

# HORARIO AADD CORDOBA



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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

08:15 SC	CICLO	08:15 S1	B. PUMP	08:15 SW	I. WALKING	08:45 SW	I. WALKING	09:30 SC	CICLO	09:30 S1	CROSS TRAINING	09:30 SW	I. WALKING
09:00 S2	ZUMBA	09:15 SW	I. WALKING	09:00 EX	FORXTRAINING	09:15 S1	B. PUMP	09:45 EX	FORXTRAINING	10:00 SC	CICLO	09:30 S1	B. PUMP
09:30 PI	AQUADYNAMIC	09:15 PI	AQUADYNAMIC	09:15 S1	B. ATTACK	09:30 S2	PILATES	10:00 S2	YOGA	10:00 S2	B. BALANCE	10:00 S2	YOGA
09:45 S1	B. PUMP	09:30 S1	SH'BAM	09:15 PI	AQUADYNAMIC	10:15 S1	B. COMBAT	10:00 FL	FORLIVE CICLO	10:00 EX	FORXTRAINING	10:30 S1	B. COMBAT
10:00 S2	PILATES	09:45 S2	CXWORX	10:00 S2	CROSS TRAINING	10:15 PI	AQUAFITNESS	10:15 PI	AQUAFITNESS	10:30 S1	SH'BAM	10:30 SE	MOVE FAMILY
10:00 FL	FORLIVE YOGA	10:15 S2	B. BALANCE	10:00 FL	FORLIVE PILATES	10:30 S2	SH'BAM	10:30 FL	FORLIVE HIPOPRESIVOS	11:00 SE	COMBAT MIX 4-11	11:00 S2	PILATES
10:30 SW	I. WALKING	10:15 PI	AQUAFITNESS	10:15 SC	CICLO	10:30 EX	FORXTRAINING	10:45 S1	ZUMBA	11:00 S2	YOGA	11:30 SE	DINAMIZACIÓN
10:45 S1	B. COMBAT	10:30 S1	COMBAT 30'	10:15 S1	FITNESS	11:15 S2	ABDOMINALES	11:00 SW	I. WALKING	11:00 S2	CXWORX	11:30 S1	ZUMBA
11:00 S2	CXWORX	10:30 FL	FORLIVE HIT RUNNING	11:00 S2	YOGA	11:30 SW	I. WALKING	11:00 S2	CXWORX	12:00 S2	PILATES	12:00 S2	B. BALANCE
11:15 FL	FORLIVE FAMILY	11:00 S1	ABDOMINALES	11:15 FL	FORLIVE FUNCIONAL	11:30 SC	CICLO	11:15 FL	FORLIVE BODY BALANCE	12:30 SW	I. WALKING	12:00 PI	AQUA FAMILY
11:30 S2	YOGA	11:00 SC	CICLO	11:15 S1	ZUMBA	11:30 S2	B. ATTACK	11:30 S2	B. BALANCE	12:30 S1	B. SALÓN	12:30 SC	CICLO
11:30 EX	FORXTRAINING	11:00 FL	FORLIVE STRONG RUNNING	11:15 PI	AQUAFITNESS	14:30 SC	CICLO	11:45 FL	FORLIVE BODY ATTACK	13:30 S1	B. SALÓN		
12:00 S1	EN FORMA	11:15 S2	PILATES	11:45 FL	FORLIVE ABDOMINALES	16:30 S2	YOGA	11:45 S1	B. PUMP	16:30 PI	AQUASPORT MIX 4-11		
14:15 SC	CICLO	11:30 S1	ZUMBA	12:00 SW	I. WALKING	17:00 SC	CICLO	12:00 EX	FORUS RUNNERS	17:00 SC	CICLO		
16:30 SW	I. WALKING	14:30 S1	B. PUMP	12:15 S1	EN FORMA	17:00 S1	B. COMBAT	14:30 S2	CROSS TRAINING	17:30 SE	DINAMIZACIÓN		
16:45 SC	CICLO	16:00 SC	CICLO	16:45 SW	I. WALKING	17:30 S2	ZUMBA	16:30 SC	CICLO	18:00 S1	B. PUMP		
17:00 S2	YOGA	17:00 S1	DANCE	17:00 S1	B. PUMP	18:00 FL	FORLIVE GAP 30'	17:00 S1	FLAMENCO	18:00 SE	MOVE FAMILY		
