

# HORARIO FORUS HUELVA 14-09-2020

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO											
07:30	SI	★ I. WALKING	07:30	S1	B. PUMP	07:30	SC	★ CICLO	09:30	S2	★ PILATES	07:30	S1	CROSS TRAINING	10:15	SC	★ CICLO	10:15	S1	B. PUMP			
09:00	S2	HIPOPRESIVOS	09:30	S1	EN FORMA	09:30	S2	B. COMBAT	10:00	S1	SH'BAM	09:15	S1	B. PUMP	10:30	S1	★ B. PUMP	10:15	S2	★ PILATES	10:15	S2	★ PILATES
09:30	S1	EN FORMA	09:45	S2	★ YOGA	09:45	S1	★ GAP	10:15	SC	★ CICLO	09:30	S2	B. BALANCE	11:30	S1	B. COMBAT	10:30	SI	★ I. WALKING	10:30	SI	★ I. WALKING
09:45	SC	★ CICLO	10:15	SC	★ CICLO	10:00	PI	AQUADYNAMIC	10:30	S2	★ YOGA	09:45	SI	★ I. WALKING	11:30	SI	★ I. WALKING	11:15	S2	ESTIRAMIENTOS	11:15	S2	ESTIRAMIENTOS
10:00	S2	★ PILATES	10:30	S1	B. ATTACK	10:00	SI	★ I. WALKING	11:00	S1	B. PUMP	10:15	S1	★ B. COMBAT	12:30	S1	ZUMBA	11:30	SC	★ CICLO	11:30	SC	★ CICLO
10:15	PI	AQUAFITNESS	10:45	S2	SH'BAM	10:30	S2	★ PILATES	11:15	SI	★ I. WALKING	10:30	PI	AQUAFITNESS				11:45	S2	B. BALANCE			
10:30	S1	★ B. PUMP	11:15	SI	★ I. WALKING	10:45	S1	ZUMBA	11:30	S2	B. ATTACK	10:30	S2	PILATES									
11:00	S2	B. BALANCE	11:30	S1	B. PUMP	11:00	SC	★ CICLO	12:00	S1	ZUMBA	11:15	S1	EN FORMA									
11:15	SI	★ I. WALKING	14:15	S1	CROSS TRAINING	11:45	S1	EN FORMA	14:30	S1	B. PUMP	11:15	SC	★ CICLO									
11:30	S1	B. COMBAT	17:15	S2	NOVE MIX 4-11	14:30	SC	★ CICLO	17:30	S2	HIPOPRESIVOS	12:15	S1	ZUMBA									
14:30	SC	★ CICLO	17:30	S1	★ SH'BAM	17:30	PI	AQUASPORT MIX 4-11	17:45	S1	B. COMBAT	14:30	SI	★ I. WALKING									
17:15	PI	AQUASPORT MIX 4-11	17:45	SI	★ I. WALKING	17:45	S1	ZUMBA	18:15	AL	CROSS MIX 4-11	17:00	S2	CROSS MIX 4-11									
17:30	SC	★ CICLO	18:15	S2	★ YOGA	18:15	SC	★ CICLO	18:15	SC	★ CICLO	17:30	S1	★ B. PUMP									
18:00	S1	B. ATTACK	18:30	S1	CXMORX	18:30	S2	YOGA	18:30	S2	★ PILATES	18:30	S1	ZUMBA									
18:15	S2	★ PILATES	18:45	SC	★ CICLO	18:45	S1	GAP	18:45	S1	★ B. PUMP	18:45	SC	★ CICLO									
18:30	SI	★ I. WALKING	19:00	S1	★ B. COMBAT	19:15	SI	★ I. WALKING	19:15	SI	★ I. WALKING	19:00	S2	B. BALANCE									
19:00	PI	AQUADYNAMIC	19:15	S2	★ PILATES	19:30	S2	★ B. ATTACK	19:30	S2	B. BALANCE	19:30	S1	B. COMBAT									
19:00	S1	★ B. PUMP	19:45	SI	★ I. WALKING	19:30	PI	AQUADYNAMIC	19:45	S1	★ ZUMBA	19:30	AL	PÁDEL FREE									
19:15	S2	★ B. BALANCE	20:00	AL	FORUS RUNNERS	19:45	S1	SH'BAM	20:15	SC	★ CICLO	19:30	PI	AQUADYNAMIC									
19:45	SC	★ CICLO	20:00	S1	★ B. PUMP	20:00	AL	PÁDEL FREE	20:30	S2	YOGA	19:45	SI	★ I. WALKING									
20:00	S1	★ ZUMBA	20:15	S2	B. BALANCE	20:15	SC	★ CICLO	20:45	S1	CXMORX												
20:00	AL	TENIS FREE	20:45	SC	★ CICLO	20:30	PI	FORUS SWIMMERS															
20:15	S2	★ B. COMBAT	21:00	S1	ZUMBA	20:30	S2	★ PILATES															
20:45	SI	★ I. WALKING				20:45	S1	B. PUMP															
21:00	S1	GAP																					

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

**Sábados:** de 10:00h a 22:00h

**Domingos y festivos:** 10:00h a 22:00h

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 de 30, BASIC, 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 actividades de 50 min. a excepción de Ciclo max, y Runners AV, que tendrán una duración de 1h20 min. A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previo con la APP ENFORMAPP. **IMPORTANTE:** Debido a las medidas de prevención contra el Covid19, 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.