

# HORARIO ACTIVIDADES JEREZ 01-09-2021

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
07:15	SI	I. WALKING	07:30	S1	FITNESS	08:15	S2	PILATES	08:00	SC	CICLO	08:15	S2	PILATES	10:00	S2	PILATES	10:15	EX	FORUS RUNNERS
09:15	S1	★ B. PUMP	09:15	S2	YOGA	09:15	S2	SH'BAM	08:15	EX	FORXTRAINING	09:00	EX	FORUS RUNNERS	10:15	S1	B. PUMP	10:30	S1	B. PUMP
09:30	S2	PILATES	09:30	S1	GAP	09:45	S1	★ B. PUMP	09:00	S1	GAP	09:15	S2	CROSS TRAINING	10:30	SC	CICLO	11:15	S2	YOGA
09:45	SC	CICLO	09:45	PI	★ AQUADYNAMIC	10:00	SC	CICLO	09:15	S2	PILATES	09:30	S1	SH'BAM	11:00	S2	B. COMBAT	11:15	S5	CROSS MIX 4-11
10:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:00	SI	I. WALKING	10:15	S2	B. BALANCE	09:30	PI	★ AQUADYNAMIC	10:00	SC	CICLO	11:15	S1	ZUMBA	11:30	S1	B. COMBAT
10:15	S1	B. ATTACK	10:15	S2	PILATES	10:30	PI	★ AQUAFITNESS	10:00	S1	B. COMBAT	10:00	PI	★ AQUAFITNESS	11:30	S5	COMBAT MIX 4-11	12:15	S2	SH'BAM
10:30	S2	B. BALANCE	10:30	S1	B. COMBAT	11:00	S1	B. ATTACK	10:15	S2	ZUMBA	10:15	S2	YOGA	12:00	S2	B. BALANCE	12:15	S5	DINAMIZACIÓN
11:00	PI	★ AQUADYNAMIC	10:45	PI	★ AQUAFITNESS	11:15	S2	HIPOPRESIVOS	10:30	SI	I. WALKING	10:30	S1	ATTACK-COMBAT	12:15	S1	GAP	12:30	SC	CICLO
11:15	S1	EM FORMA	11:00	PI	FORUS SWIMMERS	14:00	SI	I. WALKING	10:30	PI	★ AQUAFITNESS	11:30	ZF	ABDOMINALES	12:30	S5	DINAMIZACIÓN	12:45	PI	AQUA FAMILY
11:30	S2	ZUMBA	11:30	ZF	FUNCIONAL	16:30	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	11:00	S1	LES MILLS CORE	12:00	SI	I. WALKING	13:00	S5	MOVE FAMILY			
12:00	SI	I. WALKING 30'	12:00	SC	CICLO	17:45	S1	FITNESS	14:15	S2	B. BALANCE	14:30	S1	B. COMBAT	13:15	SI	I. WALKING			
14:30	S1	PUMP 30'	14:30	S2	ZUMBA	18:00	S2	B. BALANCE	16:45	SC	CICLO 30'	17:45	S1	PUMP-CORE						
17:00	S5	SPORT KIDS 8-11	17:30	ZF	FUNCIONAL	18:30	EX	GYM KIDS 8-11	17:30	EX	SPORT KIDS 8-11	18:00	S5	BODY GAMES 4-7						
17:15	S1	GAP	17:30	EX	GYM GAMES 4-7	18:30	SC	CICLO	17:45	S1	B. PUMP	18:00	S2	B. ATTACK						
18:00	SI	I. WALKING	18:00	S1	B. COMBAT	18:45	S1	B. ATTACK	18:00	S2	YOGA	18:30	SC	CICLO						
18:15	S1	ZUMBA	18:15	SC	CICLO	19:00	S2	CROSS TRAINING	18:30	S5	SPORT GAMES 4-7	18:45	S1	SH'BAM						
18:30	S2	B. BALANCE	18:30	S2	SH'BAM	19:15	PI	★ AQUADYNAMIC	18:30	SI	I. WALKING	19:00	S5	YOGA KIDS 8-11						
18:30	EX	SPORT GAMES 4-7	19:00	S1	B. PUMP	19:30	SI	I. WALKING	18:45	S1	B. COMBAT	19:00	PI	AQUAFITNESS						
19:00	SC	CICLO	19:00	PI	★ AQUADYNAMIC	19:45	S1	SH'BAM	19:00	S2	ZUMBA	19:00	S2	PILATES						
19:15	S1	B. PUMP	19:15	SI	I. WALKING	20:00	S2	PILATES	19:15	PI	AQUAFITNESS	19:30	PI	FORUS SWIMMERS						
19:15	PI	★ AQUAFITNESS	19:30	S2	YOGA	20:15	EX	FORXTRAINING	19:30	SC	CICLO	19:45	S1	HIPOPRESIVOS						
19:30	S2	PILATES	19:30	S5	SH'BAM KIDS 8-11	20:15	PI	AQUAFITNESS	19:45	S1	GAP	20:00	SI	I. WALKING						
20:15	S1	B. COMBAT	20:00	S1	B. ATTACK	21:00	S1	B. COMBAT	20:00	S2	B. BALANCE	21:00	EX	FORXTRAINING						
20:15	PI	★ AQUADYNAMIC	20:00	PI	★ AQUAFITNESS	21:00	PI	FORUS SWIMMERS	20:15	PI	AQUADYNAMIC									
20:45	EX	FORUS RUNNERS	21:00	S1	LES MILLS CORE				20:30	SI	I. WALKING 30'									
21:15	SC	CICLO 30'																		

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 MaxyRunners 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 el Tótem desde 30 min y con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será siempre con 45 min de antelación.