

HORARIO ACTIVIDADES 03-05-21

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:15	CI CICLO	S1 B. PUMP	IW ★ I. WALKING	S1 B. COMBAT	S1 GAP	CI CICLO	S1 CXWORX
08:30	IW ★ I. WALKING	S1 GAP	EX ★ FORXTRAINING	S1 CROSS TRAINING	CI CICLO	S2 PILATES	CI CICLO
09:00	PI FORUS SWIMMERS	CI CICLO	S1 FITNESS	CI CICLO	S2 CXWORX	IW ★ I. WALKING	S2 B. COMBAT
09:15	S2 B. BALANCE	S2 YOGA	S2 PILATES	S2 PILATES	S1 ZUMBA	S1 ★ ZUMBA	S1 ★ B. PUMP
09:30	S1 B. PUMP	EX RUNNERS INI	CI CICLO	EX ★ FORXTRAINING	IW ★ I. WALKING	S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE
10:00	CI ★ CICLO	IW ★ I. WALKING	S1 B. COMBAT	S1 ATTACK-CXWORX	S2 PILATES	S1 ★ B. PUMP	EX ★ FORXTRAINING
10:00	PI ★ AQUAFITNESS	EX ★ PÁDEL FREE	PI ★ AQUADYNAMIC	PI ★ AQUADYNAMIC	CI CICLO	CI ★ CICLO	CI ★ CICLO
10:15	EX ★ PILATES	S1 SH'BAM	CI CICLO	CI CICLO	S1 B. ATTACK	S1 EX ★ FORXTRAINING	EX ★ SH'BAM
10:30	S1 ★ ZUMBA	PI ★ AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP	EX ★ ZUMBA	PI FORUS SWIMMERS	S2 YOGA	S2 PILATES
11:00	PI ★ AQUADYNAMIC	S2 PILATES	PI ★ AQUAFITNESS	IW ★ I. WALKING	S2 YOGA	S2 YOGA	PI AQUA FAMILY
11:15	EX ★ FORXTRAINING	CI CICLO	S2 B. BALANCE	S1 GAP	EX ★ FORXTRAINING	CI CICLO	EX ★ B. ATTACK
11:30	EX ★ B. COMBAT	EX ★ FORXTRAINING	S2 YOGA	PI AQUAFITNESS	PI ★ AQUAFITNESS	S2 MOVE FAMILY	IW ★ I. WALKING
11:45	S2 ABDOMINALES	PI ★ AQUAFITNESS	EX FORUS RUNNERS	S1 B. PUMP	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA	S2 ABDOMINALES
12:15	S2 ESTIRAMIENTOS	EX ★ HIPOPRESIVOS	CI CICLO	S2 YOGA	S2 ESTIRAMIENTOS	S2 BALANCE MIX 4-11	EX ★ ZUMBA
14:15	S1 B. PUMP	EX ★ B. COMBAT	S1 CXWORX	EX ★ B. COMBAT	PI AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP	S2 COMBAT MIX 4-11
17:15	EX ★ ZUMBA	EX ★ PILATES	S1 GAP	S2 YOGA	S2 HIPOPRESIVOS	S2 HIPOPRESIVOS	
17:45	CI CICLO	S2 B. BALANCE	S2 HIPOPRESIVOS	CI CICLO	IW ★ I. WALKING	EX ★ ABDOMINALES	
18:00	S1 SH'BAM	S1 GAP	EX ★ FORXTRAINING	EX ★ SH'BAM	S2 B. BALANCE	EX ★ FORXTRAINING	
18:15	S2 PILATES	EX ★ FORXTRAINING	S1 SH'BAM	EX RUNNERS INI	S1 COMBAT 30'	S2 CXWORX	
18:15	EX ★ FORXTRAINING	CI CICLO	IW ★ I. WALKING	S2 B. BALANCE	S1 CXWORX	CI CICLO	
18:45	CI CICLO	S1 ★ ZUMBA	CI CICLO	PI AQUAFITNESS	S2 CXWORX	S2 CXWORX	
19:00	IW ★ I. WALKING	S2 ABDOMINALES	S1 PUMP-CXWORX	CI ★ CICLO	CI CICLO	CI CICLO	
19:00	S1 ★ GAP	CI CICLO	EX ★ B. ATTACK	S1 ★ B. PUMP	S1 ★ B. PUMP	S1 ★ B. PUMP	
19:15	S2 ★ B. COMBAT	PI ★ AQUADYNAMIC	EX FORUS RUNNERS	CI ★ I. WALKING	S2 PILATES	S2 PILATES	
19:30	PI ★ AQUAFITNESS	EX ★ PÁDEL FREE	CI CICLO	S2 PILATES	PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS	
19:45	CI CICLO	S2 ★ B. ATTACK	S1 ★ ZUMBA	CI CICLO	EX ★ SH'BAM	EX ★ SH'BAM	
20:00	IW ★ I. WALKING	S1 ★ B. PUMP	PI ★ AQUADYNAMIC	EX ★ FORXTRAINING	S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE	
20:00	EX ★ PÁDEL FREE	IW ★ I. WALKING	S2 HIPOPRESIVOS	CI ★ I. WALKING	CI CICLO	CI CICLO	
20:00	S1 B. ATTACK	CI CICLO	CI CICLO	PI FORUS SWIMMERS			
20:15	S2 B. BALANCE	S2 YOGA	IW ★ I. WALKING	S1 ★ ZUMBA			
20:45	CI CICLO	EX ★ PÁDEL FREE	S1 B. COMBAT	S2 ESTIRAMIENTOS			
21:00	S1 B. PUMP	IW ★ I. WALKING	EX ★ PÁDEL FREE				
		S1 B. COMBAT	S2 PILATES				
		PI FORUS SWIMMERS	CI CICLO				
		S1 CROSS TRAINING	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. A las actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las actividades marcadas con una estrella (*) sin de previa reserva en la APP ENFORMA desde 45 min. antes de la actividad.

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