

FORUS EL TORCAL 31-05-2021 FORLIVE



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

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

De lunes a viernes: de 7:00h a 22:30h
Sábados: de 9:00h a 21:00h
Domingos y festivos: de 9:00h a 15:00h

La empresa, atendiendo 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 de 30, Abdomen, Cx- Worx, Funcional, Estiramientos y Runners Ini, tendrán una duración de 25 min; Las actividades de Ciclo Indoor, Indoor walking, Sh'baan y Aquadynamic tendrán una duración de 1h 20 min, A las actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, con el Tótem es de 30m min y con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será siempre con 45 min de antelación.