

HORARIO DE ACTIVIDADES FORUS CORDOBA

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

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

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 minutos 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.