

HORARIO FORUS PARLA



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

08:00	SI	I. WALKING	08:15	SC	CICLO	08:15	S1	B. PUMP	08:15	SI	★ I. WALKING	08:15	AL	AF MAYORES +70	09:30	SI	★ I. WALKING	09:30	SC	★ CICLO
09:00	SC	CICLO	09:30	S2	SH'BAM	09:00	SI	★ I. WALKING	09:00	S1	CXWORX	09:15	AL	RUNNERS AV	09:30	S2	ABDOMINALES	10:15	S1	★ B. COMBAT
09:00	PI	FORUS SWIMMERS	09:45	S1	★ B. PUMP	09:15	S1	ZUMBA	09:00	AL	AF MAYORES +70	09:15	S1	PUMP 30'	10:00	S1	SH'BAM	10:30	S2	★ PILATES
09:30	S1	★ EN FORMA	10:45	S1	★ B. COMBAT	09:15	PI	FORUS SWIMMERS	09:30	SI	I. WALKING	09:30	SC	★ CICLO	10:30	S2	B. COMBAT	11:30	SI	★ I. WALKING
10:00	S2	ABDOMINALES	10:45	SI	★ I. WALKING	09:30	S2	★ PILATES	09:30	PI	AQUAFITNESS	10:00	PI	FORUS SWIMMERS	11:00	S1	B. PUMP	11:30	S2	ZUMBA
10:30	S1	COMBAT 30'	11:00	PI	AQUAFITNESS	10:00	PI	AQUADYNAMIC	10:00	SC	★ CICLO	10:30	SI	★ I. WALKING	11:30	S2	B. BALANCE	12:30	S1	★ B. PUMP
10:30	SI	★ I. WALKING	11:30	S2	PILATES	10:15	AL	AF MAYORES +70	10:00	S2	★ PILATES	10:45	S2	★ PILATES	12:00	SC	★ CICLO			
10:30	S2	★ PILATES	11:45	S1	GAP	10:30	SC	★ CICLO	10:30	SI	★ I. WALKING	10:45	S1	GAP	12:30	S2	★ MOVE FAMILY			
11:00	S1	ZUMBA	12:30	S2	YOGA	10:30	S2	★ YOGA	10:30	S1	★ B. PUMP	11:15	PI	AQUADYNAMIC	13:00	PI	AQUASPORT MIX 4-11			
11:30	PI	AQUADYNAMIC	14:30	S1	B. PUMP	11:30	S2	★ B. BALANCE	11:00	S2	★ SH'BAM	11:45	S2	ESTIRAMIENTOS	13:00	SI	I. WALKING			
11:30	S2	★ YOGA	16:15	S1	EMBARAZADAS	11:45	LD	MAMÁS Y BEBÉS	12:00	PI	AQUAFITNESS	12:15	S2	ZUMBA	18:00	SC	★ CICLO			
11:45	SI	★ CICLO	17:15	S1	ESTIRAMIENTOS	14:15	PI	FORUS SWIMMERS	14:30	SI	★ I. WALKING	16:45	S2	PILATES BASIC						
12:00	S1	B. PUMP	17:45	S2	B. BALANCE	17:00	S2	SH'BAM	17:00	PI	AQUAFITNESS	17:00	LD	★ MOVE FAMILY						
12:30	S2	HIPOPRESIVOS	17:45	S1	★ B. PUMP	17:30	PI	AQUAFITNESS	17:15	SI	★ I. WALKING	17:30	AL	RUNNERS INI						
14:15	PI	FORUS SWIMMERS	18:00	LD	GYM GAMES 4-7	17:45	S1	★ B. COMBAT	17:45	SC	CICLO	18:00	SI	★ I. WALKING						
16:45	S2	★ CROSS TRAINING	18:45	S2	YOGA	18:00	LD	GYM GAMES 4-7	18:00	PI	AQUA GAMES 4-7	18:00	S2	COMBAT BASIC						
17:45	S2	★ PILATES	18:45	S1	★ ZUMBA	18:00	S2	YOGA	18:45	S1	SH'BAM	18:00	S1	SH'BAM						
18:00	LD	SPORT GAMES 4-7	19:00	SC	★ CICLO	18:15	SI	★ I. WALKING	19:00	SC	★ CICLO	18:15	PI	AQUADYNAMIC						
18:00	S1	B. ATTACK	19:00	LD	SH'BAM KIDS 8-11	18:30	SC	CICLO	19:00	LD	AQUASPORTKIDS 8-11	18:15	SC	CICLO 30'						
18:45	SC	CICLO	19:30	PI	AQUADYNAMIC	18:45	S1	★ CXWORX	19:15	S2	★ PILATES	18:45	LD	GYM KIDS 8-11						
19:00	LD	SPORT KIDS 8-11	19:45	S1	CXWORX	19:00	S2	ZUMBA	19:45	S1	★ B. COMBAT	19:00	SC	★ CICLO						
19:00	S1	★ B. PUMP	19:45	S2	PILATES	19:00	LD	GYM KIDS 8-11	19:45	SI	★ I. WALKING	19:00	S1	★ B. PUMP						
19:15	S2	★ SH'BAM	20:00	SI	★ I. WALKING	19:15	SL	FUNCIONAL	20:00	PI	AQUADYNAMIC	19:30	S2	B. BALANCE						
19:15	SI	★ I. WALKING	20:15	S1	SH'BAM	19:15	S1	★ B. ATTACK	20:00	PI	FORUS SWIMMERS	19:45	PI	AQUAFITNESS						
20:00	S1	CXWORX	20:30	SL	★ ABDOMINALES	19:45	SC	CICLO	20:15	S2	B. BALANCE	20:00	SI	I. WALKING 30'						
20:00	AL	RUNNERS AV	20:45	S2	HIPOPRESIVOS	19:45	AL	FORUS RUNNERS	20:15	SC	CICLO	20:00	S1	★ B. COMBAT						
20:15	S2	★ B. BALANCE	21:15	S1	ATTACK-COMBAT	20:00	SL	ABDOMINALES	20:45	S1	B. PUMP	20:30	S2	ZUMBA						
20:30	S1	★ B. COMBAT	21:30	SC	CICLO	20:00	S2	PILATES												
21:15	SI	I. WALKING				20:15	S1	★ B. PUMP												
21:15	LD	ABDOMINALES				20:30	SI	★ I. WALKING												
21:30	S1	★ ZUMBA				20:45	SC	CICLO												
						21:15	S1	SH'BAM												

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. 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 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. La actividades acuáticas (Aquafitness, Aduadynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.