

**HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS FORUS JEREZ**

Horario

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

**Sábados:** de 9:00h a 15:00h

**Domingos y festivos:** de 10:00h a 14:00h.

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

JUNIOR Y

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

COREOGRAFIADAS



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:15	PI AQUAFITNESS ★	PI AQUAFITNESS ★		PI AQUADYNAMIC ★	PI AQUADYNAMIC ★			08:15
08:30								08:30
09:00			PI AQUAFITNESS ★					09:00
09:15	S1 B. PUMP	S1 SH'BAM		S1 GAP	S1 B. PUMP	S2 PILATES		09:15
09:15	PI AQUADYNAMIC ★	SF FUNCIONAL		PI AQUAFITNESS ★				09:15
09:30			S1 EN FORMA		SC CICLO			09:30
09:30	S2 YOGA	PI AQUADYNAMIC ★		S2 PILATES	S2 YOGA			09:30
09:45		S2 B. BALANCE	SC CICLO			SC CICLO		09:45
10:00			S2 B. BALANCE					10:00
10:15	SC CICLO	S1 B. COMBAT		S1 B. COMBAT	SF ABDOMINALES	S1 B. PUMP	SC CICLO	10:15
10:15	S1 ZUMBA			PI AQUADYNAMIC ★				10:15
10:30					S1 B. COMBAT		S1 B. COMBAT	10:30
10:30	S2 PILATES	PI AQUAFITNESS ★	S1 SH'BAM	SF FUNCIONAL				10:30
10:45				SC CICLO		S2 B. BALANCE		10:45
10:45		S2 PILATES			S2 B. BALANCE			10:45
11:00			S2 PILATES					11:00
11:00			SF FUNCIONAL					11:00
11:15	S1 EN FORMA	S1 EN FORMA		S1 ZUMBA		S1 ZUMBA	S2 SH'BAM	11:15
11:30	S2 B. COMBAT	SC CICLO	S1 B. PUMP	S2 B. BALANCE	S1 EN FORMA		S1 EN FORMA	11:30
11:45		S2 ZUMBA			S2 SH'BAM	S2 B. COMBAT		11:45
12:00			S2 OLEFIT					12:00
12:15			PI AQUADYNAMIC ★			S1 GAP		12:15
12:30							S1 PUMP BASIC	12:30
12:30							S2 YOGA	12:30
13:00							S1 COMBAT 30'	13:00
14:00				SF ABDOMINALES				14:00
14:30			S1 B. PUMP	SC CICLO				14:30
14:45	S1 B. COMBAT							14:45
15:30	SC CICLO	S1 B. PUMP	SC CICLO		SC CICLO			15:30
16:30		S2 EXPRESSION GAMES 4-7						16:30
17:00	S1 B. PUMP		S2 B. COMBAT					17:00
17:15			S5 BODY GAMES 4-7	S1 B. PUMP				17:15
17:15			S1 ZUMBA					17:15
17:30	SC CICLO 30'	S2 PILATES		SC CICLO 30'	SC CICLO			17:30
17:30	S5 SPORT GAMES 4-7				S3 EXPRESSION GAMES 4-7			17:30
17:45		S1 SH'BAM			S1 GAP			17:45
18:00	S1 ZUMBA	SC CICLO	S2 B. BALANCE	S2 PILATES		S2 PILATES BASIC		18:00
18:00				SC CICLO				18:00
18:15			S1 FITNESS					18:15
18:15	S2 B. BALANCE		SC CICLO	S1 B. COMBAT				18:15
18:30		S2 B. BALANCE			S2 COMBAT 30'			18:30
18:30	SF ABDOMINALES	S3 SPORT KIDS 8-11		S3 GYM KIDS 8-11				18:30
18:45		S1 B. PUMP			S1 OLEFIT			18:45
18:45					PI AQUAFITNESS ★			18:45
19:00	PI AQUAFITNESS ★	SC CICLO	SF FUNCIONAL					19:00
19:00	S1 GAP		S2 YOGA	S2 ABDOMINALES	S2 B. BALANCE			19:00
19:15	S2 PILATES	PI AQUADYNAMIC ★	PI AQUAFITNESS ★	S1 GAP				19:15
19:15			S1 SH'BAM	PI AQUADYNAMIC ★				19:15
19:30		S2 YOGA		S2 ZUMBA				19:30
19:45	SC CICLO				S1 B. PUMP			19:45
19:45		S1 B. COMBAT						19:45
20:00	S1 B. COMBAT				SC CICLO			20:00
20:00	EX FORUS RUNNERS	SC FORUS BIKERS						20:00
20:15	S2 SH'BAM		PI FORUS SWIMMERS	S1 OLEFIT				20:15
20:15			S1 B. PUMP					20:15
20:30				S2 B. BALANCE				20:30
20:45			SC CICLO					20:45

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 de acceso en recepción al respecto.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.

Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.

Las actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad a excepción de las actividades acuáticas, que serán con 45 min.