

HORARIO ACTIVIDADES CONDE DE GUADALHORCE 05-07-2021



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

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

De lunes a viernes: de 7:00h a 23:00h
Sábados: de 9:00h a 21:00h
Domingos y festivos: de 9:00h 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 la APP desde 45 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.