

# HORARIO ACTIVIDADES GETAFE 5-07-2021



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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15 SC	CICLO	B. PUMP	CICLO	I. WALKING	ATTACK-CXWORX	★ CICLO	CROSS FAMILY
07:15 S2	CROSS TRAINING	CICLO	GAP	B. PUMP	FORUS SWIMMERS	★ B. COMBAT	ZUMBA
07:15 PI	FORUS SWIMMERS	FORXTRAINING	ZUMBA	PILATES	FORXTRAINING	I. WALKING	★ CICLO
09:00 S2	YOGA	B. COMBAT	B. ATTACK	B. COMBAT	GAP	HIPOPRESIVOS	DINAMIZACIÓN
09:15 SC	CICLO	PILATES	CICLO	CICLO	CICLO	FORXTRAINING	B. BALANCE
09:15 S1	B. ATTACK	FORLIVE HIT RUNNING	I. WALKING	CROSS TRAINING	I. WALKING	CX WORX	CX WORX
09:30 SI	I. WALKING	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	FORUS RUNNERS	FORLIVE CICLO	PILATES	MOVE MIX 4-11
10:00 FL	FORLIVE YOGA	ZUMBA	FORLIVE PILATES	I. WALKING	ZUMBA	CICLO	I. WALKING
10:15 S2	DANCE	B. BALANCE	B. PUMP	ABDOMINALES	B. COMBAT	B. PUMP	★ SH'BAM
10:15 SC	CICLO	★ CICLO	FORXTRAINING	CICLO	CICLO	I. WALKING	B. PUMP
10:15 EX	FORXTRAINING	I. WALKING	★ B. COMBAT	FORLIVE HIPOPRESIVOS	CX WORX	B. BALANCE	CICLO
10:30 S1	B. PUMP	FORLIVE STRONG RUNNING	FORLIVE FUNCIONAL	B. BALANCE	★ AQUAFITNESS	ZUMBA	★ PILATES
10:30 SI	I. WALKING	PUMP-CXWORX	AQUAFITNESS	ZUMBA	FORLIVE BODY BALANCE	BALANCE FAMILY	B. COMBAT
11:15 PI	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	SH'BAM	AQUAFITNESS	B. PUMP	AQUAFITNESS	ABDOMINALES
11:15 FL	FORLIVE FAMILY	★ YOGA	★ PILATES	FORXTRAINING	PILATES	B. PUMP	CICLO
11:15 S2	B. BALANCE	CICLO	FORLIVE ABDOMINALES	YOGA	AQUAFITNESS	★ AQUA FAMILY	FORXTRAINING
11:30 S1	SH'BAM	SH'BAM	★ FITNESS	PUMP-CXWORX	B. PUMP	CICLO	GAP
11:30 SC	CICLO	B. BALANCE	HIPOPRESIVOS	FORLIVE BODY ATTACK	DANCE	DINAMIZACIÓN	★ AQUAFITNESS
12:15 PI	AQUAFITNESS	CX WORX	B. PUMP	DANCE	B. SALÓN	★ AQUA FAMILY	
12:15 S2	CROSS TRAINING	ZUMBA	FITNESS	CROSS TRAINING	B. SALÓN	CX WORX	
14:45 S1	B. COMBAT	B. COMBAT	B. PUMP	SPORT KIDS 8-11	DANCE	CICLO MAX	
16:45 S2	B. BALANCE	CICLO	I. WALKING	★ B. PUMP	B. SALÓN	★ B. PUMP	
17:30 SI	I. WALKING	FORXTRAINING	I. WALKING	B. BALANCE	★ PILATES	★ PILATES	
17:30 EX	FORXTRAINING	PILATES	CICLO	FORLIVE GAP 30	I. WALKING	★ I. WALKING	
17:45 S1	★ B. PUMP	★ AQUA GAMES 4-7	FORLIVE INFANTIL	CICLO	★ B. COMBAT	★ B. COMBAT	
18:00 S2	SH'BAM	FORLIVE EN FORMA	B. BALANCE	B. COMBAT	B. BALANCE	B. BALANCE	
18:15 SC	CICLO	★ I. WALKING	FORXTRAINING	AQUA GAMES 4-7	I. WALKING	CICLO	
18:15 FL	FORLIVE SH'BAM	FITNESS	★ ZUMBA	★ I. WALKING	PILATES	AQUAFITNESS	
18:30 SI	I. WALKING	YOGA	CICLO	PILATES	FORXTRAINING	ZUMBA	
18:45 S1	B. ATTACK	CICLO	ESTIRAMIENTOS	EX	STEP	I. WALKING	
19:00 S5	SPORT KIDS 8-11	CICLO	AQUAFITNESS	S1	★ AQUAFITNESS	ESTIRAMIENTOS	
19:00 S2	PILATES	FORLIVE ZUMBA	GYM KIDS 8-11	PI	★ CICLO	ABDOMINALES	
19:15 FL	FORLIVE COMBAT 30	★ GAP	FORLIVE HIT 30	SC	★ I. WALKING		
19:15 SC	★ CICLO	I. WALKING	FORLIVE RETO + 2 TIPS	SI	★ B. COMBAT		
19:30 SI	I. WALKING	★ CICLO	YOGA	S2	B. BALANCE		
19:45 S1	CX WORX	AQUAFITNESS	★ B. PUMP	PI	CICLO		
20:00 EX	YOGA	FORUS RUNNERS	FORUS RUNNERS	SC	AQUAFITNESS		
20:15 PI	AQUAFITNESS	ESTIRAMIENTOS	AQUAFITNESS	PI	ATTACK-CXWORX		
20:15 SC	CICLO	SH'BAM	FORUS SWIMMERS	S1	SH'BAM		
20:15 S1	★ B. COMBAT	STEP	CICLO	S2	FORUS SWIMMERS		
21:00 S2	CROSS TRAINING	FORUS SWIMMERS	I. WALKING	PI	CROSS TRAINING		
21:15 S1	ZUMBA	HIPOPRESIVOS	B. ATTACK	S2			
		B. PUMP	ABDOMINALES				
			CICLO				
			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. 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 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.