

# HORARIO AADD CÁDIZ

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

08:15	SI	I. WALKING	07:15	S1	GAP	08:30	SC	CICLO	07:45	S2	PILATES	08:30	S2	PILATES	09:15	PI	AQUAFITNESS	09:15	S1	B. PUMP
09:00	EX	B. BALANCE	08:30	SI	I. WALKING 30'	09:00	EX	FORXTRAINING	08:15	E	FORUS RUNNERS	09:00	PI	FORUS SWIMMERS	09:45	SC	★ CICLO	09:30	SI	I. WALKING
09:15	S1	★ B. PUMP	09:00	PI	★ AQUAFITNESS	09:00	EX	YOGA	09:00	SC	CICLO	09:15	S1	B. ATTACK	09:45	S2	PILATES	10:00	PI	AQUAFITNESS
09:15	SC	CICLO	09:15	EX	★ B. COMBAT	09:15	SI	I. WALKING	09:15	S1	B. PUMP	09:30	S2	B. BALANCE	10:15	S1	B. PUMP	10:15	S1	B. COMBAT
10:00	EX	FORXTRAINING	09:15	S2	CX WORK	09:30	S1	GAP	09:30	EX	SH'BAM	10:00		FORLIVE CICLO	10:45	S2	B. BALANCE	10:30	S2	B. BALANCE
10:00		FORLIVE YOGA	09:45	S2	YOGA	10:00	S2	ZUMBA	10:00	PI	★ AQUADYNAMIC	10:15	S1	EM FORMA	11:15	S1	ZUMBA	11:00	S5	COMBAT MIX 4-11
10:15	S1	ZUMBA	10:00	SC	CICLO	10:00	PI	★ AQUADYNAMIC	10:15	S1	B. COMBAT	10:30	S2	ZUMBA	11:45	S2	B. ATTACK	11:15	S1	EM FORMA
10:15	SC	★ CICLO	10:15	S1	SH'BAM	10:00	EX	PÁDEL FREE	10:30	S2	CX WORK	10:45	SI	★ I. WALKING	12:00	SI	I. WALKING	11:30	S2	SH'BAM
10:30	S5	ABDOMINALES	10:15	S5	ABDOMINALES	10:00		FORLIVE PILATES	10:30		FORLIVE HIPOPRESIVOS	11:00	PI	AQUAFITNESS	12:15	S1	GAP	12:00	S5	DINAMIZACIÓN
11:00	S2	YOGA	10:30		FORLIVE HIT RUNNING	10:15	SI	★ I. WALKING	11:00	SI	★ I. WALKING	11:15	S1	B. COMBAT	17:30	SC	CICLO	12:15	SC	★ CICLO
11:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:45	S2	PILATES	10:30	S1	B. ATTACK	11:00	S2	B. BALANCE	11:15		FORLIVE BODY BALANCE	17:30	S5	CROSS MIX 4-11	12:30	S2	★ YOGA
11:15	S1	EM FORMA	10:45	EX	FORXTRAINING	11:00	S2	PILATES	11:15	S1	ZUMBA	11:30	EX	FORXTRAINING	18:30	S5	DINAMIZACIÓN	12:30	PI	★ AQUA FAMILY
11:15		FORLIVE FAMILY	11:00	PI	AQUADYNAMIC	11:15		FORLIVE FUNCIONAL	11:45		FORLIVE BODY ATTACK	12:00	SC	CICLO 30'	18:30	S1	B. PUMP			
11:30	SI	I. WALKING 30'	11:00		FORLIVE STRONG RUNNING	11:15	SC	CICLO	12:15	EX	FORXTRAINING	12:30	S5	ABDOMINALES	19:00	S5	MOVE FAMILY			
12:15	S2	ESTIRAMIENTOS	11:45	S2	ZUMBA	11:30	S1	B. PUMP	14:30	SI	I. WALKING	14:00	S1	COMBAT 30'	19:30	EX	SH'BAM			
14:30	S1	B. ATTACK	12:00	IW	I. WALKING	11:45		FORLIVE ABDOMINALES	17:00	SC	CICLO	14:30	S1	PUMP 30'						
16:45	SI	I. WALKING	14:30	SC	CICLO	14:45	S1	B. PUMP	17:15	S1	B. PUMP	16:30	S2	PILATES						
