

# HORARIO DE ACTIVIDADES FORUS CORDOBA



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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:15	SC CICLO	S1 B. PUMP	SW I. WALKING	SW I. WALKING	SC CICLO	S1 CROSS TRAINING	SW I. WALKING
09:00	S2 ZUMBA	SW I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP	S2 YOGA	SC CICLO	S1 B. PUMP
09:30	PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES	PI AQUAFITNESS	S2 B. BALANCE	S2 YOGA
09:45	S1 B. PUMP	S1 SH'BAM	S2 CROSS TRAINING	S1 B. COMBAT	S1 ZUMBA	S1 SH'BAM	S1 B. COMBAT
10:00	S2 ★ PILATES	S2 CXWORX	SC CICLO	PI AQUAFITNESS	SW I. WALKING	SE COMBAT MIX 4-11	SE MOVE FAMILY
10:30	SW I. WALKING	S2 B. BALANCE	S1 FITNESS	S2 SH'BAM	S2 CXWORX	S2 YOGA	S2 PILATES
10:45	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS	S2 YOGA	S1 ABDOMINALES	S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP	SE DINAMIZACIÓN
11:00	S2 CXWORX	S1 COMBAT 30'	S1 ZUMBA	SW I. WALKING	S1 B. PUMP	S2 PILATES	S1 ZUMBA
11:30	S2 YOGA	S1 ABDOMINALES	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	EX FORUS RUNNERS	SW I. WALKING	S2 B. BALANCE
12:00	S1 EN FORMA	SC CICLO	SW I. WALKING	S1 B. ATTACK	S2 CROSS TRAINING	S1 B. SALÓN	PI AQUA FAMILY
14:15	SC CICLO	S2 PILATES	S1 EN FORMA	SC CICLO	SC CICLO	S1 B. SALÓN	SC ★ CICLO
16:30	SW I. WALKING	S1 ZUMBA	SW I. WALKING	S2 YOGA	S2 FLAMENCO	PI AQUASPORT MIX 4-11	
16:45	SC CICLO	S1 B. PUMP	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 SH'BAM	SC CICLO	
17:00	S2 YOGA	SC CICLO	SC CICLO	S1 B. COMBAT	S1 CXWORX	SE DINAMIZACIÓN	
17:30	S1 ★ B. COMBAT	S1 DANCE	S2 DANCE	S2 ZUMBA	SW I. WALKING	S1 B. PUMP	
18:00	SW ★ I. WALKING	SW I. WALKING	S1 B. COMBAT	S1 ★ B. PUMP	S1 YOGA	SE MOVE FAMILY	
18:00	S2 ★ DANCE	S2 CROSS TRAINING	SE BODY GAMES 4-7	S2 HIPOPRESIVOS	S2 FLAMENCO		
18:30	S1 ★ B. PUMP	SE GYM KIDS 8-11	S2 B. BALANCE	SE SH'BAM KIDS 8-11	SE B. ATTACK 30'		
19:00	S2 ★ PILATES	S1 GAP	S1 ★ CXWORX	SC ★ CICLO	S1 ABDOMINALES		
19:00	SE SPORT GAMES 4-7	S2 SH'BAM	SW ★ I. WALKING	S1 ★ B. ATTACK	SC CICLO		
19:00	PI FORUS SWIMMERS	S1 ★ B. COMBAT	EX FORUS RUNNERS	EX DANCE	S1 PILATES		
19:15	SC CICLO 30'	SC CICLO	PI FORUS SWIMMERS	EX FITNESS	S2 B. SALÓN		
20:00	EX B. COMBAT	EX CROSS TRAINING	EX ZUMBA		PI AQUADYNAMIC		
20:45	EX FORUS RUNNERS	EX B. ATTACK	EX GAP		SE COMBAT 30'		
					EX B. COMBAT		
					EX ZUMBA		

**De lunes a viernes:** de 8:00h a 20:00h  
**Sábados:** de 9:00h a 20:00h.  
**Domingos y festivos:** de 09:00h 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. Puedes consultar la duración de las actividades en la página web de Forus. A las actividades family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las actividades marcadas con una estrella(\*) son de reserva previa, desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad en sala fitness. **IMPORTANTE:** debido a las medidas de prevención contra el COVID-19, el aforo está limitado según sala y tipología.