

HORARIO DE ACTIVIDADES FORUS BARCELÓ 08/04/2021



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

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