

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS FORUS BARCELÓ 22/02/2021



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

|       | LUNES               | MARTES            | MIÉRCOLES              | JUEVES            | VIERNES          | SÁBADO          | DOMINGO         |
|-------|---------------------|-------------------|------------------------|-------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| 07:15 | SC CICLO            | SI I. WALKING     | SI ★ I. WALKING        | SC CICLO          | S2 PILATES       | SI ★ I. WALKING | SI I. WALKING   |
| 08:45 | S2 CXWORX           | S1 B. PUMP        | S2 PILATES             | S1 GAP            | S1 B. ATTACK     | S2 PILATES      | S1 SH'BAM       |
| 09:15 | S2 B. BALANCE       | S1 EN FORMA       | S1 B. PUMP             | S1 SH'BAM         | SC CICLO         | S1 GAP          | SC ★ CICLO      |
| 09:30 | S1 B. PUMP          | S2 YOGA           | S2 B. BALANCE          | S2 YOGA           | S1 SH'BAM        | S1 CICLO        | S2 ★ YOGA       |
| 10:00 | SI I. WALKING 30'   | S1 ZUMBA          | S1 B. COMBAT           | SI I. WALKING     | S2 YOGA          | S2 ZUMBA        | S1 ★ B. PUMP    |
| 10:15 | S2 PILATES          | SC CICLO          | S2 PILATES             | S1 B. COMBAT      | SI ★ I. WALKING  | S1 B. COMBAT    | SI ★ I. WALKING |
| 10:30 | S1 AF-MAYORES       | S2 B. BALANCE     | SC CICLO               | S2 B. BALANCE     | S1 B. PUMP       | SI ★ I. WALKING | S2 B. BALANCE   |
| 11:00 | SC CICLO            | S1 FITNESS        | S1 AF-MAYORES          | SC CICLO          | S2 B. BALANCE    | S2 B. BALANCE   | S1 B. COMBAT    |
| 11:15 | S2 SH'BAM           | S2 PILATES        | SI ★ I. WALKING        | S1 ★ B. PUMP      | S2 PILATES       | S1 B. PUMP      | S2 PILATES      |
| 11:30 | S1 GAP              | S1 CXWORX         | S2 YOGA                | S2 PILATES        | SC CICLO         | SC CICLO        | SC CICLO 30'    |
| 12:30 | S1 AF-MAYORES       | S1 B. ATTACK      | S1 ZUMBA               | EX FORUS RUNNERS  | PB MULTIDEPORTE  | S2 YOGA         | S1 ★ B. PUMP    |
| 13:30 | S1 PUMP 30'         | S1 AF-MAYORES     | SC CICLO               | S1 AF-MAYORES     | S2 ZUMBA         | SC CICLO 30'    | S1 SH'BAM       |
| 14:00 | S2 ZUMBA            | SI ★ I. WALKING   | S2 CXWORX              | SC CICLO 30'      | S1 B. ATTACK     | S2 PILATES      |                 |
| 14:15 | SC CICLO            | S1 PUMP 30'       | S1 AF-MAYORES          | SI ★ I. WALKING   | S2 PILATES       | S1 ZUMBA        |                 |
| 15:00 | S2 PILATES          | S2 B. BALANCE     | S1 B. COMBAT           | S2 PILATES        | S1 B. PUMP       | S1 B. PUMP      |                 |
| 16:45 | S1 BAILE INFANTIL   | S1 ZUMBA          | SC CICLO               | S1 B. PUMP        | SC CICLO         |                 |                 |
| 17:30 | S2 B. BALANCE JOVEN | SC CICLO 30'      | PB PSICOMOTRICIDAD 4-7 | PB MULTIDEPORTE   | S2 CXWORX        |                 |                 |
| 17:45 | S1 ZUMBA            | S2 HIPOPRESIVOS   | S1 GAP                 | SC CICLO          | SI I. WALKING    |                 |                 |
| 18:30 | S2 PILATES          | SI I. WALKING     | S2 B. BALANCE          | S2 ABDOMINALES    | AL FORUS RUNNERS |                 |                 |
| 18:30 | SC ★ CICLO          | S1 B. COMBAT      | S1 SH'BAM              | S1 ZUMBA          | S1 SH'BAM        |                 |                 |
| 18:45 | S1 B. COMBAT        | PB FUNCIONAL      | SC CICLO               | SI I. WALKING 30' | S2 B. BALANCE    |                 |                 |
| 19:00 | SI ★ I. WALKING     | SC CICLO          | SI ★ I. WALKING        | S2 PILATES        | SC CICLO         |                 |                 |
| 19:30 | S2 ★ B. BALANCE     | S2 PILATES        | S2 ★ YOGA              | PB CROSS TRAINING | SI I. WALKING    |                 |                 |
| 19:30 | SC ★ CICLO          | SI ★ I. WALKING   | S1 ★ B. PUMP           | SC CICLO          | S1 B. COMBAT     |                 |                 |
| 19:45 | S1 ★ GAP            | S1 ★ B. PUMP      | SC CICLO               | S1 B. ATTACK      | S2 YOGA          |                 |                 |
| 20:00 | AL FORUS RUNNERS    | SC ★ CICLO        | AL FORUS RUNNERS       | S2 B. BALANCE     |                  |                 |                 |
| 20:30 | S2 ★ YOGA           | S2 B. BALANCE     | S2 PILATES             | S1 CXWORX         |                  |                 |                 |
| 20:45 | SI ★ I. WALKING     | S1 SH'BAM         | S1 B. ATTACK           | SI I. WALKING     |                  |                 |                 |
| 20:45 | S1 SH'BAM           | PB CROSS TRAINING | SC CICLO 30'           | SC CICLO          |                  |                 |                 |
| 21:00 | SC CICLO 30'        | SI I. WALKING     |                        |                   |                  |                 |                 |
|       |                     | S2 CXWORX         |                        |                   |                  |                 |                 |

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 como 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 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.