

# HORARIO ACTIVIDADES ELCHE 13-09-2021

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
07:30	CI	CICLO	07:30	S1	B. PUMP	07:30	S2	B. BALANCE	07:30	EX	SH'BAM	07:30	PI	★ AQUAFITNESS	09:15	EX	FORUS RUNNERS	09:15	CI	★ CICLO
08:30	S2	B. BALANCE	08:30	S1	B. COMBAT	08:30	S1	FITNESS	08:30	IW	I. WALKING	08:15	CI	CICLO	09:15	S2	ZUMBA	09:15	S2	B. BALANCE
09:30	IW	I. WALKING	09:15	CI	★ CICLO	09:00	EX	★ AQUADYNAMIC	09:15	EX	★ AQUAFITNESS	08:30	EX	PILATES	09:30	S1	★ B. COMBAT	09:30	S1	GAP
09:30	EX	★ AQUAFITNESS	09:30	S1	FITNESS	09:30	S1	B. COMBAT	09:15	S2	HIPOPRESIVOS	09:15	S1	★ B. PUMP	10:00	EX	SPORT FAMILY	10:00	EX	GYM KIDS 8-11
09:45	S1	B. PUMP	09:45	S2	B. BALANCE	09:30	EX	FORXTRAINING	09:30	S1	STEP	09:30	S2	YOGA	10:15	S2	YOGA	10:00	IW	I. WALKING
10:00	S2	PILATES	10:15	EX	★ AQUADYNAMIC	09:45	S2	SH'BAM	10:00	CI	CICLO	10:00	EX	★ PÁDEL FREE	10:15	IW	I. WALKING	10:15	S2	★ PILATES
10:30	CI	★ CICLO	10:30	S1	SH'BAM	09:45	CI	★ CICLO	10:15	S2	B. BALANCE	10:15	S1	B. ATTACK	10:30	S1	★ B. PUMP	10:15	CI	★ CICLO
10:45	S1	B. COMBAT	10:30	IW	★ I. WALKING	10:00	EX	★ AQUAFITNESS	10:15	EX	★ AQUADYNAMIC	10:15	IW	I. WALKING	10:30	CI	★ CICLO	10:30	S1	SH'BAM
11:00	S2	ESTIRAMIENTOS	10:45	S2	YOGA	10:30	S1	EM FORMA	10:30	S1	PUMP 30'	10:30	S2	ZUMBA	11:00	EX	BALANCE MIX 4-11	11:00	EX	DINAMIZACIÓN
11:30	EX	★ AQUADYNAMIC	11:15	EX	★ AQUAFITNESS	10:45	S2	PILATES	11:15	S2	PILATES	11:15	EX	★ AQUAFITNESS	11:15	S2	PILATES	11:15	CI	CICLO
11:45	S1	ZUMBA	11:30	IW	CICLO	10:45	IW	I. WALKING	11:15	IW	I. WALKING	11:15	S1	EM FORMA	11:30	S1	B. ATTACK	11:15	S2	LES MILLS CORE
11:45	EX	FORXTRAINING	14:30	S1	B. PUMP	11:00	PI	★ AQUADYNAMIC	11:15	S1	GAP	11:30	S2	B. BALANCE	11:30	CI	CICLO	11:30	S1	B. COMBAT
14:15	S2	PILATES	15:30	S1	B. COMBAT	11:30	S1	B. PUMP	12:15	CI	CICLO	12:30	S1	ABDOMINALES	11:45	EX	FORXTRAINING	11:30	EX	SPORT FAMILY
14:30	S1	B. ATTACK	16:45	S1	GAP	11:45	S2	YOGA	13:30	S1	B. PUMP	13:15	EX	FORXTRAINING	12:15	S2	B. BALANCE	11:45	S2	ZUMBA
15:45	S2	B. BALANCE	17:15	S2	YOGA	14:00	CI	CICLO	14:30	S1	B. COMBAT	14:15	PI	FORUS SWIMMERS	12:30	S1	SH'BAM	12:00	IW	I. WALKING
17:00	S1	PUMP-BALANCE	17:30	EX	GYM KIDS 8-11	15:30	IW	I. WALKING	15:30	S2	B. BALANCE	14:15	S1	ZUMBA	17:15	S2	CROSS MIX 4-11	12:30	S1	B. PUMP
17:15	S2	HIPOPRESIVOS	17:30	CI	★ CICLO	16:00	S1	ZUMBA	17:30	S1	★ B. PUMP	14:30	CI	CICLO	17:30	S1	B. PUMP	17:30	S1	B. PUMP
17:15	CI	CICLO	17:45	S1	SH'BAM	17:00	S1	B. COMBAT	17:30	EX	GYM GAMES 4-7	15:30	S1	PUMP 30'	18:15	S2	DINAMIZACIÓN	18:15	S2	DINAMIZACIÓN
17:15	EX	SPORT GAMES 4-7	18:00	IW	I. WALKING 30'	17:30	EX	SH'BAM KIDS 8-11	17:45	S2	★ PILATES	16:45	S1	FITNESS	18:30	CI	CICLO	18:30	CI	CICLO
