQUAFITNESS	19:15	FL	FORLIVE HIT 30	19:00	FL	FORLIVE RETO + 2 TIPS	19:00	PI	AQUADYNAMIC	19:30	S2	B. BALANCE			
19:30	EX	FORXTRAINING	19:00	EX	FORUS RUNNERS	19:30	SL	SH'BAM	19:15	EX	FORUS RUNNERS	19:15	EX	FORUS RUNNERS	19:30	SI	I. WALKING			
19:30	SI	I. WALKING	19:15	FL	FORLIVE ZUMBA	19:30	EX	FORXTRAINING	19:15	S1	CX WORX	19:15	S1	CX WORX	20:00	SI	SH'BAM			
20:00	SC	CICLO	19:30	SL	YOGA	19:45	PI	AQUAFITNESS	19:45	S1	B. COMBAT	19:45	S1	B. COMBAT	20:00	PI	AQUAFITNESS			
20:00	SL	ABDOMINALES	19:30	SI	I. WALKING	20:00	SI	I. WALKING	20:00	SL	ZUMBA	20:00	SL	ZUMBA	20:00	SC	CICLO			
20:15	S2	PILATES	19:45	SC	CICLO	20:00	SI	B. ATTACK	20:00	SC	CICLO	20:00	SC	CICLO	20:15	SI	I. WALKING			
20:30	S1	B. ATTACK	19:45	S1	B. COMBAT	20:30	SL	PILATES	20:30	SI	I. WALKING	20:15	SI	I. WALKING	20:15	EX	FORXTRAINING			
20:30	SI	I. WALKING	20:00	EX	FORXTRAINING	20:30	SC	CICLO	20:30	PI	FORUS SWIMMERS	20:15	EX	FORXTRAINING	20:30	PI	FORUS SWIMMERS			
20:45	PI	AQUAFITNESS	20:00	PI	AQUAFITNESS	21:00	S1	B. COMBAT	20:30	PI	FORUS SWIMMERS	20:30	PI	FORUS SWIMMERS	20:45	S1	B. PUMP			
21:00	SC	CICLO	20:30	S2	B. BALANCE	21:30	S2	CROSS TRAINING	21:00	S2	YOGA	20:45	S1	B. PUMP						
21:30	S1	B. PUMP	20:30	PI	FORUS SWIMMERS															
			20:45	SI	I. WALKING															
			20:45	S1	ZUMBA															
			21:30	S2	CROSS TRAINING															

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, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y Runners Ini. tendrán una duración de 25 min; las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh'bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de las 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 siempre y cuando vayan acompañados de niños. Las actividades realizadas en el exterior pueden ver modificados su espacio y su aforo por inclemencias meteorológicas. Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa, con el Tótem desde 30 min y con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será siempre con 45 min de antelación.