

# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS FORUS JEREZ

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

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

**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

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.