

HORARIO ACTIVIDADES FORUS JAEN 27/09/2021



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

08:00	SC	CICLO	09:00	S1	EM FORMA	09:00	S1	EM FORMA	08:30	EX	FORXTRAINING	08:30	S2	ABDOMINALES	09:15	S2	PILATES	09:15	EX	FORUS RUNNERS
08:30	PI	AQUAFITNESS	09:15	SC	CICLO	09:30	IW	I. WALKING	09:00	S1	FITNESS	09:00	PI	AQUADYNAMIC	09:30	S1	B. PUMP	09:15	IW	I. WALKING
09:00	S2	PILATES	09:30	PI	AQUADYNAMIC	09:30	EX	FORUS RUNNERS	09:00	PI	AQUAFITNESS	09:15	IW	I. WALKING	09:30	SC	CICLO	10:00	S1	B. COMBAT
09:15	S1	B. ATTACK	09:30	EX	FORXTRAINING	09:45	S2	PILATES	09:15	SC	CICLO	09:15	S2	SH'BAM	10:30	S1	B. ATTACK	10:00	SS	CROSS FAMILY
09:30	PI	AQUADYNAMIC	10:00	S1	LES MILLS CORE	10:00	S1	ZUMBA	09:30	S2	B. BALANCE	09:30	S1	B. PUMP	10:30	IW	I. WALKING	10:15	S2	ZUMBA
10:00	S2	YOGA	10:15	S2	YOGA	10:00	PI	AQUAFITNESS	10:00	S1	B. COMBAT	10:00	PI	AQUAFITNESS	10:30	S2	B. BALANCE	10:30	SC	CICLO
10:15	S1	★FITNESS	10:15	IW	I. WALKING	10:30	SC	CICLO	10:30	S2	ABDOMINALES	10:15	SC	CICLO	11:30	S2	ZUMBA	11:00	S1	LES MILLS CORE
10:30	IW	I. WALKING	10:30	S1	★ZUMBA	10:45	S2	B. BALANCE	10:30	PI	AQUADYNAMIC	10:30	S2	B. BALANCE	11:30	S1	LES MILLS CORE	11:00	SS	DINAMIZACION
11:00	S2	ZUMBA	10:30	PI	AQUAFITNESS	11:00	S1	B. COMBAT	11:00	S1	YOGA	11:00	S1	B. ATTACK 30'	12:00	PI	AQUA FAMILY	11:15	S2	B. BALANCE
11:15	S1	COMBAT 30'	11:15	SC	CICLO	11:00	PI	AQUADYNAMIC	11:00	S1	B. PUMP	11:00	S1	ZUMBA	12:00	SC	CICLO	11:30	S1	B. PUMP
11:45	S1	B. PUMP	11:15	S2	PILATES	11:30	IW	I. WALKING	11:15	IW	I. WALKING	11:00	2F	FUNCIONAL	17:15	SS	COMBAT FAMILY	11:30	SS	COMBAT MIX 4-11
12:00	SC	CICLO	11:30	S1	GAP	12:00	S1	ABDOMINALES	14:00	IW	I. WALKING 30'	11:30	S2	CROSS TRAINING	17:45	S1	B. PUMP	12:15	S2	PILATES
14:15	SC	CICLO	14:30	S1	B. PUMP	12:30	SC	CICLO	14:30	S1	B. ATTACK 30'	14:30	IW	I. WALKING	18:15	SS	DINAMIZACION	12:30	IW	I. WALKING
17:00	SC	CICLO	17:15	S1	B. PUMP	14:15	S2	PILATES	17:00	S2	SH'BAM	17:00	S1	B. ATTACK 30'	18:45	SS	MOVE MIX 4-11	12:30	EX	FORXTRAINING
17:00	SS	EXPRESSION GAMES 4-7	18:00	SC	CICLO	17:00	SS	EXPRESSION GAMES 4-7	17:45	S1	B. COMBAT	17:15	S2	PILATES	18:45	SC	CICLO			
17:15	S1	LES MILLS CORE	18:00	S2	YOGA	17:15	S2	PILATES	18:00	SC	CICLO	17:30	S1	B. PUMP						
17:45	S1	B. ATTACK 30'	18:15	S1	B. COMBAT	17:45	SC	CICLO	18:00	S2	B. BALANCE	17:30	SS	EXPRESSION GAMES 4-7						
18:00	S2	B. BALANCE	18:15	SS	YOGA KIDS 8-11	18:00	S1	B. ATTACK	18:15	SS	GYM KIDS 8-11	17:45	IW	I. WALKING						
18:00	IW	I. WALKING	19:00	S2	SH'BAM	18:00	SS	GYM KIDS 8-11	18:45	S1	★B. PUMP	18:15	S2	SH'BAM						
18:00	SS	GYM GAMES 4-7	19:15	IW	★I. WALKING	18:15	IW	I. WALKING	19:00	S2	PILATES	18:30	SS	GYM KIDS 8-11						
18:15	S1	FITNESS	19:15	S1	GAP	18:15	S2	ZUMBA	19:15	SC	CICLO	19:00	EX	PADEL FREE						
19:00	S2	PILATES	19:15	SS	GYM KIDS 8-11	19:00	PI	AQUADYNAMIC	19:15	SS	EXPRESSION GAMES 4-7	19:00	S1	B. COMBAT						
19:00	PI	AQUAFITNESS	19:30	SC	CICLO	19:00	S1	FITNESS	19:15	PI	AQUADYNAMIC	19:00	SC	CICLO						
19:15	S1	B. COMBAT	19:30	PI	AQUADYNAMIC	19:15	SC	★CICLO	19:30	IW	I. WALKING	19:15	S2	ZUMBA						
19:30	SC	CICLO	20:00	S2	B. BALANCE	19:15	S2	YOGA	19:30	EX	RUNNERS AV	20:00	IW	I. WALKING						
20:00	S2	ZUMBA	20:15	S1	B. ATTACK	20:00	S1	SH'BAM	19:45	S1	ZUMBA	20:00	S1	HIPOPRESIVOS						
20:00	EX	FORUS RUNNERS	20:30	PI	AQUAFITNESS	20:15	S2	LES MILLS CORE	20:00	S2	YOGA	20:15	PI	AQUAFITNESS						
20:15	EX	FORXTRAINING	20:30	IW	I. WALKING	20:15	EX	FORXTRAINING	20:00	EX	FORXTRAINING	21:00	EX	FORXTRAINING						
20:15	S1	B. PUMP	21:00	EX	FORXTRAINING	20:30	IW	I. WALKING	20:45	S1	B. ATTACK 30'									
20:30	IW	I. WALKING	21:00	S2	PILATES	20:45	S2	B. BALANCE	21:00	S2	CROSS TRAINING									
20:45	SC	CICLO	21:15	S1	ZUMBA	21:00	S1	B. PUMP	21:00	PI	FORUS SWIMMERS									
20:45	PI	FORUS SWIMMERS																		
21:00	S2	★CROSS TRAINING																		

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

Sábados: de 9:00h a 21:00h

Domingos: 9:00h a 14:00h

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 centro al respecto. Las actividades 30', Abdomen, Les mills core, Funcional y Estiramientos, tendrán una duración de 25 min; las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh'ban y Aquadynamic tendrán una duración de 50 min a excepción 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 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. Podrán ver vistas a través de la APP de Forus, accediendo a Forus en Casa en el canal de ForLive en las horas establecidas.