17:45	IW	I. WALKING	18:15	S2	★ ABDOMINALES	17:45	CI	CICLO	17:45	IW	I. WALKING	17:15	EX	YOGA KIDS 8-11	18:45	S2	MOVE FAMILY	18:45	S2	MOVE FAMILY
18:00	S1	GAP	18:30	CI	★ CICLO	18:00	S1	★ B. PUMP	18:00	CI	CICLO	17:15	S2	★ PILATES	17:15	S2	★ PILATES	17:15	S2	★ PILATES
18:15	EX	SPORT KIDS 8-11	18:30	EX	BODY GAMES 4-7	18:15	S2	★ YOGA	18:30	S1	SH'BAM	17:45	IW	I. WALKING	17:45	IW	I. WALKING	17:45	IW	I. WALKING
18:15	S2	★ ZUMBA	18:30	IW	★ I. WALKING	18:30	IW	I. WALKING	18:30	EX	SPORT KIDS 8-11	18:00	S1	B. ATTACK	18:00	S1	B. ATTACK	18:00	S1	B. ATTACK
18:15	CI	★ CICLO	18:45	S1	B. ATTACK	18:30	EX	EXPRESSION GAMES 4-7	18:45	S2	B. BALANCE	18:15	S2	★ SH'BAM	18:15	S2	★ SH'BAM	18:15	S2	★ SH'BAM
19:00	EX	★ B. COMBAT	18:45	S2	★ PILATES	18:30	EX	FORXTRAINING	19:00	CI	★ CICLO	18:15	EX	BODY GAMES 4-7	18:15	EX	BODY GAMES 4-7	18:15	EX	BODY GAMES 4-7
19:00	IW	★ I. WALKING	19:30	CI	★ CICLO	19:00	EX	★ SH'BAM	19:15	IW	I. WALKING	18:45	CI	★ CICLO	18:45	CI	★ CICLO	18:45	CI	★ CICLO
19:15	EX	★ AQUAFITNESS	19:30	EX	★ AQUADYNAMIC	19:15	CI	★ CICLO	19:30	EX	★ AQUADYNAMIC	19:00	S1	★ B. PUMP	19:00	S1	★ B. PUMP	19:00	S1	★ B. PUMP
19:15	S2	★ PILATES	19:45	IW	I. WALKING	19:15	S2	★ LES MILLS CORE	19:30	S1	B. ATTACK	19:15	S2	YOGA	19:15	S2	YOGA	19:15	S2	YOGA
19:30	CI	★ CICLO	19:45	EX	★ ZUMBA	19:30	EX	★ PÁDEL FREE	19:45	S2	LES MILLS CORE	19:30	IW	I. WALKING	19:30	IW	I. WALKING	19:30	IW	I. WALKING
20:00	S1	★ B. PUMP	19:45	S1	LES MILLS CORE	19:30	IW	I. WALKING	20:00	EX	RUNNERS AV	20:00	EX	★ AQUAFITNESS	20:00	EX	★ AQUAFITNESS	20:00	EX	★ AQUAFITNESS
20:00	IW	I. WALKING	20:15	S1	B. COMBAT	19:45	S2	B. BALANCE	20:00	CI	CICLO	20:00	S1	B. COMBAT	20:00	S1	B. COMBAT	20:00	S1	B. COMBAT
20:15	S2	B. BALANCE	20:30	CI	CICLO	20:00	EX	★ ABDOMINALES	20:15	IW	I. WALKING	20:15	EX	ZUMBA	20:15	EX	ZUMBA	20:15	EX	ZUMBA
20:15	PI	FORUS SWIMMERS	20:30	EX	FORXTRAINING	20:15	CI	★ CICLO	20:15	S2	YOGA	20:30	EX	★ TENIS FREE	20:30	EX	★ TENIS FREE	20:30	EX	★ TENIS FREE
20:30	CI	★ CICLO	20:30	EX	FORUS RUNNERS	20:15	PI	FORUS SWIMMERS	20:30	S1	ABDOMINALES	20:30	EX	FORXTRAINING	20:30	EX	FORXTRAINING	20:30	EX	FORXTRAINING
21:00	S1	B. ATTACK	20:45	S2	B. BALANCE	20:30	EX	★ AQUAFITNESS	20:30	EX	★ AQUAFITNESS	20:30	EX	★ AQUAFITNESS	20:30	EX	★ AQUAFITNESS	20:30	EX	★ AQUAFITNESS
21:00	EX	★ PÁDEL FREE	20:45	IW	I. WALKING 30'	20:30	EX	★ B. COMBAT	21:00	S1	FITNESS	21:00	S1	FITNESS	21:00	S1	FITNESS	21:00	S1	FITNESS
21:15	PI	★ AQUADYNAMIC	21:15	S1	B. PUMP	20:45	S2	PILATES	21:15	EX	ZUMBA	21:15	EX	ZUMBA	21:15	EX	ZUMBA	21:15	EX	ZUMBA
21:15	EX	SH'BAM	21:30	SC	CICLO															

**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

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 modificados 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.