

HORARIO FORUS ELCHE DESDE 11-09-2019

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

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

BAILE

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

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. Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min. A las Actividades Family podrán acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa desde 30 minutos antes del inicio de la actividad, con el Totem, o 45 minutos antes desde la APP ENFORMAPP, a excepción de las actividades acuáticas, que se reservan siempre con 45 min de antelación.