

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS FORUS JEREZ

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

BAILE

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15				S1 B. PUMP				07:15
07:30		S2 YOGA						07:30
08:15	S1 I. WALKING			S1 I. WALKING				08:15
08:30		SC CICLO			S2 PILATES			08:30
08:45			S1 I. WALKING					08:45
09:15	PI AQUAFITNESS ★	S1 SH'BAM		S1 GAP	S1 B. PUMP	PI AQUAFITNESS ★		09:15
09:15	S1 B. PUMP							09:15
09:30	S2 YOGA	SF FUNCIONAL	S1 B. PUMP	EX FORUS RUNNERS	S2 YOGA			09:30
09:30				S2 HIPOPRESIVOS				09:30
09:45		S2 PILATES	SC CICLO		SC CICLO	SC CICLO		09:45
10:00		PI AQUADYNAMIC ★	S2 B. BALANCE					10:00
10:15	S1 ZUMBA	S1 B. COMBAT		S1 B. COMBAT		S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT	10:15
10:15	SC CICLO						S2 SH'BAM	10:15
10:30	S2 PILATES			S2 CXWORX	S2 SH'BAM			10:30
10:30	PI FORUS SWIMMERS		S1 SH'BAM	PI AQUADYNAMIC ★	S1 B. COMBAT			10:30
10:45		S2 B. BALANCE	ZF FUNCIONAL					10:45
10:45				SC CICLO	PI AQUAFITNESS ★	S2 B. BALANCE	S5 CROSS MIX 4-11	10:45
11:00				SC CICLO	S2 ESTIRAMIENTOS			11:00
11:00		S1 I. WALKING	S2 PILATES					11:00
11:15	S1 EN FORMA	S1 CXWORX	PI AQUAFITNESS ★			S1 ZUMBA	S2 YOGA	11:15
11:15				S1 ZUMBA		S5 COMBAT FAMILY	S1 PUMP BASIC	11:15
11:30	S2 B. BALANCE		S1 B. ATTACK	PI AQUAFITNESS ★	S2 EMBARAZADAS			11:30
11:30	S1 I. WALKING			S2 B. BALANCE				11:30
11:45							S5 DINAMIZACIÓN	11:45
11:45		S1 ZUMBA				S2 B. COMBAT	S1 EN FORMA	11:45
12:00		PI AQUAFITNESS ★			PI AQUADYNAMIC ★			12:00
12:15						S1 GAP	PI AQUAFITNESS ★	12:15
12:15						S5 ZUMBA FAMILY	S5 ZUMBA FAMILY	12:15
12:30	PI AQUADYNAMIC ★							12:30
12:30			PI AQUADYNAMIC ★					12:30
12:45						S1 I. WALKING	S1 I. WALKING	12:45
13:15						S2 PILATES BASIC		13:15
14:00				S1 CXWORX				14:00
14:30	S1 B. ATTACK	S1 I. WALKING	S1 B. PUMP	SC CICLO				14:30
15:30	SC CICLO	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 PILATES	S1 ZUMBA			15:30
16:00	S5 BODY GAMES 4-7		S5 GYM GAMES 4-7					16:00
16:30		SC CICLO		S5 SH'BAM KIDS 8-11				16:30
16:30		S5 EXPRESSION GAMES 4-7						16:30
16:45			S1 CXWORX					16:45
17:00			S5 YOGA KIDS 8-11		S2 MAMÁS Y BEBÉS			17:00
17:00	S1 B. PUMP		S2 B. COMBAT		PI AQUASPORTKIDS 8-11			17:00
17:00	S5 SH'BAM KIDS 8-11							17:00
17:15				S1 B. PUMP				17:15
17:15			S1 ZUMBA					17:15
17:30	SC CICLO 30'	S2 PILATES			SC CICLO			17:30
17:30		EX SPORT KIDS 8-11		EX SPORT GAMES 4-7				17:30
17:45	S1 I. WALKING							17:45
17:45	SF ABDOMINALES	S1 SH'BAM			S1 GAP			17:45
18:00			S2 B. BALANCE	S2 PILATES	S5 SPORT GAMES 4-7			18:00
18:00	S1 ZUMBA	SC CICLO		SC CICLO	S2 PILATES BASIC			18:00
18:15	S2 B. BALANCE		SC CICLO					18:15
18:15			S1 FITNESS	S1 B. COMBAT				18:15
18:30	EX SPORT GAMES 4-7		EX GYM KIDS 8-11					18:30
18:30		S2 B. BALANCE			S2 COMBAT BASIC			18:30
18:45		S1 B. PUMP			S1 OLEFIT			18:45
18:45		ZF ABDOMINALES						18:45
19:00			PI AQUADYNAMIC ★		S5 GYM KIDS 8-11			19:00
19:00					S1 I. WALKING			19:00
19:00	PI AQUAFITNESS ★	IW I. WALKING	ZF FUNCIONAL	S2 ZUMBA	PI AQUAFITNESS ★			19:00
19:00	S1 GAP		S2 YOGA	S1 I. WALKING	S2 PILATES			19:00
19:15	S2 PILATES		S1 SH'BAM	PI AQUADYNAMIC ★				19:15
19:15		PI AQUADYNAMIC ★	S1 I. WALKING	S1 GAP				19:15
19:30		S2 HIPOPRESIVOS						19:30
19:45		S1 B. COMBAT			S2 B. PUMP			19:45
20:00	SC CICLO	SC FORUS BIKERS	PI AQUAFITNESS ★	S2 B. BALANCE				20:00
20:00	S1 B. COMBAT		S2 B. ATTACK	SC CICLO				20:00
20:00	SF FUNCIONAL							20:00
20:15	S2 SH'BAM		S1 B. PUMP	S1 OLEFIT	SC CICLO			20:15
20:30	PI AQUADYNAMIC ★		SC CICLO					20:30
20:45		S1 ZUMBA						20:45
21:00	S1 I. WALKING 30'		S2 PILATES					21:00
21:00	EX FORUS RUNNERS	S1 I. WALKING	PI FORUS SWIMMERS					21:00
21:15	S2 CXWORX		S1 B. COMBAT					21:15

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.