

HORARIO ACTIVIDADES ELCHE 14-05-2022



■ CUERPO MENTE ■ ACUÁTICAS ■ TONIFICACIÓN ■ CARDIOVASCULARES ■ BAILE ■ INFANTILES Y FAMILIARES ■ SENIOR ■ FREE ■ ENTRENA+ ■ OUTDOOR ■ FORLIVE ■ COS MENT ■ AQUÁTICAS
■ TONIFICACIÓ ■ CARDIOVASCULARS ■ BALL ■ INFANTILS I FAMILIARS ■ SENIOR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:30	CI CICLO	S1 B. PUMP	S2 B. BALANCE	S1 SH'BAM	PI AQUAFITNESS	EX FORUS RUNNERS	CI CICLO
08:30	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	S1 FITNESS	IW I. WALKING	CI CICLO	S2 ZUMBA	S2 B. BALANCE
09:30	IW I. WALKING	CI CICLO	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	S2 PILATES	S1 B. COMBAT	S1 GAP
09:30	PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS	S1 B. COMBAT	S2 HIPOPRESIVOS	S1 B. PUMP	EX SPORT FAMILY	EX GYM KIDS 8-11
09:45	S1 ★ B. PUMP	S1 FITNESS	S2 SH'BAM	S1 STEP	PI AQUADYNAMIC	S2 YOGA	IW I. WALKING
10:00	S2 ★ PILATES	S2 B. BALANCE	CI CICLO	CI CICLO	S2 YOGA	IW I. WALKING	S2 ★ PILATES
10:30	CI CICLO	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	S2 B. BALANCE	EX ★ PÁDEL FREE	S1 ★ B. PUMP	CI CICLO
10:45	S1 B. COMBAT	S1 SH'BAM	S1 EN FORMA	PI AQUADYNAMIC	S1 B. ATTACK	CI CICLO	S1 SH'BAM
11:00	S2 ESTIRAMIENTOS	S1 I. WALKING	S2 ★ PILATES	S1 PUMP 30'	IW I. WALKING	EX BALANCE MIX 4-11	EX DINAMIZACIÓN
11:30	PI AQUADYNAMIC	S2 YOGA	IW I. WALKING	IW I. WALKING	S2 ZUMBA	S2 ★ PILATES	CI CICLO
11:45	S1 ZUMBA	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES	PI AQUAFITNESS	S1 B. ATTACK	S2 LES MILLS CORE
14:15	S2 PILATES	IW CICLO	S1 B. PUMP	PI AQUAFITNESS	S1 EN FORMA	CI CICLO	S1 B. COMBAT
14:30	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP	S2 YOGA	S1 GAP	S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE	EX SPORT FAMILY
15:45	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	CI CICLO	CI CICLO	S1 ABDOMINALES	S1 SH'BAM	S2 ZUMBA
17:00	S1 PUMP-BALANCE	S1 GAP	IW I. WALKING	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA	S2 CROSS MIX 4-11	IW I. WALKING
17:15	S2 HIPOPRESIVOS	S2 YOGA	S1 ZUMBA	S1 B. COMBAT	PI FORUS SWIMMERS	S1 B. PUMP	S1 B. PUMP
17:15	CI CICLO	EX GYM KIDS 8-11	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE	CI CICLO	S2 DINAMIZACIÓN	
17:15	EX SPORT GAMES 4-7	CI CICLO	EX SH'BAM KIDS 8-11	S1 B. PUMP	S1 PUMP 30'	CI CICLO	
17:45	IW I. WALKING	S1 SH'BAM	CI CICLO	EX GYM GAMES 4-7	S1 FITNESS	S2 MOVE FAMILY	
18:00	S1 GAP	IW I. WALKING 30'	S1 ★ B. PUMP	S2 PILATES	EX YOGA KIDS 8-11		
18:15	EX SPORT KIDS 8-11	S2 ABDOMINALES	S2 ★ YOGA	IW I. WALKING	S2 PILATES		
18:15	EX ZUMBA	CI CICLO	IW I. WALKING	CI CICLO	IW I. WALKING		
18:15	CI CICLO	EX BODY GAMES 4-7	EX EXPRESSION GAMES 4-7	S1 ★ SH'BAM	S1 B. ATTACK		
19:00	S1 ★ B. COMBAT	IW ★ I. WALKING	EX FUNCIONAL	EX SPORT KIDS 8-11	S2 SH'BAM		
19:00	IW ★ I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 SH'BAM	EX ★ PÁDEL FREE	EX BODY GAMES 4-7		
19:15	PI AQUAFITNESS	S2 ★ PILATES	CI CICLO	S2 ★ B. BALANCE	CI CICLO		
19:15	S2 ★ PILATES	PI AQUADYNAMIC	S2 LES MILLS CORE	CI CICLO	S1 B. PUMP		
19:15	EX FUNCIONAL	PI AQUADYNAMIC	EX ★ PÁDEL FREE	IW I. WALKING	S2 YOGA		
19:30	CI CICLO	IW I. WALKING	IW I. WALKING	EX FUNCIONAL	IW I. WALKING		
20:00	S1 ★ B. PUMP	EX ZUMBA	EX B. ATTACK	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS		
20:00	IW I. WALKING	S1 LES MILLS CORE	S2 B. BALANCE	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT		
20:15	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	S1 ABDOMINALES	S2 LES MILLS CORE	S2 ZUMBA		
20:15	PI FORUS SWIMMERS	CI CICLO	CI CICLO	EX RUNNERS AV	EX ★ TENIS FREE		
20:15	EX COMBAT 30'	EX FORUS RUNNERS	PI FORUS SWIMMERS	CI CICLO			
20:30	CI CICLO	EX FUNCIONAL	PI AQUAFITNESS	IW I. WALKING			
20:45	EX ABDOMINALES	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	S2 YOGA			
21:00	S1 B. ATTACK	IW I. WALKING 30'	S2 PILATES	S1 ABDOMINALES			
21:00	EX ★ PÁDEL FREE	S1 B. PUMP	SC CICLO	PI AQUAFITNESS			
21:15	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO		EX B. COMBAT			
21:15	S2 SH'BAM			S1 FITNESS			
				S2 ZUMBA			

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 modificados 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.