

# 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	SC CICLO	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	PI FORUS SWIMMERS	SC CICLO		
19:00	PI FORUS SWIMMERS	SC CICLO	EX FORUS RUNNERS	EX B. BALANCE	S1 PILATES		
19:15	SC CICLO 30'	EX ★ FORXTRAINING	EX B. ATTACK	EX ZUMBA	S2 B. SALÓN		
19:30	EX B. ATTACK	EX B. BALANCE	EX ESTIRAMIENTOS	EX ★ FORXTRAINING	EX EN FORMA		
19:45	EX EN FORMA	EX PILATES	EX B. COMBAT	EX ABDOMINALES	SE COMBAT 30'		
20:30	EX ZUMBA	EX B. ATTACK			EX ZUMBA		
20:30	EX FORXTRAINING						

**De lunes a viernes:** de 8:00h a 22:30h  
**Sábados:** de 9:00h a 21:00h.  
**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.