

HORARIO DE ACTIVIDADES C.D.M FUNDICIÓN FORUS SEVILLA 05/07/2021



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
07:45	SC	CICLO	07:45	S1	B. PUMP	07:45	S1	SH'BAM	07:45	S2	YOGA	07:45	SC	CICLO	09:30	SC	CICLO	09:30	SC	CICLO
08:30	S2	B. BALANCE	08:15	S2	YOGA	08:30	S2	PILATES	08:30	EX	FORXTRAINING	08:15	PI	AQUAFITNESS	09:30	S1	B. COMBAT	10:00	S2	YOGA
08:45	S1	ABDOMINALES	08:30	EX	FORXTRAINING	08:45	PI	AQUAFITNESS	09:15	S1	B. PUMP	08:30	EX	FORXTRAINING	10:15	S2	ABDOMINALES	10:30	S1	★ B. ATTACK
09:00	EX	FORXTRAINING	08:45	S1	SH'BAM	08:45	S1	ABDOMINALES	09:30	S2	PILATES	09:00	S1	PUMP 30'	10:15	SC	★ CICLO	10:30	PI	AQUAMIX 4-11
09:15	S1	EM FORMA	09:15	SC	CICLO	09:15	S1	FITNESS	09:30	SC	CICLO	09:15	S2	YOGA	10:30	S1	★ B. PUMP	11:00	S2	ABDOMINALES
09:30	S2	ZUMBA	09:30	S2	PILATES	09:30	SC	CICLO	09:45	PI	AQUAFITNESS	09:30	SC	CICLO	10:45	S2	SH'BAM	11:00	SC	★ CICLO
09:45	PI	AQUAFITNESS	09:30	PI	AQUAFITNESS	09:45	PI	FORUS SWIMMERS	10:15	S1	B. COMBAT	09:30	S1	ZUMBA	11:30	S1	★ B. ATTACK	11:30	PI	DINAMIZACIÓN
10:00	SC	CICLO	09:45	S1	GAP	09:45	S2	YOGA	10:30	FL	FORLIVE HIPOPRESIVOS	10:00	FL	FORLIVE CICLO	11:30	PI	AQUA FAMILY	11:30	S1	★ B. PUMP
10:00	FL	FORLIVE YOGA	10:15	SC	CICLO	10:00	FL	FORLIVE PILATES	10:30	S2	ZUMBA	10:15	S2	CX WORX	11:45	S2	B. BALANCE	11:45	S2	ZUMBA
10:15	S1	B. PUMP	10:30	S2	B. BALANCE	10:15	S1	B. ATTACK	10:30	SC	CICLO	10:30	S1	B. COMBAT	12:30	SC	CICLO	12:00	PI	AQUA FAMILY
10:30	S2	PILATES	10:30	FL	FORLIVE HIT RUNNING	10:30	SC	CICLO	11:15	S1	GAP	10:30	PI	AQUAFITNESS	12:30	S1	GAP	12:00	SC	CICLO
11:15	SC	CICLO	10:45	S1	B. COMBAT	10:45	S2	ZUMBA	11:30	PI	AQUAFITNESS	10:45	S2	B. BALANCE	17:30	SC	CICLO	12:30	S1	B. COMBAT
11:15	S1	SH'BAM	11:00	FL	FORLIVE STRONG RUNNING	11:15	S1	B. PUMP	11:30	S2	B. BALANCE	11:15	FL	FORLIVE BODY BALANCE	18:30	S1	B. PUMP	12:45	S2	PILATES
11:15	FL	FORLIVE FAMILY	11:00	PI	AQUAFITNESS	11:15	FL	FORLIVE FUNCIONAL	11:45	FL	FORLIVE BODY ATTACK	11:30	S1	EM FORMA						
11:30	PI	AQUAFITNESS	11:30	S2	ZUMBA	11:30	PI	AQUAFITNESS	12:15	S1	SH'BAM	14:30	SC	CICLO 30'						
11:30	S2	YOGA	11:45	S1	B. PUMP	11:45	FL	FORLIVE ABDOMINALES	12:30	S2	CX WORX	15:00	S1	ABDOMINALES						
12:15	S1	B. COMBAT	14:30	S1	B. ATTACK	14:15	S1	PUMP 30'	14:30	S1	B. PUMP	16:45	S1	GAP						
14:30	SC	CICLO	15:30	S1	ABDOMINALES	14:45	S1	B. COMBAT	16:30	SC	CICLO	17:15	S2	B. ATTACK 30'						
15:30	S1	CX WORX	16:30	SC	CICLO	16:15	S1	B. PUMP	16:45	S1	CROSS TRAINING	17:45	S1	B. COMBAT						
16:15	S1	GAP	17:00	S1	★ B. PUMP	17:00	S2	B. ATTACK	17:00	S2	PILATES	17:45	S2	CX WORX						
17:00	S2	ZUMBA	17:15	S2	PILATES	17:15	S1	FITNESS	17:30	S3	BALANCE MIX 4-11	18:15	SC	CICLO						
17:15	S1	CROSS TRAINING	17:30	S3	COMBAT MIX 4-11	17:30	S3	MOVE MIX 4-11	17:30	SC	CICLO	18:15	S2	PILATES						
17:30	S3	CROSS MIX 4-11	17:30	SC	CICLO	17:30	SC	CICLO	17:45	S1	★ B. COMBAT	18:45	S1	B. PUMP						
17:30	SC	CICLO	18:00	S1	B. ATTACK	18:00	FL	FORLIVE INFANTIL	18:00	FL	FORLIVE GAP 30'	18:45	PI	AQUA FAMILY						
18:00	S2	PILATES	18:00	FL	FORLIVE EN FORMA	18:00	S2	YOGA	18:00	S2	ZUMBA	19:15	S2	B. BALANCE						
18:15	S1	★ B. COMBAT	18:15	S2	SH'BAM	18:15	S1	ABDOMINALES	18:00	FL	FORLIVE GAP 30'	19:30	SC	CICLO						
18:15	FL	FORLIVE SH'BAM	18:30	SC	CICLO	18:30	SC	CICLO	18:30	SC	CICLO	19:45	S1	ZUMBA						
18:30	SC	CICLO	19:00	S1	FITNESS	18:45	S1	★ ZUMBA	18:45	S1	★ GAP	20:15	S2	YOGA						
19:00	S2	CX WORX	19:15	S2	B. BALANCE	19:00	S2	B. BALANCE	19:00	FL	FORLIVE RETO + 2 TIPS									
19:15	S1	★ B. PUMP	19:15	FL	FORLIVE ZUMBA	19:15	FL	FORLIVE HIT 30'	19:00	S2	YOGA									
19:15	FL	FORLIVE COMBAT 30'	19:30	SC	CICLO	19:30	SC	CICLO	19:30	SC	CICLO									
19:30	S2	YOGA	20:00	S1	★ B. COMBAT	19:45	S1	★ B. PUMP	19:45	S1	★ B. ATTACK									
19:30	SC	CICLO	20:15	S2	★ ZUMBA	20:00	S2	★ CX WORX	20:00	PI	AQUAFITNESS									
20:15	S1	★ B. ATTACK	20:15	EX	RUNNERS INI	20:15	PI	AQUAFITNESS	20:00	S2	SH'BAM									
20:15	PI	FORUS SWIMMERS	20:30	SC	★ CICLO	20:15	PI	FORUS SWIMMERS	20:15	EX	RUNNERS INI									
20:15	PI	AQUAFITNESS	20:30	PI	AQUAFITNESS	20:30	SC	CICLO	20:30	SC	CICLO									
20:30	S2	SH'BAM	21:00	EX	FORXTRAINING	20:30	EX	FORXTRAINING	20:45	S1	★ B. PUMP									
20:30	SC	CICLO	21:00	S1	★ B. PUMP	20:30	S2	SH'BAM	21:00	S2	B. BALANCE									
21:30	S1	★ CROSS TRAINING	21:15	S2	YOGA	20:45	S1	★ B. COMBAT	21:30	SC	CICLO									
21:30	EX	FORXTRAINING	21:30	SC	CICLO	21:30	SC	CICLO	21:30	EX	FORXTRAINING									
21:30	SC	CICLO				21:30	S2	PILATES												
						21:45	S1	★ CROSS TRAINING												

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 Maxy Runners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min.