

# HORARIO FORUS EL TORCAL



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
07:30 S2	YOGA	07:15 S1	B. PUMP	07:15 SC	CICLO	07:30 S1	B. COMBAT	07:30 S1	GAP	09:45 S1	B. COMBAT	10:00 S1	CXWORX
08:30 S2	PILATES	08:30 AL	FORUS RUNNERS	08:30 S1	EN FORMA	08:45 SI	I. WALKING	08:30 SC	CICLO	10:00 S2	YOGA	10:15 SI	I. WALKING
08:45 SC	CICLO	09:00 S2	PILATES	09:15 S2	YOGA	09:00 PI	AQUAFITNESS	08:45 PI	AQUADYNAMIC	10:15 SC	CICLO	10:15 S2	B. BALANCE
09:00 PI	AQUADYNAMIC	09:15 S1	B. ATTACK	09:15 PI	AQUADYNAMIC	09:15 S1	B. PUMP	09:00 AL	FORUS RUNNERS	10:30 PI	AQUASPORT MIX 4-11	10:30 S1	★ SH'BAM
09:15 S1	B. PUMP	09:30 SC	CICLO	09:30 S1	B. COMBAT	09:30 S2	ZUMBA	09:30 S1	CXWORX	10:45 S1	B. PUMP	11:15 S2	BALANCE FAMILY
09:30 S2	B. BALANCE	09:45 PI	AQUAFITNESS	10:00 SI	I. WALKING	10:00 SC	CICLO	09:45 S2	YOGA	11:00 S2	PILATES	11:15 SC	CICLO
09:45 SI	I. WALKING	10:00 S2	SH'BAM	10:15 S2	B. BALANCE	10:15 S1	B. COMBAT	10:00 S1	ZUMBA	11:15 SI	I. WALKING	11:30 S1	B. ATTACK
10:00 PI	AQUAFITNESS	10:15 S1	EN FORMA	10:30 S1	★ B. PUMP	10:30 S2	PILATES	10:30 SC	CICLO	11:45 S1	ZUMBA	12:15 AL	DINAMIZACIÓN
10:15 S1	★ ZUMBA	10:45 SI	I. WALKING	10:45 PI	AQUAFITNESS	10:45 PI	AQUADYNAMIC	10:30 PI	AQUAFITNESS	12:00 S2	SPORT FAMILY	12:15 SI	I. WALKING
10:30 S2	PILATES	11:00 S2	YOGA	11:00 SC	CICLO	11:00 SI	I. WALKING	10:45 S2	B. BALANCE	12:15 PI	AQUAFITNESS	12:30 S1	B. PUMP
11:00 PI	AQUAFITNESS	11:15 S1	ZUMBA	11:15 S2	ABDOMINALES	11:15 S1	EN FORMA	11:00 S1	B. ATTACK	12:15 SC	CICLO	12:45 P1	AQUA FAMILY
11:15 S1	B. COMBAT	11:15 PI	AQUADYNAMIC	11:30 S1	ZUMBA	11:30 S2	HIPOPRESIVOS	11:30 SF	FORX4	17:15 S2	BALANCE MIX 4-11	12:45 S2	YOGA
11:30 S2	OLEFIT	11:30 SC	CICLO	11:45 S2	PILATES	12:15 S1	SH'BAM	11:30 SI	I. WALKING	17:30 SC	CICLO		
11:30 AL	PÁDEL FREE	12:00 S2	B. BALANCE	12:15 SF	FORX4	14:45 S2	PILATES	14:30 S2	ZUMBA	18:15 AL	DINAMIZACIÓN		
12:15 AL	CROSS TRAINING	12:15 S1	GAP	14:30 S1	B. COMBAT	16:45 S2	MAMÁS Y BEBÉS	17:15 S1	YOGA KIDS 8-11	18:30 S1	B. PUMP		
14:45 SC	CICLO	14:30 S1	B. PUMP	17:00 AL	BODY GAMES 4-7	16:45 EX	FORUS RUNNERS	17:30 S2	BODY GAMES 4-7	18:45 AL	CROSS MIX 4-11		
17:00 S1	YOGA KIDS 8-11	16:45 S1	ZUMBA	17:00 S2	SH'BAM	17:00 S1	SH'BAM KIDS 8-11	18:00 SF	FORX4				
17:00 SI	I. WALKING	17:00 AL	GYM GAMES 4-7	17:15 S1	FITNESS	17:45 SC	CICLO	18:15 SI	I. WALKING				
17:15 S2	EMBARAZADAS	17:00 S2	PILATES	17:30 SC	CICLO	17:45 S2	B. BALANCE	18:15 S1	B. ATTACK				
17:45 SI	CICLO	17:30 SI	I. WALKING	18:00 S2	PILATES	18:00 S1	CXWORX	18:30 S2	HIPOPRESIVOS				
18:00 S1	B. PUMP	17:45 S1	CXWORX	18:00 AL	SPORT KIDS 8-11	18:00 AL	SPORT GAMES 4-7	19:15 S1	B. PUMP				
18:00 AL	SPORT GAMES 4-7	18:00 AL	SPORT KIDS 8-11	18:15 S1	OLEFIT	18:30 S1	ZUMBA	19:15 PI	AQUADYNAMIC				
18:15 S2	YOGA	18:00 S2	B. BALANCE	18:45 S1	I. WALKING	18:45 S2	★ PILATES	19:30 S2	PILATES				
18:30 SI	I. WALKING	18:15 S1	★ B. COMBAT	19:00 AL	CROSS TRAINING	18:45 SF	FORX4	19:45 SC	CICLO				
19:00 S1	ZUMBA	18:30 P1	AQUADYNAMIC	19:00 P1	AQUADYNAMIC	19:00 SI	I. WALKING	20:15 S1	SH'BAM				
19:15 S2	PILATES	18:30 SF	FORX4	19:15 S1	GAP	19:00 AL	PÁDEL FREE	20:30 S2	B. BALANCE				
19:30 SC	CICLO	18:45 SC	CICLO	19:30 S2	YOGA	19:30 S1	B. COMBAT						
19:45 PI	AQUAFITNESS	19:00 S2	YOGA	20:00 PI	FORUS SWIMMERS	19:30 PI	AQUAFITNESS						
20:00 S1	CXWORX	19:15 S1	SH'BAM	20:00 SC	CICLO	19:45 S2	ABDOMINALES						
20:00 SI	I. WALKING	19:30 SI	I. WALKING	20:15 S1	B. COMBAT	20:00 SC	CICLO						
20:15 S2	B. BALANCE	19:30 AL	PÁDEL FREE	20:30 S2	ZUMBA	20:15 S2	YOGA						
20:15 PI	FORUS SWIMMERS	20:00 S2	PILATES	20:45 SI	I. WALKING	20:30 S1	B. PUMP						
20:30 S1	B. COMBAT	20:15 S1	B. PUMP	21:15 S1	B. PUMP								
21:00 SC	FORUS BIKERS	20:30 SC	CICLO										
21:15 S2	SH'BAM	21:00 S2	OLEFIT										
21:30 S1	GAP	21:15 S1	B. ATTACK										

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, BASIC, 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 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 a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa, con el Totem desde 30 min y con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será con 45 min de antelación.