

# HORARIO AADD CÁDIZ

■ 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	SI I. WALKING	S1 GAP	SC CICLO	S2 PILATES	S2 PILATES	PI AQUAFITNESS	S1 B. PUMP
09:00	EX B. BALANCE	SI I. WALKING 30'	EX FORXTRAINING	E FORUS RUNNERS	PI FORUS SWIMMERS	SC ★ CICLO	SI I. WALKING
09:15	S1 ★ B. PUMP	PI ★ AQUAFITNESS	EX YOGA	SC CICLO	EX B. ATTACK	S2 PILATES	PI AQUAFITNESS
09:15	SC CICLO	EX ★ B. COMBAT	SI I. WALKING	S1 B. PUMP	S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT
10:00	EX FORXTRAINING	S2 CXWORX	S1 GAP	EX SH'BAM	S1 EN FORMA	S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE
10:15	S1 ZUMBA	S2 YOGA	S2 ZUMBA	PI ★ AQUADYNAMIC	S2 ZUMBA	S1 ZUMBA	S5 COMBAT MIX 4-11
10:15	SC ★ CICLO	SC CICLO	PI ★ AQUADYNAMIC	S1 B. COMBAT	SI ★ I. WALKING	S2 B. ATTACK	S1 EN FORMA
10:30	S5 ABDOMINALES	S1 SH'BAM	SI ★ I. WALKING	S2 CXWORX	PI AQUAFITNESS	SI I. WALKING	S2 SH'BAM
11:00	S2 YOGA	S5 ABDOMINALES	EX ★ PÁDEL FREE	SI ★ I. WALKING	S1 B. COMBAT	S1 GAP	S5 DINAMIZACIÓN
11:00	PI ★ AQUAFITNESS	S2 PILATES	S1 B. ATTACK	S2 B. BALANCE	EX FORXTRAINING	SC CICLO	SC ★ CICLO
11:15	S1 EN FORMA	EX FORXTRAINING	S2 PILATES	S1 ZUMBA	SC CICLO 30'	S5 CROSS MIX 4-11	S2 ★ YOGA
11:30	SI I. WALKING 30'	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO	EX FORXTRAINING	S5 ABDOMINALES	S5 DINAMIZACIÓN	PI ★ AQUA FAMILY
12:15	S2 ESTIRAMIENTOS	S2 ZUMBA	S1 B. PUMP	SI I. WALKING	S1 COMBAT 30'	S1 B. PUMP	
14:30	S1 B. ATTACK	IW I. WALKING	S1 B. PUMP	SC CICLO	S1 PUMP 30'	S5 MOVE FAMILY	
16:45	SI I. WALKING	SC CICLO	S5 EXPRESSION GAMES 4-7	S1 B. PUMP	S2 PILATES	EX SH'BAM	
17:00	S1 B. PUMP	S1 GAP	S5 YOGA KIDS 8-11	PI AQUASPORT MIX 4-11	SC CICLO		
17:00	S5 SPORT GAMES 4-7	SC CICLO	SC CICLO	SI ★ I. WALKING	S1 GAP		
17:00	S2 B. BALANCE	S2 YOGA	SI ★ I. WALKING	S2 PILATES	S5 MOVE MIX 4-11		
17:45	SC ★ CICLO	S1 SH'BAM	S2 CROSS TRAINING	S1 B. COMBAT	SI I. WALKING		
18:00	S2 ★ HIPOPRESIVOS	S5 CROSS MIX 4-11	S1 SH'BAM	S2 ★ ZUMBA	S1 SH'BAM		
18:00	S5 GYM KIDS 8-11	SC ★ CICLO	EX FORXTRAINING	EX FORXTRAINING	EX B. COMBAT		
18:00	S1 ★ ZUMBA	S2 CROSS TRAINING	SC ★ CICLO	SC ★ CICLO	SC CICLO		
18:45	SI ★ I. WALKING	S1 B. COMBAT	S2 ★ YOGA	S1 GAP	PI ★ AQUAFITNESS		
19:00	S1 ★ GAP	EX FORXTRAINING	PI AQUADYNAMIC	S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP		
19:00	PI ★ AQUAFITNESS	SI ★ I. WALKING	S5 ★ ABDOMINALES	S1 B. ATTACK	S2 B. BALANCE		
19:15	S2 ★ PILATES	PI AQUADYNAMIC	S1 EN FORMA	PI ★ AQUADYNAMIC	EX FORXTRAINING		
19:30	EX ★ PÁDEL FREE	S2 ★ B. ATTACK	S2 ★ B. ATTACK	SI ★ I. WALKING 30'	S1 B. ATTACK		
20:00	PI AQUADYNAMIC	S1 ★ ZUMBA	PI ★ AQUAFITNESS	SC CICLO			
20:00	S1 ★ B. COMBAT	SC ★ CICLO	SI I. WALKING	SI I. WALKING			
20:15	SC ★ CICLO	S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP	S1 SH'BAM			
20:15	S2 FORUS RUNNERS	S1 B. PUMP	EX ★ PÁDEL FREE				
20:15	S2 SH'BAM	SI ★ I. WALKING	SC CICLO				
20:30	EX FORXTRAINING	PI FORUS SWIMMERS	EX COMBAT 30'				
21:15	IW I. WALKING						

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, de forma presencial, desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad.