

# HORARIO ACTIVIDADES GETAFE 14-09-2020

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

07:15	SC	★ CICLO	07:15	S1	B. PUMP	07:15	SC	★ CICLO	07:30	SI	★ I. WALKING	07:15	S1	ATTACK-CXWORX	09:15	SC	★ CICLO	09:00	SI	★ I. WALKING
07:15	PI	FORUS SWIMMERS	08:15	SI	★ I. WALKING	08:15	S1	GAP	08:15	S1	B. PUMP	07:15	PI	FORUS SWIMMERS	09:30	EX	★ B. COMBAT	09:30	S1	ZUMBA
09:15	S2	★ YOGA	08:15	S2	HIPOPRESIVOS	08:30	S2	B. BALANCE	08:30	S2	PILATES	08:30	SI	★ I. WALKING	10:00	S5	SPORT GAMES 4-7	09:45	SC	★ CICLO
09:15	SC	★ CICLO	09:00	EX	★ B. COMBAT	09:15	S1	★ ZUMBA	09:15	SI	★ I. WALKING	09:15	S1	GAP	11:00	S2	★ PILATES	10:00	S2	★ B. BALANCE
09:30	EX	★ B. ATTACK	09:15	S2	★ PILATES	09:30	SC	★ CICLO	09:30	EX	B. COMBAT	09:30	SC	★ CICLO	11:15	SC	★ CICLO	10:00	S5	DINAMIZACIÓN
09:30	EX	AF MAYORES +70	09:30	EX	AF MAYORES +70	09:30	EX	★ B. ATTACK	09:30	SC	★ CICLO	09:45	AL	FORUS RUNNERS	11:30	S1	★ B. PUMP	10:30	S1	CXWORX
09:30	SI	★ I. WALKING	10:00	PI	★ AQUADYNAMIC	09:45	AL	RUNNERS AV	09:30	S2	★ CROSS TRAINING	10:00	SI	★ I. WALKING	12:00	SI	★ I. WALKING	10:30	S5	MOVE MIX 4-11
10:15	S2	★ PILATES	10:00	S1	★ ZUMBA	10:00	SI	★ I. WALKING	10:00	AL	FORUS RUNNERS	10:00	EX	AF MAYORES +70	12:00	S2	★ B. BALANCE	11:00	SI	★ I. WALKING
10:15	SC	★ CICLO	10:15	S2	★ B. BALANCE	10:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:00	EX	★ B. COMBAT	12:30	S1	★ ZUMBA	11:00	EX	SH'BAM
10:30	S1	★ B. PUMP	10:30	SC	★ CICLO	10:15	S1	★ B. PUMP	10:15	SI	★ I. WALKING	10:15	S1	★ ZUMBA	13:30	S2	BALANCE FAMILY	11:15	SC	★ CICLO
10:30	SI	★ I. WALKING	10:45	SI	★ I. WALKING	10:30	EX	★ B. COMBAT	10:15	S1	ABDOMINALES	10:45	SC	★ CICLO	13:30	PI	★ AQUAFITNESS	11:15	S1	★ B. PUMP
11:15	PI	★ AQUAFITNESS	11:00	S1	PUMP-CXWORX	10:30	EX	AF MAYORES +70	10:30	SC	★ CICLO	11:00	S2	CXWORX	17:00	S1	B. PUMP	12:00	S2	★ PILATES
11:15	S2	B. BALANCE	11:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:45	SC	★ CICLO	10:30	S2	★ B. BALANCE	11:00	PI	★ AQUAFITNESS	17:00	S5	CROSS MIX 4-11	12:15	SI	★ I. WALKING
11:30	EX	★ SH'BAM	11:15	S2	★ YOGA	11:15	PI	★ AQUAFITNESS	10:45	EX	★ ZUMBA	11:15	S1	★ B. PUMP	18:00	SC	★ CICLO	12:15	S5	ABDOMINALES
11:30	SC	★ CICLO	11:45	SC	★ CICLO	11:15	S1	★ SH'BAM	11:00	PI	★ AQUAFITNESS	11:30	S2	★ PILATES	18:00	S5	DINAMIZACIÓN	12:45	SC	★ CICLO
12:15	PI	★ AQUAFITNESS	12:00	EX	SH'BAM	11:30	S2	★ PILATES	11:30	S2	★ YOGA	12:30	PI	★ AQUAFITNESS	18:30	PI	AQUA FAMILY	13:00	S2	GAP
12:15	S2	★ CROSS TRAINING	12:15	S2	CROSS TRAINING	12:15	S1	FITNESS	11:45	S1	PUMP-CXWORX	14:30	SC	★ CICLO				13:00	PI	★ AQUAFITNESS
14:30	SI	★ I. WALKING	14:00	S1	B. PUMP	12:15	PI	★ AQUAFITNESS	12:45	S1	DANCE	16:15	S2	MAMÁS Y BEBÉS						
14:45	EX	B. COMBAT	14:45	SC	★ CICLO	12:30	S2	HIPOPRESIVOS	12:45	S2	EMBARAZADAS	17:00	S1	B. SALÓN						
