

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	07:30	S2	YOGA	08:45	SI	I. WALKING	07:15	S1	B. PUMP	08:30	S2	PILATES	09:15	PI	★ AQUAFITNESS	10:15	S1	B. COMBAT
09:15	EX	AF-MAYORES	08:30	SC	CICLO	09:30	S1	B. PUMP	08:15	SI	I. WALKING	09:15	S1	B. PUMP	09:45	SC	CICLO	10:15	S2	SH'BAM
09:15	PI	★ AQUAFITNESS	09:00	EX	AF-MAYORES	09:45	SC	CICLO	09:15	S1	GAP	09:30	EX	AF-MAYORES	10:15	S1	B. PUMP	10:45	S5	CROSS MIX 4-11
09:15	S1	B. PUMP	09:15	S1	SH'BAM	10:00	S2	B. BALANCE	09:15	EX	AF-MAYORES	09:45	SC	CICLO	10:45	S2	B. BALANCE	11:15	S2	YOGA
09:30	S2	YOGA	09:45	S2	★ PILATES	10:00	EX	AF-MAYORES	09:30	EX	FORUS RUNNERS	10:30	S1	B. COMBAT	11:15	S1	ZUMBA	11:15	S1	PUMP BASIC
10:15	EX	ZUMBA	10:00	PI	★ AQUADYNAMIC	10:30	S1	SH'BAM	09:30	S2	HIPOPRESIVOS	10:30	EX	SH'BAM	11:15	S5	COMBAT FAMILY	11:45	S1	EN FORMA
10:15	SC	★ CICLO	10:15	EX	B. COMBAT	11:00	EX	PILATES	10:15	EX	B. COMBAT	10:45	PI	★ AQUAFITNESS	11:45	S2	B. COMBAT	11:45	S5	DINAMIZACIÓN
10:30	PI	FORUS SWIMMERS	10:45	S2	B. BALANCE	11:15	PI	★ AQUAFITNESS	10:30	PI	★ AQUADYNAMIC	11:30	SI	I. WALKING	12:15	S1	GAP	12:15	PI	★ AQUAFITNESS
10:30	S2	PILATES	11:00	SI	I. WALKING	11:30	S1	B. ATTACK	10:30	S2	CXWORX	12:00	PI	★ AQUADYNAMIC	12:15	S5	MOVE FAMILY	12:15	S5	MOVE FAMILY
11:15	S1	EN FORMA	11:15	S1	CXWORX	12:30	PI	★ AQUADYNAMIC	10:45	SC	CICLO	15:30	SI	I. WALKING	12:45	SI	I. WALKING	12:45	SI	I. WALKING
11:30	S2	B. BALANCE	11:45	S1	ZUMBA	14:30	S1	B. PUMP	11:00	S2	ESTIRAMIENTOS	17:00	PI	AQUASPORTKIDS 8-11						
11:30	SI	I. WALKING	12:00	PI	★ AQUAFITNESS	15:30	SC	CICLO	11:15	S1	ZUMBA	17:00	S2	MAMÁS Y BEBÉS						
12:30	PI	★ AQUADYNAMIC	14:30	SI	I. WALKING	16:00	S5	GYM GAMES 4-7	11:30	PI	★ AQUAFITNESS	17:30	SC	CICLO						
14:30	S1	B. ATTACK	15:30	S1	B. PUMP	16:45	S1	CXWORX	11:30	S2	B. BALANCE	17:45	S1	GAP						
15:30	SC	CICLO	16:30	SC	CICLO	17:00	S2	B. COMBAT	14:00	S1	CXWORX	18:00	S5	SPORT GAMES 4-7						
16:00	S5	BODY GAMES 4-7	16:30	S2	EXPRESSION GAMES 4-7	17:00	S5	YOGA KIDS 8-11	14:30	SC	CICLO	18:00	S2	PILATES BASIC						
17:00	S5	SH'BAM KIDS 8-11	17:30	S2	PILATES	17:15	SI	I. WALKING	15:30	S2	PILATES	18:30	S2	COMBAT BASIC						
17:00	S1	★ B. PUMP	17:30	EX	SPORT KIDS 8-11	17:15	S1	ZUMBA	16:30	S2	SH'BAM KIDS 8-11	18:45	S1	OLEFIT						
17:30	SC	CICLO 30'	17:45	S1	SH'BAM	18:00	S2	B. BALANCE	17:15	S1	B. PUMP	19:00	EX	PILATES						
17:45	SI	★ I. WALKING	18:00	SC	★ CICLO	18:15	SC	CICLO	17:30	EX	SPORT GAMES 4-7	19:00	PI	★ AQUAFITNESS						
18:00	S1	ZUMBA	18:30	S2	B. BALANCE	18:15	S1	FITNESS	18:00	S2	PILATES	19:00	SI	I. WALKING						
18:15	S2	B. BALANCE	18:45	S1	★ B. PUMP	18:30	EX	GYM KIDS 8-11	18:00	SC	CICLO	19:00	S5	GYM KIDS 8-11						
18:30	EX	SPORT GAMES 4-7	19:00	IW	★ I. WALKING	19:00	S2	YOGA	18:15	S1	B. COMBAT	19:45	S1	B. PUMP						
18:45	SC	★ CICLO	19:15	PI	★ AQUADYNAMIC	19:00	PI	★ AQUADYNAMIC	18:00	SC	CICLO	20:15	SC	CICLO						
19:00	S1	GAP	19:30	S2	HIPOPRESIVOS	19:15	S1	SH'BAM	19:00	SI	★ I. WALKING									
19:00	PI	★ AQUAFITNESS	19:45	EX	B. COMBAT	19:15	SI	I. WALKING	19:00	EX	ZUMBA									
19:15	S2	PILATES	20:00	SC	CICLO	20:00	PI	★ AQUAFITNESS	19:15	S1	GAP									
20:00	SC	★ CICLO	20:45	EX	ZUMBA	20:00	EX	B. ATTACK	20:00	EX	B. BALANCE									
20:00	EX	B. COMBAT	21:00	SI	I. WALKING	20:15	S1	B. PUMP	20:00	SC	CICLO									
20:15	S2	SH'BAM				20:30	SC	CICLO												
20:30	PI	★ AQUADYNAMIC				21:00	S2	PILATES												
21:00	EX	FORUS RUNNERS				21:15	EX	B. COMBAT												
21:00	SI	I. WALKING 30'																		

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

Consulta la normativa del centro al respecto. Las actividades 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 maxyRunners AV, que tendrán una duración de 1h 20 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 previa, con el Totem desde 30 min y con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será con 45 min de antelación. Nota aclaratoria de Actividades de Mayores (sólo para Chamartín y Barceló).