

HORARIO ACTIVIDADES FORUS BADAJOZ 25-09-2022



■ 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								
08:15	SC	CICLO	08:30	SC	CICLO	08:30	S2	CROSS TRAINING	08:45	SC	CICLO	08:30	S2	CROSS TRAINING	09:15	S1	B. PUMP	09:15	SI	I. WALKING
08:30	ZF	FORX4	09:30	S2	HIPOPRESIVOS	09:00	EX	FORXTRAINING	09:15	S1	B. PUMP	09:30	S1	FITNESS	09:30	SC	CICLO	09:30	S2	LES MILLS CORE
09:15	S2	ZUMBA	09:30	PI	AQUAFITNESS	09:15	S1	SH'BAM	09:30	S2	B. BALANCE	09:45	SC	CICLO	09:45	PI	AQUA FAMILY	09:30	PI	FORUS SWIMMERS
09:30	SI	I. WALKING	10:00	S1	B. COMBAT	09:30	S2	PILATES	10:15	S1	B. COMBAT	10:00	PI	AQUADYNAMIC	10:30	S1	SH'BAM	10:00	SC	CICLO
10:00	PI	AQUADYNAMIC	10:00	EX	FORUS RUNNERS	10:00	SC	CICLO	10:30	S2	ZUMBA	10:15	S2	B. BALANCE	10:45	S2	PILATES	10:00	S6	COMBAT MIX 4-11
10:15	S2	PILATES	10:30	S2	ZUMBA	10:15	S1	B. PUMP	10:30	PI	AQUAFITNESS	10:30	S1	SH'BAM	11:00	EX	FORXTRAINING	10:15	S1	B. COMBAT
10:30	S1	EN FORMA	11:00	PI	AQUADYNAMIC	10:30	S2	YOGA	10:30	EX	FORUS RUNNERS	10:45	SI	I. WALKING	11:00	SI	I. WALKING	10:30	S2	YOGA
10:45	SC	CICLO	11:00	S1	B. PUMP	10:45	PI	AQUAFITNESS	11:15	S1	GAP	11:15	S2	LES MILLS CORE	11:30	S1	FITNESS	11:00	S6	DINAMIZACIÓN
11:15	PI	AQUAFITNESS	11:30	S2	B. BALANCE	11:00	SI	I. WALKING	11:30	S2	PILATES	11:30	S1	B. ATTACK	11:45	S2	B. BALANCE	11:15	S1	B. PUMP
11:30	S1	B. COMBAT	12:00	S1	SH'BAM	11:15	S1	ZUMBA	11:30	PI	AQUADYNAMIC	11:45	S2	YOGA	12:00	SC	CICLO	11:30	S2	ZUMBA
11:45	S2	LES MILLS CORE	12:15	SC	CICLO	11:30	S2	LES MILLS CORE	11:45	SI	I. WALKING	12:00	SC	CICLO	12:30	S1	B. COMBAT	11:30	S6	BALANCE FAMILY
12:15	SI	I. WALKING	12:30	S2	LES MILLS CORE	12:15	S1	B. ATTACK	12:30	S2	LES MILLS CORE	12:15	PI	AQUAFITNESS	17:00	S6	COMBAT FAMILY	12:15	SC	CICLO
12:30	S1	B. PUMP	14:15	S2	CROSS TRAINING	14:45	SI	I. WALKING	15:00	S1	B. ATTACK	12:30	S1	B. PUMP	18:00	S6	DINAMIZACIÓN	12:30	S2	PILATES
14:30	SC	CICLO	17:15	S1	B. PUMP	17:00	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	17:00	S1	B. COMBAT	12:45	S2	HIPOPRESIVOS	18:30	SC	CICLO	12:30	PI	AQUA FAMILY
17:00	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	17:30	S2	B. ATTACK	17:00	S1	B. ATTACK	17:30	SI	I. WALKING	14:30	ZF	FORX4	18:30	S6	BALANCE MIX 4-11			
17:00	S2	CROSS TRAINING	17:30	S6	BODY GAMES 4-7	17:00	S2	LES MILLS CORE	17:30	S6	BODY GAMES 4-7	17:30	S6	CROSS MIX 4-11	19:30	S1	B. PUMP			
17:15	S1	ZUMBA	17:45	SC	CICLO	17:30	S2	PILATES	18:00	S1	B. PUMP	17:30	S2	LES MILLS CORE						
17:30	SI	I. WALKING 30'	18:15	S1	SH'BAM	17:45	SC	CICLO	18:15	S2	YOGA	17:45	S1	B. COMBAT						
18:00	S2	PILATES	18:30	S6	SPORT KIDS 8-11	18:00	EX	SPORT KIDS 8-11	18:30	S6	SPORT KIDS 8-11	18:00	S2	B. BALANCE						
18:00	EX	SPORT KIDS 8-11	18:30	S2	★PILATES	18:00	S1	FITNESS	19:00	S1	B. ATTACK	18:15	SC	CICLO						
18:15	S1	B. COMBAT	19:15	S1	★GAP	18:30	S2	B. BALANCE	19:15	S2	SH'BAM	18:30	S6	DINAMIZACIÓN						
19:00	S2	YOGA	19:30	S2	B. BALANCE	19:00	S1	ZUMBA	19:30	SC	CICLO	18:45	S1	B. PUMP						
19:00	PI	AQUADYNAMIC	19:30	PE	★PÁDEL FREE	19:15	EX	FORXTRAINING	19:45	PI	AQUAFITNESS	19:00	S6	MOVE FAMILY						
19:15	S1	★B. PUMP	19:45	SI	I. WALKING	19:15	SI	I. WALKING	20:00	S1	LES MILLS CORE	19:00	S2	PILATES						
19:30	SC	CICLO	19:45	PI	AQUAFITNESS	19:30	S2	YOGA	20:00	PE	★PÁDEL FREE	19:15	PI	AQUAFITNESS						
19:45	SI	I. WALKING	20:00	SC	CICLO	19:30	PI	AQUADYNAMIC	20:15	S2	PILATES	19:30	SI	I. WALKING						
20:00	S2	SH'BAM	20:15	S1	B. COMBAT	19:45	SC	CICLO	20:30	SI	I. WALKING	19:45	S1	B. ATTACK						
20:15	S1	B. ATTACK	20:30	S2	LES MILLS CORE	20:00	S1	B. PUMP	20:30	S5	KARATE FREE	20:00	S2	ZUMBA						
20:30	SC	CICLO	20:30	S5	KARATE FREE	21:00	S1	B. COMBAT	20:45	PI	FORUS SWIMMERS	20:15	SC	CICLO						
21:00	S2	LES MILLS CORE	20:45	EX	FORUS RUNNERS	21:15	ZF	FORX4	21:15	S2	CROSS TRAINING									
					21:30	SC	CICLO 30'	21:30	SC	CICLO										

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, LessmillsCore, 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 marcadas con una estrella (*) son de reserva previa con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.