

HORARIO AADD CORDOBA



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

| | 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 | S1 B. ATTACK | S2 PILATES | S2 YOGA | S2 B. BALANCE | S2 YOGA |
| 09:45 | S1 B. PUMP | S1 SH'BAM | PI AQUADYNAMIC | S1 B. COMBAT | FL FORLIVE CICLO | EX FORXTRAINING | S1 B. COMBAT |
| 10:00 | S2 PILATES | S2 CX WORX | S2 CROSS TRAINING | PI AQUAFITNESS | PI AQUAFITNESS | S1 SH'BAM | SE MOVE FAMILY |
| 10:00 | FL FORLIVE YOGA | S2 B. BALANCE | FL FORLIVE PILATES | S2 SH'BAM | FL FORLIVE HIPOPRESIVOS | SE COMBAT MIX 4-11 | S2 PILATES |
| 10:30 | SW I. WALKING | PI AQUAFITNESS | SC CICLO | S2 EX FORXTRAINING | S1 ZUMBA | S2 YOGA | SE DINAMIZACIÓN |
| 10:45 | S1 B. COMBAT | S1 COMBAT 30' | S1 FITNESS | S2 ABDOMINALES | SW I. WALKING | S1 B. PUMP | S1 ZUMBA |
| 11:00 | S2 CX WORX | FL FORLIVE HIT RUNNING | S2 YOGA | SW I. WALKING | S2 CX WORX | S2 PILATES | S2 B. BALANCE |
| 11:15 | FL FORLIVE FAMILY | S1 ABDOMINALES | FL FORLIVE FUNCIONAL | SC CICLO | FL FORLIVE BODY BALANCE | SW I. WALKING | PI AQUA FAMILY |
| 11:30 | S2 YOGA | SC CICLO | S1 ZUMBA | S2 B. ATTACK | S2 B. BALANCE | S1 B. SALÓN | SC CICLO |
| 11:30 | EX FORXTRAINING | FL FORLIVE STRONG RUNNING | PI AQUAFITNESS | SC CICLO | FL FORLIVE BODY ATTACK | S1 B. SALÓN | |
| 12:00 | S1 EM FORMA | S2 PILATES | FL FORLIVE ABDOMINALES | S2 YOGA | S1 B. PUMP | PI AQUAMIX 4-11 | |
| 14:15 | SC CICLO | S1 ZUMBA | SW I. WALKING | SC CICLO | EX FORUS RUNNERS | SC CICLO | |
| 16:30 | SW I. WALKING | S1 B. PUMP | S1 EM FORMA | S1 B. COMBAT | S2 CROSS TRAINING | SE DINAMIZACIÓN | |
| 16:45 | SC CICLO | SC CICLO | SW I. WALKING | S2 ZUMBA | SC CICLO | S1 B. PUMP | |
| 17:00 | S2 YOGA | S1 DANCE | S1 B. PUMP | FL FORLIVE GAP 30 | S1 FLAMENCO | SE MOVE FAMILY | |
| 17:30 | S1 B. COMBAT | SC CICLO | S2 CICLO | S1 B. PUMP | SE SH'BAM | | |
| 17:45 | SC CICLO | SW I. WALKING | S2 DANCE | SW I. WALKING | S2 CX WORX | | |
| 18:00 | SW I. WALKING | S2 CROSS TRAINING | S1 B. COMBAT | S2 HIPOPRESIVOS | SW I. WALKING | | |
| 18:00 | S2 DANCE | FL FORLIVE EN FORMA | SE BODY GAMES 4-7 | SE SH'BAM KIDS 8-11 | S2 YOGA | | |
| 18:15 | FL FORLIVE SH'BAM | SE GYM KIDS 8-11 | FL FORLIVE INFANTIL | SC CICLO | S1 FLAMENCO | | |
| 18:30 | S1 B. PUMP | S1 GAP | EX FORXTRAINING | FL FORLIVE RETO + 2 TIPS | SE B. ATTACK 30' | | |
| 18:45 | EX FORXTRAINING | S2 SH'BAM | S2 B. BALANCE | S1 B. ATTACK | SE ABDOMINALES | | |
| 19:00 | S2 PILATES | S1 B. COMBAT | S1 CX WORX | S2 B. BALANCE | EX FORXTRAINING | | |
| 19:00 | SE SPORT GAMES 4-7 | SC CICLO | SW I. WALKING | S1 ZUMBA | SC CICLO | | |
| 19:00 | PI FORUS SWIMMERS | EX FORXTRAINING | EX FORUS RUNNERS | PI AQUAFITNESS | S2 PILATES | | |
| 19:15 | FL FORLIVE COMBAT 30 | FL FORLIVE ZUMBA | SC CICLO | EX FORXTRAINING | S1 B. SALÓN | | |
| 19:15 | SC CICLO | S2 B. BALANCE | FL FORLIVE HIT 30 | SW I. WALKING | PI AQUADYNAMIC | | |
| 19:30 | S1 B. ATTACK | S1 B. PUMP | S1 B. ATTACK | S1 ABDOMINALES | SE B. COMBAT | | |
| 19:45 | PI AQUADYNAMIC | PI AQUADYNAMIC | PI FORUS SWIMMERS | | S2 ZUMBA | | |
| 20:45 | PI AQUAFITNESS | SC CICLO | PI AQUADYNAMIC | | S1 B. SALÓN | | |
| 20:00 | SW I. WALKING 30' | PI FORUS SWIMMERS | S2 ESTIRAMIENTOS | | SC CICLO | | |
| 20:30 | S1 PUMP 30' | S2 PILATES | SC CICLO | | S1 SEVILLANAS | | |
| 20:30 | SC CICLO | S1 B. ATTACK | S2 B. COMBAT | | | | |
| | | | S1 FITNESS | | | | |
| | | | SW I. WALKING | | | | |

De lunes a viernes: de 8:00h a 23:00h
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. 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 MaxyRunners 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 modificado 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.