

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS FORUS JEREZ 11-01-2021

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

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

De lunes a viernes: de 7:00h a 22:30h

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