17:00	S1	B. PUMP	16:45	S1	GAP	16:45	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	17:45	PI	AQUAMIX 4-11	17:30	SC	CICLO						
17:00	S5	SPORT GAMES 4-7	17:00	SC	CICLO	17:45	S5	YOGA KIDS 8-11	18:00		FORLIVE GAP 30'	17:45	S1	GAP						
17:00	S2	B. BALANCE	17:30	S2	YOGA	18:00	SC	CICLO	18:00	SI	★ I. WALKING	18:00	S5	MOVE MIX 4-11						
17:45	SC	★ CICLO	17:45	S1	SH'BAM	18:00	SI	★ I. WALKING	18:00	S2	PILATES	18:30	SI	I. WALKING						
18:00	S2	★ HIPOPRESIVOS	17:45	S5	CROSS MIX 4-11	18:00	S2	CROSS TRAINING	18:15	S1	B. COMBAT	18:45	S1	SH'BAM						
18:00	S5	GYM KIDS 8-11	18:00	SC	★ CICLO	18:00		FORLIVE INFANTIL	19:00		FORLIVE RETO + 2 TIPS	19:00	EX	B. COMBAT						
18:00	S1	★ ZUMBA	18:00		FORLIVE EN FORMA	18:15	S1	SH'BAM	19:00	S2	★ ZUMBA	19:30	SC	CICLO						
18:15		FORLIVE SH'BAM	18:30	S2	CROSS TRAINING	19:00	EX	FORXTRAINING	19:00	EX	FORXTRAINING	19:30	PI	★ AQUAFITNESS						
18:45	SI	★ I. WALKING	18:45	S1	B. COMBAT	19:00	SC	★ CICLO	19:15	SC	★ CICLO	19:45	S1	B. PUMP						
19:00	S1	★ GAP	19:00	EX	FORXTRAINING	19:00	S2	★ YOGA	19:15	S1	GAP	20:00	S2	B. BALANCE						
19:00	PI	★ AQUAFITNESS	19:00	SI	★ I. WALKING	19:00	PI	AQUADYNAMIC	20:00	S2	B. BALANCE	20:00	EX	FORXTRAINING						
19:15		FORLIVE COMBAT 30'	19:15	PI	AQUADYNAMIC	19:15		FORLIVE HIT 30'	20:15	S1	B. ATTACK	20:45	S1	B. ATTACK						
19:15	S2	★ PILATES	19:15		FORLIVE ZUMBA	19:15	S5	★ ABDOMINALES	20:15	PI	★ AQUADYNAMIC									
19:30	EX	★ PÁDEL FREE	19:30	S2	★ B. ATTACK	19:15	S1	EM FORMA	20:15	SI	★ I. WALKING 30'									
20:00	PI	AQUADYNAMIC	19:45	S1	★ ZUMBA	20:00	S2	★ B. ATTACK	20:45	SC	CICLO									
20:00	S1	★ B. COMBAT	20:00	SC	★ CICLO	20:00	PI	★ AQUAFITNESS	21:00	SI	I. WALKING									
20:15	SC	★ CICLO	20:30	S2	B. BALANCE	20:00	SI	I. WALKING	21:15	S1	SH'BAM									
20:15	S2	FORUS RUNNERS	20:45	S1	B. PUMP	20:15	S1	B. PUMP												
20:15	S2	SH'BAM	21:00	SI	★ I. WALKING	20:30	EX	★ PÁDEL FREE												
20:30	EX	FORXTRAINING	21:15	PI	FORUS SWIMMERS	21:00	SC	CICLO												
21:15	IW	I. WALKING	21:15	EX	COMBAT 30'	21:15	EX	COMBAT 30'												

**De lunes a viernes:** de 7:00h a 23:00h

**Sábados:** de 9:00h a 22:00h.

**Domingos y festivos:** de 09:00h a 14:00h

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 presencial desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad. **Las actividades ForLive podrán ser vistas a través de la APP de Forus, accediendo a Forus en Casa en el canal de ForLive en las horas establecidas.**