

# HORARIO FORUS ELCHE DESDE 1-4-2019

De lunes a jueves: de 07:00h a 23:00h

Viernes: de 07:00h a 22:30h

Sábados: de 09:00h a 20:00h

Domingos y festivos: de 9:00h a 14:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



JUNIOR Y

COREOGRAFIADAS

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:30	CI CICLO	S1 B. PUMP	S2 PILATES	S2 SH'BAM	PI AQUAFITNESS			07:30
08:30	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	PI AQUADYNAMIC	IW I. WALKING	S2 PILATES			08:30
08:30			S1 EN FORMA					08:30
08:45			EX FORUS RUNNERS					08:45
09:00						EX RUNNERS AV		09:00
09:15				PI AQUAFITNESS	CI CICLO	IW I. WALKING	★	09:15
09:15					S1 EN FORMA			09:15
09:30	S2 B. ATTACK 30'	CI CICLO	★ S1 B. COMBAT	S1 STEP	S2 YOGA		CI CICLO	★
09:30	PI AQUAFITNESS	★						09:30
09:30	IW I. WALKING	S1 FITNESS			EX PÁDEL FREE		S1 GAP	
09:45	S1 B. PUMP	★ S2 B. BALANCE	★ PI AQUAFITNESS	★ S2 B. BALANCE	★			09:45
09:45			S2 SH'BAM					09:45
10:00	S2 PILATES	PI AQUADYNAMIC	★ CI CICLO	CI CICLO	★	CI CICLO	★ S2 PILATES	10:00
10:00							PI AQUASPORT MIX 4-11	10:00
10:15				PI AQUADYNAMIC	IW I. WALKING			10:15
10:15					S1 B. PUMP	S1 B. PUMP	★	10:15
10:30		S1 SH'BAM			S2 B. ATTACK	S2 PILATES BASIC	S1 ZUMBA	10:30
10:30	EX PÁDEL FREE	ZF ABDOMINALES	S1 CXWORX	S1 PUMP 30'			ZF ABDOMINALES	10:30
10:45	S1 B. COMBAT							10:45
10:45	ZF ABDOMINALES	S2 EN FORMA	S2 PILATES	★ IW I. WALKING				10:45
11:00	CI CICLO		PI AQUADYNAMIC	S1 GAP		CI FORUS BIKERS	CI CICLO	★
11:00				S2 ESTIRAMIENTOS		S2 B. BALANCE	S2 ESTIRAMIENTOS	11:00
11:00							PI DINAMIZACIÓN	11:00
11:15					S1 SH'BAM			11:15
11:15		IW I. WALKING	S1 B. PUMP		PI AQUADYNAMIC	★ S1 B. ATTACK		11:15
11:30	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	★	S2 PILATES	S2 PILATES		S1 B. COMBAT	★
11:30							PI AQUA FAMILY	11:30
11:45	S1 ZUMBA	S2 EMBARAZADAS	S2 HIPOPRESIVOS				S2 YOGA	11:45
12:00	S2 YOGA		IW I. WALKING	S1 MAMÁS Y BEBÉS		ZF ABDOMINALES	IW I. WALKING	12:00
12:15				CI CICLO	S1 PUMP BASIC	S1 SH'BAM		12:15
12:30						S2 PILATES	S1 B. PUMP	12:30
12:30						EX SPORT FAMILY		12:30
13:15						S1 PUMP-COMBAT		13:15
13:30	S1 GAP	S2 PILATES	S2 SH'BAM	S1 B. PUMP				13:30
14:15	CI CICLO	PI FORUS SWIMMERS	S1 GAP					14:15
14:30	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP	IW I. WALKING	S1 B. COMBAT	CI CICLO			14:30
15:30	S1 FITNESS	S1 B. COMBAT	CI CICLO	S2 B. BALANCE	S2 HIPOPRESIVOS			15:30
16:00					S1 COMBAT BASIC			16:00
16:15			S1 ZUMBA					16:15
16:30				CI CICLO	S1 ATTACK-CXWORX			16:30
