

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

**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 del centro al respecto. Puedes consultar la duración de las actividades en la web de Forus. 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 la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

**IMPORTANTE:** Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente. La actividades acuáticas (Aquafitness, Aduadynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.