

HORARIO ACTIVIDADES FORUS FORJAS ALCALÁ 15-11-2021



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

■ TONIFICACIÓ ■ CARDIOVASCULARS ■ BALL ■ INFANTILS I FAMILIARS ■ SENIOR

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		
07:15	S2	YOGA	07:15	SC	CICLO	07:15	SI	FITNESS	07:15	S1	B. PUMP	09:30	SI	★ I. WALKING
08:45	SC	CICLO	08:00	S1	B. PUMP	08:30	S2	YOGA	08:15	S2	PILATES	09:30	S2	ABDOMINALES
09:15	S1	B. ATTACK	08:45	PI	AQUADYNAMIC	09:00	PI	AQUAFITNESS	08:45	SC	★ CICLO	10:00	S2	★ PILATES
09:15	PI	AQUAFITNESS	09:00	SC	★ CICLO	09:30	SI	★ I. WALKING	09:15	EX	FORXTRAINING	10:30	SC	★ CICLO
09:30	S2	★ ABDOMINALES	09:30	S2	★ SH'BAM	09:30	S2	★ SH'BAM	09:30	S2	★ ZUMBA	10:45	S1	★ B. COMBAT
10:00	SC	CICLO	09:45	PI	AQUAFITNESS	09:45	S1	GAP	09:45	SI	★ I. WALKING	11:00	S2	★ CROSS TRAINING
10:00	S2	★ ZUMBA	09:45	SI	★ I. WALKING	10:00	SC	CICLO	10:00	S1	EN FORMA	11:30	SI	★ I. WALKING
10:15	PI	AQUAFITNESS	10:00	S1	B. ATTACK	10:30	S2	★ PILATES	10:15	PI	★ AQUAFITNESS	11:45	EX	FORUS RUNNERS
10:15	SI	★ I. WALKING	10:30	S2	B. BALANCE	10:45	S1	★ ZUMBA	10:45	SI	I. WALKING	11:45	S1	GAP
10:15	S1	★ B. PUMP	10:45	SC	CICLO	11:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:30	S2	B. BALANCE	12:00	S2	B. ATTACK
11:00	S2	★ PILATES	11:00	S1	LES MILLS CORE	11:00	SI	I. WALKING	11:00	SC	CICLO	12:30	SC	CICLO
11:15	SI	I. WALKING	11:30	S1	ZUMBA	11:30	S2	★ B. COMBAT	11:15	S1	B. COMBAT	12:45	PI	AQUA FAMILY
11:15	S1	SH'BAM	11:30	S2	PILATES	11:45	S1	B. PUMP	11:15	PI	★ AQUADYNAMIC	12:45	S1	★ ZUMBA
11:15	PI	★ AQUADYNAMIC	11:45	SI	★ I. WALKING	12:00	PI	★ AQUADYNAMIC	11:45	PI	AQUADYNAMIC	13:00	S2	B. BALANCE
11:45	EX	FORXTRAINING	11:45	PI	★ AQUAFITNESS	14:30	SC	CICLO	12:00	S1	B. PUMP	13:30	PI	★ AQUAFITNESS
12:00	S2	B. BALANCE	12:30	S2	HIPOPRESIVOS	15:30	S2	ABDOMINALES	12:30	S2	PILATES	17:00	S2	MOVE MIX 4-11
14:30	S1	B. PUMP	14:30	S2	PILATES	16:30	S2	YOGA KIDS 8-11	14:00	S1	LES MILLS CORE	18:00	S2	DINAMIZACIÓN
16:15	S2	BODY GAMES 4-7	16:30	S2	GYM GAMES 4-7	16:45	SI	★ I. WALKING	14:30	SI	I. WALKING	18:00	S1	B. PUMP
17:00	S1	B. BALANCE	16:45	S1	B. ATTACK	17:00	SC	CICLO	16:15	S1	B. PUMP	18:30	PI	AQUA FAMILY
17:00	ZF	FORX4	17:00	SI	I. WALKING	17:00	S1	GAP	16:30	S2	GYM KIDS 8-11	19:00	S1	ABDOMINALES
