

# HORARIO AADD JOSÉ GARCÉS 05.07.2021

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

07:30 SC	★ CICLO	07:15 S1	★ B. PUMP	07:15 SC	★ CICLO	07:15 S1	★ B. COMBAT	07:30 SC	★ CICLO	09:15 SC	★ CICLO	09:00 S2	★ B. ATTACK
08:00 S1	★ EM FORMA	07:45 S2	★ ESPALDA SANA	08:15 S2	★ ESTIRAMIENTOS	08:00 S2	★ PILATES	08:00 S2	★ YOGA	09:30 EX	★ FORXTRAINING	09:15 SC	★ CICLO
09:00 S1	★ B. COMBAT	08:15 EX	★ RUNNERS INI	08:30 S1	★ EM FORMA	08:15 S1	★ B. PUMP	08:15 S1	★ ATTACK 30	09:45 S2	★ ESPALDA SANA	09:45 S1	★ B. PUMP
09:00 S2	★ SH'BAM	08:15 S1	★ DANCE	08:45 S2	★ PILATES	08:45 EX	★ FORUS RUNNERS	08:45 S1	★ FITNESS	10:15 S1	★ B. PUMP	10:00 S2	★ PILATES
09:30 S1	★ B. PUMP	08:45 S2	★ HIPOPRESIVOS	09:30 S1	★ STEP	09:00 S2	★ YOGA	09:00 S2	★ ESPALDA SANA	10:45 S2	★ DANCE	10:00 EX	★ FORXTRAINING
10:00 SC	★ CICLO	09:15 SC	★ CICLO	09:45 S2	★ GAP	09:15 S1	★ ZUMBA	09:15 EX	★ FORXTRAINING	11:15 SC	★ CICLO	10:45 SC	★ CICLO 30'
10:00 S2	★ PILATES	09:15 S1	★ B. ATTACK	09:45 SC	★ CICLO	09:30 SC	★ CICLO	09:45 S1	★ B. COMBAT	11:15 S1	★ B. COMBAT	10:45 S1	★ B. COMBAT
10:00 FL	FORLIVE YOGA	09:45 S2	★ B. BALANCE	10:00 FL	FORLIVE PILATES	10:00 S2	★ ESPALDA SANA	10:00 FL	FORLIVE CICLO	11:45 S2	★ B. BALANCE	11:00 S2	★ SH'BAM
10:30 S1	★ B. ATTACK	10:15 EX	★ FORXTRAINING	10:30 S1	★ SH'BAM	10:15 S1	★ GAP	10:00 S2	★ ZUMBA	12:15 S1	★ ZUMBA	11:45 SC	★ CICLO
11:00 S2	★ ESPALDA SANA	10:15 S1	★ GAP	10:45 S2	★ YOGA	10:30 FL	FORLIVE HIPOPRESIVOS	10:45 S1	★ B. PUMP	12:45 S2	★ PILATES	11:45 S1	★ BALANCE MIX 4-11
11:00 EX	★ FORXTRAINING	10:30 FL	FORLIVE HIT RUNNING	10:45 EX	★ FORXTRAINING	10:45 EX	★ FORXTRAINING	10:45 SC	★ CICLO	13:15 SP	★ CROSS FAMILY	12:00 S2	★ B. BALANCE
11:15 FL	FORLIVE FAMILY	10:45 S2	★ B. ATTACK	11:15 FL	FORLIVE FUNCIONAL	11:00 S2	★ B. BALANCE	11:00 S2	★ B. BALANCE	13:15 S1	★ B. ATTACK	12:45 S1	★ GAP
11:30 S1	★ FITNESS	11:00 FL	FORLIVE STRONG RUNNING	11:30 S1	★ B. PUMP	11:15 S1	★ DANCE	11:15 FL	FORLIVE BODY BALANCE	16:00 S1	★ COMBAT MIX 4-11	13:00 SC	★ CICLO
12:00 S2	★ YOGA	11:15 S1	★ ZUMBA	11:30 FL	FORLIVE ABDOMINALES	11:45 FL	FORLIVE BODY ATTACK	11:45 S1	★ STEP	16:00 SC	★ CICLO	13:00 S2	★ COMBAT FAMILY
12:30 S1	★ DANCE	11:15 SC	★ CICLO	11:45 S2	★ ESPALDA SANA	11:45 SC	★ CICLO	12:00 S2	★ HIPOPRESIVOS	17:00 S2	★ DINAMIZACIÓN		
14:00 S1	★ ATTACK 30	11:45 S2	★ ESPALDA SANA	12:30 SC	★ CICLO	12:00 S2	★ PILATES	14:15 S1	★ B. ATTACK	17:00 S1	★ B. PUMP		
14:30 S1	★ B. PUMP	12:15 S1	★ EM FORMA	12:45 S2	★ PILATES	13:30 S1	★ B. PUMP	15:30 S1	★ B. PUMP	17:30 S2	★ MOVE FAMILY		
15:30 SC	★ CICLO	14:00 EX	★ FORUS RUNNERS	14:15 S2	★ B. BALANCE	14:45 SC	★ CICLO	16:30 S2	★ ESPALDA SANA				
16:30 S2	★ B. COMBAT	14:30 SC	★ CICLO	16:45 S2	★ YOGA	16:30 S2	★ HIPOPRESIVOS	16:45 S1	★ B. ATTACK				
17:15 S1	★ GAP	17:00 S1	★ FITNESS	17:15 SP	★ SH'BAM KIDS 8-11	17:00 S1	★ B. ATTACK	17:15 SP	★ EXPRESSION GAMES 4-7				
17:30 SP	★ SPORT KIDS 8-11	17:15 S2	★ MOVE MIX 4-11	17:15 SP	★ SPORT GAMES 4-7	17:30 SC	★ CICLO	17:30 S2	★ SH'BAM KIDS 8-11				
17:30 S2	★ MOVE MIX 4-11	18:00 FL	FORLIVE EN FORMA	17:45 S2	★ ESPALDA SANA	17:30 SP	★ GYM KIDS 8-11	17:45 S1	★ CX WORX				
17:30 SC	★ CICLO	18:00 S1	★ B. COMBAT	18:00 FL	FORLIVE INFANTIL	17:30 S2	★ B. BALANCE	18:15 S1	★ ZUMBA				
18:15 S1	★ B. ATTACK	18:15 S2	★ ABDOMINALES	18:00 S1	★ ZUMBA	18:00 FL	FORLIVE GAP 30	18:15 SC	★ CICLO				
18:15 FL	FORLIVE SH'BAM	18:30 SC	★ CICLO	18:00 SC	★ CICLO	18:00 S1	★ B. PUMP	18:30 S2	★ YOGA				
18:30 SC	★ CICLO	18:45 S2	★ B. BALANCE	18:45 S2	★ PILATES	18:30 EX	★ RUNNERS INI	19:15 SC	★ CICLO				
18:30 S2	★ ZUMBA	19:00 S1	★ ZUMBA	19:00 SC	★ CICLO	18:30 S2	★ B. COMBAT	19:15 S1	★ B. PUMP				
19:15 FL	FORLIVE COMBAT 30	19:00 EX	★ RUNNERS AV	19:00 EX	★ FORXTRAINING	19:00 SC	★ CICLO	19:30 S2	★ B. BALANCE				
19:15 S1	★ B. PUMP	19:15 FL	FORLIVE ZUMBA	19:15 FL	FORLIVE HIT 30	19:00 S1	★ ZUMBA	20:30 EX	★ FORXTRAINING				
19:30 S2	★ B. BALANCE	19:30 SC	★ CICLO	19:30 S1	★ COMBAT 30'	19:00 FL	FORLIVE RETO + 2 TIPS	20:30 S1	★ SH'BAM				
19:30 EX	★ FORUS RUNNERS	19:45 S2	★ GAP	19:45 S2	★ SH'BAM	19:30 S2	★ PILATES						
19:45 SC	★ CICLO	20:00 S1	★ B. ATTACK	20:00 SC	★ CICLO	20:00 S1	★ GAP						
20:15 S1	★ SH'BAM	20:30 SC	★ CICLO	20:00 S1	★ B. PUMP	20:00 EX	★ RUNNERS INI						
20:30 S2	★ PILATES	20:45 S2	★ PILATES	20:30 EX	★ FORUS RUNNERS	20:30 EX	★ FORXTRAINING						
20:45 EX	★ FORXTRAINING	21:00 S1	★ B. PUMP	21:00 S2	★ HIPOPRESIVOS	20:30 S2	★ ESPALDA SANA						
20:45 SC	★ CICLO	21:30 EX	★ FORXTRAINING	21:00 S1	★ B. ATTACK	21:00 SC	★ CICLO						
21:15 S1	★ B. COMBAT												

**De lunes a viernes:** de 07:00 a 23:00h

**Sábados:** de 09:00 a 20:00h

**Domingos y festivos:** de 09:00 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. Las actividades acuáticas (Aquafitness, Aquadynamic, Forus Swimmers, etc.) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.