

# HORARIO FORUS ALCALA

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

COREOGRAFIADAS

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	S2 B. BALANCE	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK				07:15
08:00		S1 B. PUMP						08:00
08:15	SI I. WALKING		PI AQUAFITNESS	SC CICLO	S2 PILATES			08:15
08:45	S1 CROSS TRAINING			PI AQUAFITNESS				08:45
09:00		S2 ABDOMINALES						09:00
09:00	SC CICLO	S1 SH'BAM	S2 PILATES BASIC	S1 AF-MAYORES				09:00
09:15	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO						09:15
09:30	S2 EN FORMA	PI AQUAFITNESS	SI I. WALKING	S2 SH'BAM	SC CICLO	SI I. WALKING	SI I. WALKING	09:30
09:30	EX	S2 YOGA	S2 EN FORMA		S2 EN FORMA			09:30
09:45			EX RUNNERS AV					09:45
09:45	S1 B. PUMP	SI I. WALKING	SI SH'BAM	PI AQUADYNAMIC	S1 SH'BAM	S1 B. PUMP		09:45
10:00	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	SC CICLO	SI I. WALKING	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES	S2 PILATES	10:00
10:00			PI AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP				10:00
10:00				EX RUNNERS INI				10:00
10:15	PI AQUAFITNESS			SC CICLO			S1 SH'BAM	10:15
10:30	SF FUNCIONAL	SC CICLO		SF FUNCIONAL	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO	10:30
10:30	S2 ABDOMINALES	S2 B. BALANCE	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE			10:30
10:45	S1 SH'BAM	PI AQUADYNAMIC	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS	SI I. WALKING	S1 B. COMBAT		10:45
10:45					S1 CXWORX			10:45
11:00	S2 PILATES							11:00
11:00	SI I. WALKING	S1 ZUMBA	PI AQUAFITNESS	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS	S2 FAMILIAR	S2 B. BALANCE	11:00
11:15	SC CICLO		PI	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK		S1 B. PUMP	11:15
11:15	PI AQUADYNAMIC							11:15
11:30		SI I. WALKING	SI I. WALKING	S2 ZUMBA	S2 ZUMBA	SI I. WALKING	SI I. WALKING	11:30
11:30		S2 PILATES	S2 ZUMBA		SL MAMÁS Y BEBÉS			11:30
11:45	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS	S1 B. PUMP			S1 GAP		11:45
12:00	S2 B. BALANCE	S1 GAP	PI AQUADYNAMIC	S1 GAP	PI AQUADYNAMIC	S2 HIPOPRESIVOS	S2 HIPOPRESIVOS	12:00
12:15					S1 B. PUMP		S1 ZUMBA	12:15
12:30			S2 B. BALANCE	S2 PILATES	S2 YOGA	SC CICLO	SC CICLO	12:30
12:45	S1 ZUMBA					S1 ZUMBA		12:45
13:00		S1 HIPOPRESIVOS				S2 B. BALANCE		13:00
13:30						SI I. WALKING		13:30
13:30						PI AQUAFITNESS		13:30
14:00				S1 COMBAT BASIC				14:00
14:15			S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA	S2 B. BALANCE			14:15
14:30	SI I. WALKING	S2 PILATES	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. PUMP			14:30
14:30		S1 CXWORX						14:30
14:45	S1 PUMP 30'							14:45
15:00		SI I. WALKING 30'						15:00
16:30	SI I. WALKING							16:30
16:30	S1 GAP	S2 PREDEPORTE 4-7	S2 FITNESS	S2 BAILE 4-7	S2 EMBARAZADAS			16:30
16:45		S1 B. ATTACK		S1 HIPOPRESIVOS				16:45
17:00			S1 STEP		S1 ZUMBA +12			17:00
17:15	S2 BAILE 8-11	SI I. WALKING	SC CICLO 30'	SC CICLO BASIC				17:15
17:30	SI I. WALKING		S2 BAILE 8-11		S2 B. COMBAT			17:30
17:30	S1 PUMP BASIC				SI I. WALKING BASIC	SI I. WALKING		17:30
17:45	SC CICLO	S1 B. PUMP	SI INDOOR+12	S1 SH'BAM	SC CICLO			17:45
18:00			S1 ZUMBA	SF FUNCIONAL				18:00
18:00	S1 ZUMBA +12		SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK			18:00
18:15	S2 B. BALANCE	SI I. WALKING		SI I. WALKING	SI I. WALKING			18:15
18:30	SI I. WALKING	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S2 PILATES	S2 PILATES	S1 B. PUMP		18:30
18:30	SF FUNCIONAL	SC CICLO		SC CICLO+12				18:30
18:45	PI AQUADYNAMIC		PI AQUADYNAMIC					18:45
18:45	SC CICLO	S1 SH'BAM	SC I. WALKING	S1 ATTACK-PUMP				18:45
19:00	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. PUMP			19:00
19:00			S1 B. PUMP	PI AQUADYNAMIC				19:00
19:15	S2 YOGA			EX	SC CICLO			19:15
19:30		EX RUNNERS INI						19:30
19:30	SI I. WALKING	SI I. WALKING	SF FUNCIONAL	S2 ABDOMINALES	SI I. WALKING			19:30
19:30		S2 YOGA	S2 SH'BAM		S2 B. BALANCE			19:30
19:45	SC CICLO	SC CICLO	SI I. WALKING					19:45
19:45	PI AQUAFITNESS	S1 CXWORX	PI AQUAFITNESS	S1 ZUMBA				19:45
20:00				SC CICLO				20:00
20:00	S1 ABDOMINALES	PI	EX RUNNERS AV	PI AQUAFITNESS				20:00
20:00	EX	PI AQUAFITNESS	S1 ABDOMINALES	S2 B. COMBAT	S1 SH'BAM			20:00
20:15	S2 PILATES	S1 B. COMBAT		SI I. WALKING	PI AQUAFITNESS			20:15
20:15				PI				20:15
20:15				SF FUNCIONAL				20:15
20:30			S1 B. ATTACK					20:30
20:30			SC CICLO					20:30
20:30	S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA	S2 COMBAT 30'		SI I. WALKING			20:30
20:45	SI I. WALKING	SI I. WALKING	PI AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP				20:45
20:45	PI AQUAFITNESS							20:45
21:00	SC CICLO	SC	SI I. WALKING	S2 YOGA	S1 CXWORX			21:00
21:00			S2 PILATES					21:00
21:15	S2 ZUMBA	S1 CROSS TRAINING						21:15
21:30	S1 B. PUMP		S1 CROSS TRAINING					21:30

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.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-Worx, E. Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.

Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.

La actividad Forus Runners, Forus Bikers y Forus Swimmers son actividades con suscripción. Consulte en recepción