17:15	S2	BALANCE MIX 4-11	17:30	SC	CICLO	17:30	S2	SPORT GAMES 4-7	17:15	S1	★ B. BALANCE	19:30	SI	I. WALKING
17:30	SI	★ I. WALKING	17:30	S2	MOVE MIX 4-11	17:45	SI	★ I. WALKING	17:30	S2	EXPRESSION GAMES 4-7	17:30	EX	BODY GAMES 4-7
17:45	SC	★ CICLO	17:45	S1	★ B. PUMP	18:00	S1	★ ZUMBA	17:45	SC	CICLO	17:30	SC	★ CICLO MAX
18:00	S1	ZUMBA	18:00	ZF	FORX4	18:15	SC	★ CICLO	18:00	SI	★ I. WALKING	18:00	S1	B. ATTACK
18:15	S2	SPORT KIDS 8-11	18:30	SI	★ I. WALKING	18:30	ZF	FORX4	18:15	S1	★ B. ATTACK	18:15	SI	I. WALKING
18:30	SI	★ I. WALKING	18:30	EX	GYM KIDS 8-11	18:30	EX	CROSS MIX 4-11	18:30	S2	COMBAT MIX 4-11	18:30	S2	CROSS MIX 4-11
18:45	PI	★ AQUADYNAMIC	18:45	S1	★ SH'BAM	18:30	S2	PILATES	19:00	SC	★ CICLO	19:00	S1	★ B. PUMP
19:00	S1	★ B. COMBAT	18:45	PI	★ AQUAFITNESS	18:45	PI	★ AQUADYNAMIC	19:00	PI	★ AQUADYNAMIC	19:15	SC	CICLO
19:00	SC	★ CICLO	18:45	SC	CICLO	18:45	SI	★ I. WALKING	19:15	EX	FORUS RUNNERS	19:30	S2	B. BALANCE
19:15	S2	★ PILATES	19:00	EX	FORUS RUNNERS	19:00	S1	★ B. PUMP	19:15	SI	★ I. WALKING	19:30	SI	I. WALKING
19:30	EX	FORXTRAINING	19:30	S2	★ PILATES	19:15	SC	CICLO	19:15	S1	★ B. COMBAT	20:00	S1	SH'BAM
19:30	SI	★ I. WALKING	19:30	SI	★ I. WALKING	19:30	S2	★ SH'BAM	19:30	S2	LES MILLS CORE	20:15	PI	AQUAFITNESS
19:45	PI	AQUAFITNESS	19:45	SC	★ CICLO	19:30	EX	FORXTRAINING	19:30	S2	★ PILATES	20:30	S2	ABDOMINALES
20:00	SC	CICLO	19:45	S1	B. COMBAT	19:45	SI	★ I. WALKING	20:00	SC	★ CICLO			
20:00	S1	★ ABDOMINALES	19:45	PI	AQUAFITNESS	19:45	PI	★ AQUAFITNESS	20:15	S1	★ ZUMBA			
20:15	S2	YOGA	20:00	EX	FORXTRAINING	20:00	S1	B. ATTACK	20:15	SI	I. WALKING			
20:30	S1	B. ATTACK	20:30	S2	B. BALANCE	20:15	SC	CICLO	20:15	PI	AQUAFITNESS			
20:30	SI	I. WALKING	20:30	PI	FORUS SWIMMERS	20:30	S2	★ B. BALANCE	20:15	EX	FORXTRAINING			
20:45	PI	AQUAFITNESS	20:45	SI	I. WALKING	21:00	S1	LES MILLS CORE	20:30	PI	FORUS SWIMMERS			
21:00	SC	CICLO	20:45	S1	ZUMBA	21:30	S1	B. COMBAT	21:00	S2	YOGA			
21:30	S1	B. PUMP	21:30	S2	CROSS TRAINING	21:30	S2	CROSS TRAINING	21:15	S1	B. PUMP			

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 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 modificada 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.