

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS FORUS BARCELÓ

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15	SC ★ CICLO	SI ★ I. WALKING	SI ★ I. WALKING	SC ★ CICLO	SI ★ I. WALKING	SI ★ I. WALKING	S1 SH'BAM
08:45	S2 CXWORX	S1 ★ B. PUMP	S1 ★ B. PUMP	AL FORUS RUNNERS	S1 AF-MAYORES	S1 GAP	SC ★ CICLO
09:15	S2 ★ B. BALANCE	S1 EN FORMA	S2 B. BALANCE	S1 GAP	S2 ZUMBA	S2 ★ PILATES	S2 ★ YOGA
09:30	S1 ★ B. PUMP	S2 ★ YOGA	S1 B. COMBAT	S2 PILATES	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	S1 B. COMBAT
10:15	S2 ★ PILATES	S1 ZUMBA	S2 ★ PILATES	S1 SH'BAM	SC CICLO	SC ★ CICLO	SI ★ I. WALKING
10:30	S1 AF-MAYORES	S2 ★ B. BALANCE	SC ★ CICLO	S2 ★ YOGA	S2 ★ YOGA	S2 HIPOPRESIVOS	S1 ★ B. PUMP
11:15	SC CICLO	SC CICLO	S1 AF-MAYORES	SI ★ I. WALKING	S2 ★ B. BALANCE	S1 ★ B. PUMP	S2 ★ PILATES
11:30	S1 ★ GAP	S1 FITNESS	SI ★ I. WALKING	S1 B. COMBAT	S1 B. PUMP	SI ★ I. WALKING	SC CICLO 30'
12:15	S2 SH'BAM	S2 ★ PILATES	S2 ★ YOGA	S2 ★ B. BALANCE	S2 ★ PILATES	S2 B. BALANCE	S1 ★ B. PUMP
12:30	S1 AF-MAYORES	S1 B. ATTACK	S1 ZUMBA	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S1 ZUMBA	S1 SH'BAM
13:30	S1 PUMP 30'	SI ★ I. WALKING	SC CICLO	S1 ★ B. PUMP	SC CICLO	S2 ★ YOGA	
14:00	S2 ★ ZUMBA	S1 ★ PUMP 30'	S1 AF-MAYORES	S2 ZUMBA	S1 CXWORX	SC CICLO 30'	
14:15	SC ★ CICLO	S1 CXWORX	S1 B. COMBAT	SI I. WALKING	S2 ★ PILATES	S2 PILATES	
14:30	PB FUNCIONAL	S2 B. BALANCE	S2 CXWORX	SI ★ I. WALKING	SC ★ CICLO	S1 ZUMBA	
15:00	S2 ★ PILATES	SC CICLO 30'	SC ★ CICLO	S2 ★ PILATES	S1 ★ B. PUMP	S1 B. PUMP	
17:00	S1 BAILE INFANTIL	PB PSICOMOTRICIDAD	S1 ★ GAP	S1 ★ B. PUMP	S2 ★ B. BALANCE		
17:30	S2 B. BALANCE JOVEN	S1 ZUMBA	S2 ★ B. BALANCE	S1 SH'BAM JOVEN	S1 SH'BAM		
18:00	S1 ZUMBA	S2 HIPOPRESIVOS	S1 SH'BAM	PB MULTIDEPORTE	SI ★ I. WALKING		
18:30	S2 ★ PILATES	SI I. WALKING	PB ★ FUNCIONAL	SC CICLO	S1 B. COMBAT		
18:30	SC ★ CICLO	S1 B. COMBAT	SC ★ CICLO	SI ★ I. WALKING			
18:30	PB FUNCIONAL	PB FUNCIONAL	SI ★ I. WALKING	S1 ZUMBA			
19:00	SI ★ I. WALKING	S2 ★ PILATES	PB ABDOMINALES	S2 ★ PILATES			
19:00	S1 ★ B. COMBAT	PB ★ ABDOMINALES	S2 ★ YOGA	PB CROSS TRAINING			
19:15	PB ABDOMINALES	SI ★ I. WALKING	S1 ★ B. PUMP	SC ★ CICLO			
19:30	S2 ★ B. BALANCE	S1 ★ B. PUMP	SC CICLO	S1 B. ATTACK			
19:45	SC ★ CICLO	SC ★ CICLO	AL FORUS RUNNERS	S2 ★ B. BALANCE			
20:00	S1 ★ GAP	S2 ★ B. BALANCE	S2 PILATES	SI ★ I. WALKING 30'			
20:00	AL FORUS RUNNERS	S1 SH'BAM	S1 ★ B. ATTACK	S1 CXWORX			
20:30	S2 ★ YOGA	PB CROSS TRAINING	S1 ZUMBA	SC ★ CICLO			
20:45	SI ★ I. WALKING	S2 ★ CXWORX					
21:00	SC ★ CICLO	S1 GAP					
21:00	S1 SH'BAM	SC CICLO					
22:00	S1 B. PUMP						

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. Puedes consultar la duración de las actividades en la web de Forus. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

IMPORTANTE: Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente.