

**HORARIO FORUS LA FLOTA**

**De lunes a viernes:** de 7:00h a 23:00h

**Sábados:** de 9:00h a 21:00h.

**Domingos y festivos:** de 09:00h a 15:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



JUNIOR Y

COREOGRAFIADAS

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	S1 FITNESS ★	CI CICLO ★	S1 GAP ★	CI CICLO ★	S1 B. PUMP ★			07:15
08:30	S2 PILATES ★	S2 PILATES ★	S2 PILATES ★	S2 PILATES ★	S2 PILATES ★			08:30
08:30	S4 PILATES ★	S4 ESPALDA SANA ★	S4 PILATES ★	S4 ESPALDA SANA ★	S4 PILATES ★			08:30
09:00			SF FORUS EXPERIENC★		SF FUNCIONAL ★			09:00
09:15	S1 B. PUMP ★	S1 GAP ★	S1 JUMPING ★	S1 FITNESS ★	EX ★	CI CICLO ★	CI CICLO ★	09:15
09:15	EX ★		EX ★		S1 ZUMBA ★			09:15
09:30	SF FORUS EXPERIENC★	SF QUEENAX ★						09:30
09:30	S4 PILATES ★	S4 YOGA ★	S4 PILATES ★	S4 YOGA ★	S4 PILATES ★			09:30
09:30	S2 PILATES ★	S2 PILATES ★	S2 PILATES ★	S2 PILATES ★	S2 PILATES ★			09:30
09:30	CI CICLO ★	CI CICLO ★	CI CICLO ★	CI CICLO ★	CI CICLO ★	S4 YOGA ★		09:30
10:00			SF FUNCIONAL ★					10:00
10:15			S1 B. PUMP ★		SF FORUS EXPERIENC★	CI CICLO ★	S1 FITNESS ★	10:15
10:15						S1 B. PUMP ★		10:15
10:30	SF FUNCIONAL ★	SF FORUS EXPERIENC★	SF QUEENAX ★	SF ANTIGRAVITY ★	S1 FITNESS ★			10:30
10:30	S1 B. ATTACK ★	S1 ZUMBA ★		S1 ZUMBA ★				10:30
10:45	S2 EN FORMA ★	S2 EN FORMA ★	S2 EN FORMA ★	S2 EN FORMA ★	S2 EN FORMA ★			10:45
10:45		CI CICLO ★		S4 MEDITACIÓN ★	S4 YOGA ★			10:45
11:00	PI AQUAFITNESS ★		PI AQUAFITNESS ★					11:00
11:00	S4 YOGA ★		S4 YOGA ★					11:00
11:00	CI CICLO ★		CI CICLO ★		PI AQUAFITNESS ★			11:00
11:15					SF QUEENAX ★	CI CICLO ★	CI CICLO ★	11:15
11:15						SF FORUS EXPERIENC★		11:15
11:30	S1 ABDOMINALES ★	SF ANTIGRAVITY ★	SF ABDOMINALES ★	SF FORUS EXPERIENC★				11:30
11:45	S2 PILATES ★	S2 PILATES ★	S2 PILATES ★	S2 PILATES ★	S2 ABDOMINALES ★			11:45
12:00	S1 ESTIRAMIENTOS ★		SF ESTIRAMIENTOS ★					12:00
12:15		PI AQUAFITNESS ★		PI AQUAFITNESS ★	S2 ESTIRAMIENTOS ★	SF FUNCIONAL ★	S2 PILATES ★	12:15
12:15						S2 PILATES ★		12:15
12:30	PI AQUAFITNESS ★		PI AQUAFITNESS ★					12:30
12:45				SF ABDOMINALES ★				12:45
13:00							SF FUNCIONAL ★	13:00
14:30		S1 B. PUMP ★		S1 B. PUMP ★				14:30
14:30	CI CICLO ★	CI CICLO ★	CI CICLO ★	CI CICLO ★	CI CICLO ★			14:30
15:30		SF FUNCIONAL ★		SF FUNCIONAL ★				15:30
15:45	S2 PILATES ★		S2 PILATES ★					15:45
16:00					S1 B. ATTACK ★			16:00
16:30	SF ABDOMINALES ★							16:30
17:00	S1 GAP ★		S1 GAP ★	S1 FITNESS ★	S1 B. PUMP ★			17:00
17:15		SF FORUS EXPERIENC★						17:15
17:30					S2 PILATES ★			17:30
18:00	S2 PILATES ★		S2 PILATES ★					18:00
18:00	S1 B. PUMP ★	S1 FITNESS ★	S1 B. PUMP ★	S1 ZUMBA ★				18:00
18:15			SF ESTIRAMIENTOS ★		S1 GAP ★			18:15
18:30		CI CICLO ★		CI CICLO ★	S2 YOGA ★			18:30
18:45			SF FORUS EXPERIENC★					18:45
19:00	CI CICLO ★	S2 PILATES ★	CI CICLO ★	S1 B. PUMP ★	SF FORUS EXPERIENC★			19:00
19:00	S1 B. ATTACK ★	S1 B. COMBAT ★	S1 B. ATTACK ★	S2 PILATES ★				19:00
19:00	S2 YOGA ★		S2 YOGA ★					19:00
19:00	SF ANTIGRAVITY ★							19:00
19:15					CI CICLO ★			19:15
19:30	PI AQUAFITNESS ★	SF ABDOMINALES ★	PI AQUAFITNESS ★	SF ABDOMINALES ★	PI AQUAFITNESS ★			19:30
19:45			SF ANTIGRAVITY ★		S1 ZUMBA ★			19:45
20:00	CI CICLO ★	CI CICLO ★	S1 ZUMBA ★	CI CICLO ★	S2 ABDOMINALES ★			20:00
20:00	S1 ZUMBA ★	S1 JUMPING ★		S2 PILATES ★				20:00
20:00	SF FORUS EXPERIENC★	S2 PILATES ★						20:00
20:15		SF FORUS EXPERIENC★	CI CICLO ★	SF FORUS EXPERIENC★				20:15
20:15		PI AQUAFITNESS ★	PI AQUAFITNESS ★	PI AQUAFITNESS ★				20:15
20:15				S1 B. COMBAT ★				20:15
20:30	EX RUNNERS AV ★		EX RUNNERS AV ★					20:30
20:30	PI AQUAFITNESS ★				S2 ESTIRAMIENTOS ★			20:30
20:30	S2 PILATES ★	S4 YOGA ★	S2 PILATES ★	S4 YOGA ★	CI CICLO ★			20:30
20:45			SF FUNCIONAL ★					20:45
21:00	SF FUNCIONAL ★	S1 GAP ★			S2 ESPALDA SANA ★			21:00
21:00		S2 ZUMBA ★						21:00
21:15			SF ABDOMINALES ★	S1 ZUMBA ★				21:15
21:15	S1 B. PUMP ★	SF FUNCIONAL ★	S1 B. PUMP ★	SF FUNCIONAL ★				21:15
21:15	CI CICLO ★	CI CICLO ★	CI CICLO ★	CI CICLO ★				21:15
21:30	S2 ABDOMINALES ★		S2 B. ATTACK ★					21:30
22:00	S2 ESTIRAMIENTOS ★							22:00

LA EMPRESA ATENDIENDO A RAZONES OBJETIVAS Y AVISANDO CON LA DEBIDA ANTELACIÓN, SE RESERVA EL DERECHO DE CAMBIO, AMPLIACIÓN O ANULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.

LAS ACTIVIDADES , ABDOMEN, E. FUNCIONAL, ESTIRAMIENTOS Y MEDITACIÓN TENDRÁN UNA DURACIÓN DE 25 MIN.