16:45		S1 GAP						16:45
17:00	S1 HIPOPRESIVOS	IW I. WALKING				S2 ZUMBA FAMILY		17:00
17:15	EX SPORT GAMES 4-7	S2 YOGA	EX SH'BAM KIDS 8-11		S2 PILATES			17:15
17:15			S1 B. COMBAT					17:15
17:30	CI CICLO 30'			S1 SH'BAM	S1 B. PUMP	ZF FUNCIONAL		17:30
17:30				EX GYM GAMES 4-7				17:30
17:45	IW I. WALKING	S1 SH'BAM	CI CICLO	★ S2 PILATES	IW I. WALKING			17:45
18:00						S2 DINAMIZACIÓN		18:00
18:00	S1 GAP	IW I. WALKING	★	CI CICLO	EX YOGA KIDS 8-11	ZF ABDOMINALES		18:00
18:15	EX SPORT KIDS 8-11	S2 PILATES	★ S1 B. PUMP	IW I. WALKING	S2 SH'BAM			18:15
18:15	S2 ZUMBA	EX BODY GAMES 4-7						18:15
18:30	CI CICLO	★ CI CICLO	★ IW I. WALKING	★ S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT			18:30
18:30			EX EXPRESSION GAMES 4-7	EX SPORT KIDS 8-11		S2 BALANCE MIX 4-11		18:30
18:45		EX GYM KIDS 8-11	S2 ESTIRAMIENTOS		CI CICLO			18:45
18:45	IW I. WALKING	S1 B. ATTACK	CI CICLO	S2 CXWORX		CI CICLO		18:45
19:00	S1 B. COMBAT	ZF ABDOMINALES		CI CICLO				19:00
19:00					EX BODY GAMES 4-7			19:00
19:15	S2 PILATES	★			S2 B. BALANCE			19:15
19:15	EX PÁDEL FREE	PI AQUADYNAMIC	S2 CXWORX	★ PI AQUADYNAMIC				19:15
19:15	PI AQUADYNAMIC	S2 ZUMBA	S1 SH'BAM	IW I. WALKING	S2 YOGA			19:15
19:30	CI CICLO	★ CI CICLO	★ EX GYM KIDS 8-11	S1 B. PUMP	★ S1 FITNESS			19:30
19:30				EX SPORT GAMES 4-7	EX TENIS FREE			19:30
19:45	IW I. WALKING	EX RUNNERS INI	CI CICLO	★	CI CICLO			19:45
19:45		IW I. WALKING						19:45
19:45		S1 B. PUMP	★ S2 B. BALANCE					19:45
20:00	S1 B. PUMP	★		EX RUNNERS AV	PI AQUAFITNESS			20:00
20:00			IW I. WALKING 30'					20:00
20:15	PI FORUS SWIMMERS			S2 YOGA	S2 ZUMBA			20:15
20:15	S2 B. BALANCE	EX FORUS RUNNERS	PI FORUS SWIMMERS	CI CICLO	EX PÁDEL FREE			20:15
20:15	ZF ABDOMINALES	S2 YOGA	S1 B. COMBAT	IW I. WALKING				20:15
20:30			IW I. WALKING	S1 COMBAT-CXWORX				20:30
20:30	CI CICLO	★	PI AQUAFITNESS					20:30
20:45		CI CICLO						20:45
20:45		S1 B. COMBAT	★ S2 PILATES					20:45
21:00	PI AQUAFITNESS		EX PÁDEL FREE					21:00
21:00	S1 B. ATTACK		CI CICLO MAX					21:00
21:15				S2 ZUMBA				21:15
21:15	S2 SH'BAM	IW I. WALKING	S1 FITNESS	PI AQUAFITNESS				21:15
21:30	CI CICLO			CI CICLO				21:30

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 de acceso en recepción al respecto.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini, tendrán una duración de 25 min.

Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.

Las actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad a excepción de las actividades acuáticas, que serán con 45 min.