17:30 S1	B. COMBAT	17:00 SC	CICLO	17:45 SC	CICLO	18:00 S1	B. PUMP	17:15 SE	SH'BAM				
17:45 SC	CICLO	17:30 SW	I. WALKING	17:45 S2	DANCE	18:00 SW	I. WALKING	17:30 S2	CXWORX				
18:00 SW	I. WALKING	17:30 S2	CROSS TRAINING	18:00 S1	B. COMBAT	18:30 S2	HIPOPRESIVOS	17:45 SW	I. WALKING				
18:00 S2	DANCE	18:00 FL	FORLIVE EN FORMA	18:00 SE	BODY GAMES 4-7	19:00 SE	SH'BAM KIDS 8-11	18:00 S2	YOGA				
18:15 FL	FORLIVE SH'BAM	18:00 SE	GYM KIDS 8-11	18:00 FL	FORLIVE INFANTIL	19:00 SC	CICLO	18:00 S1	FLAMENCO				
18:30 S1	B. PUMP	18:00 S1	GAP	18:45 EX	FORXTRAINING	19:00 FL	FORLIVE RETO + 2 TIPS	18:15 SE	B. ATTACK 30'				
18:45 EX	FORXTRAINING	18:30 S2	SH'BAM	18:45 S2	B. BALANCE	19:00 S1	B. ATTACK	18:45 SE	ABDOMINALES				
19:00 S2	PILATES	19:00 S1	B. COMBAT	19:00 S1	CXWORX	19:30 S2	B. BALANCE	19:00 EX	FORXTRAINING				
19:00 SE	SPORT GAMES 4-7	19:00 SC	CICLO	19:00 SW	I. WALKING	20:00 S1	ZUMBA	19:00 SC	CICLO				
19:00 PI	FORUS SWIMMERS	19:00 EX	FORXTRAINING	19:00 EX	FORUS RUNNERS	20:00 PI	AQUAFITNESS	19:00 S2	PILATES				
19:15 FL	FORLIVE COMBAT 30'	19:15 FL	FORLIVE ZUMBA	19:15 SC	CICLO	20:00 EX	FORXTRAINING	19:00 S1	B. SALÓN				
19:15 SC	CICLO	19:30 S2	B. BALANCE	19:15 FL	FORLIVE HIT 30'	20:30 SW	I. WALKING	19:15 PI	AQUADYNAMIC				
19:30 S1	B. ATTACK	20:00 S1	B. PUMP	19:30 S1	B. ATTACK	21:00 S1	ABDOMINALES	19:15 SE	B. COMBAT				
19:45 PI	AQUADYNAMIC	20:00 PI	AQUADYNAMIC	19:45 PI	FORUS SWIMMERS			20:00 S2	ZUMBA				
20:45 PI	AQUAFITNESS	20:15 SC	CICLO	19:45 PI	AQUADYNAMIC			20:00 S1	B. SALÓN				
20:00 SW	I. WALKING 30'	20:15 PI	FORUS SWIMMERS	19:45 S2	ESTIRAMIENTOS			20:15 SC	CICLO				
20:30 S1	PUMP 30'	20:30 S2	PILATES	20:15 SC	CICLO			21:00 S1	SEVILLANAS				
20:30 SC	CICLO	21:00 S1	B. ATTACK	20:15 S2	B. COMBAT								
				20:30 S1	FITNESS								
				21:00 SW	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. Las actividades 30, 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 Max y Runners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público siempre y cuando vayan acompañados de niños. Las actividades realizadas en el exterior pueden ver modificado su espacio y su aforo por inclemencias meteorológicas. Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad. Las actividades ForLive podrán ser vistas a través de la APP de Forus, accediendo a Forus en Casa en el canal de ForLive en las horas establecidas.