16:45	S1	★ ZUMBA	16:45	S2	★ ZUMBA	12:30	SC	★ CICLO	14:30	S2	CROSS TRAINING	17:00	S5	GYM GAMES 4-7						
17:00	S2	★ B. BALANCE	16:45	S5	SH'BAM KIDS 8-11	14:30	S1	B. PUMP	15:30	S2	PILATES	17:15	SI	★ I. WALKING						
17:00	SC	★ CICLO	17:00	PI	★ AQUAFITNESS	14:30	S2	B. BALANCE	16:45	EX	ZUMBA	17:15	S2	HIPOPRESIVOS						
17:00	S5	SPORT GAMES 4-7	17:30	SI	★ I. WALKING	16:45	EX	SH'BAM	16:45	S5	SPORT KIDS 8-11	18:00	SC	★ CICLO MAX						
17:30	SI	★ I. WALKING	17:30	EX	★ B. COMBAT	17:00	S2	B. BALANCE	17:00	SC	★ CICLO	18:00	S1	★ B. PUMP						
17:45	S1	★ B. PUMP	17:45	SC	★ CICLO	17:15	SI	★ I. WALKING	17:00	S1	★ B. PUMP	18:15	S2	★ PILATES						
18:00	EX	★ B. ATTACK	17:45	S2	★ PILATES	17:45	EX	★ B. COMBAT	17:45	S2	★ B. BALANCE	18:45	SI	★ I. WALKING						
18:15	SC	★ CICLO	17:45	PI	AQUA GAMES 4-7	17:45	S5	MOVE MIX 4-11	18:00	EX	★ B. COMBAT	19:00	EX	★ B. COMBAT						
18:30	SI	★ I. WALKING	18:30	SI	★ I. WALKING	18:00	SC	★ CICLO	18:00	PI	AQUA GAMES 4-7	19:00	S5	EXPRESSION GAMES 4-7						
18:45	S1	★ SH'BAM	18:30	S1	★ FITNESS	18:00	S2	★ PILATES	18:15	SC	★ CICLO	19:15	S2	★ B. BALANCE						
19:00	S5	SPORT KIDS 8-11	18:45	S2	★ YOGA	18:15	SI	★ I. WALKING	18:30	SI	★ I. WALKING	19:45	SC	★ CICLO						
19:00	S2	★ PILATES	18:45	SC	★ CICLO	18:45	S1	★ ZUMBA	18:45	S2	★ PILATES	19:45	PI	★ AQUAFITNESS						
19:15	AL	FORUS RUNNERS	19:30	S1	★ GAP	19:00	SC	★ CICLO	19:00	S1	STEP	20:00	S1	ZUMBA						
19:15	SC	★ CICLO	19:30	SI	★ I. WALKING	19:00	S2	ESTIRAMIENTOS	19:00	PI	★ AQUAFITNESS	20:15	SI	★ I. WALKING						
19:30	SI	★ I. WALKING	19:45	SC	★ CICLO	19:00	S5	CROSS MIX 4-11	19:30	SC	★ CICLO									
19:45	S1	★ ABDOMINALES	19:45	S2	ESTIRAMIENTOS	19:15	SI	★ I. WALKING	19:45	SI	★ I. WALKING									
20:00	S2	★ YOGA	20:15	S2	SH'BAM	19:30	S2	★ YOGA	19:45	S2	ESTIRAMIENTOS									
20:15	PI	★ AQUAFITNESS	20:30	S1	STEP	19:45	S1	★ B. PUMP	20:15	S2	ATTACK-CXWORX									
20:15	SC	★ CICLO	20:30	PI	★ FORUS SWIMMERS	20:00	PI	AQUAFITNESS	20:30	PI	FORUS SWIMMERS									
20:15	EX	★ B. COMBAT	20:30	SI	★ I. WALKING	20:15	SI	★ I. WALKING	21:00	S1	SH'BAM									
21:00	S2	★ CROSS TRAINING	20:45	SC	★ CICLO	20:30	EX	★ B. ATTACK	21:15	S2	★ CROSS TRAINING									
			21:30	S1	★ B. PUMP	20:30	AL	FORUS RUNNERS												
						21:00	SC	★ CICLO												
						21:30	S2	★ CROSS TRAINING												

**De lunes a viernes:** de 7:00h a 23:00h

**Sábados:** de 8:00h a 21:00h

**Domingos:** 8:00h a 15:00h

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. Puedes consultar la duración de las actividades en la web de Forus. A las actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa, con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

**IMPORTANTE:** debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente. Las actividades acuáticas (Aquafitness, Aquadynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.