

HORARIO FORUS LUGO



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
08:00	SC	CICLO	07:15	ZF	FUNCIONAL	07:15	S1	GAP	07:15	S2	YOGA	07:15	S1	B. PUMP	09:30	SC	CICLO	09:15	S1	CXWORX
09:00	S1	B. PUMP	07:45	IW	I. WALKING	09:15	S2	PILATES	08:15	IW	I. WALKING	09:00	IW	I. WALKING	10:00	S2	PILATES	09:45	IW	I. WALKING
09:15	S2	ZUMBA	09:15	S1	GAP	09:30	S1	B. PUMP	09:00	S1	B. PUMP	09:30	S1	ZUMBA	10:30	S1	B. PUMP	10:15	S2	YOGA
09:15	IW	I. WALKING	09:30	S2	PILATES	09:45	SC	CICLO	09:15	S2	SH'BAM	09:45	S2	B. BALANCE	11:00	S2	B. BALANCE	10:45	S1	ZUMBA
10:00	PI	AQUAFITNESS	09:45	EX	FORUS RUNNERS	10:15	S2	B. BALANCE	09:30	SC	CICLO	10:30	SC	CICLO	11:30	IW	I. WALKING	11:15	S5	BALANCE FAMILY
10:00	S1	B. COMBAT	10:15	PI	AQUAFITNESS	10:30	S1	ZUMBA	10:00	S1	B. COMBAT	10:30	S1	B. COMBAT	11:30	PI	AQUA FAMILY	11:15	SC	CICLO
10:15	SC	CICLO	10:15	S1	B. COMBAT	10:45	PI	AQUAFITNESS	10:15	S2	ESPALDA SANA	10:45	S2	HIPOPRESIVOS	12:00	ZF	ABDOMINALES	11:45	S1	B. PUMP
10:30	S2	YOGA	10:30	S2	ESPALDA SANA	11:30	S1	B. COMBAT	10:30	IW	I. WALKING	11:00	PI	AQUAFITNESS	12:30	SC	CICLO	12:15	S5	DINAMIZACIÓN
11:00	S1	OLEFIT	11:15	S1	SH'BAM	11:45	IW	I. WALKING	11:00	S1	CXWORX	11:30	S1	B. PUMP	12:30	S1	ZUMBA	12:30	S2	PILATES
11:15	EX	★ PÁDEL FREE	11:30	SC	CICLO	14:30	S1	CXWORX	11:15	S2	PILATES	17:00	PI	AQUA GAMES 4-7	12:30	S5	SPORT FAMILY	12:45	S1	B. COMBAT
11:30	S2	PILATES	12:15	S1	B. PUMP	16:45	S5	BODY GAMES 4-7	11:30	PI	AQUAFITNESS	17:45	S1	CXWORX	17:15	PI	AQUASPORTKIDS 8-11	12:45	PI	AQUASPORTKIDS 8-11
14:15	SC	CICLO	14:30	S1	B. PUMP	17:15	S1	ZUMBA	12:15	S2	MAMÁS Y BEBÉS	18:00	S5	YOGA KIDS 8-11	17:30	SC	CICLO			
17:00	IW	I. WALKING	17:00	S5	GYM GAMES 4-7	17:30	SC	CICLO	14:45	ZF	FUNCIONAL	18:15	IW	I. WALKING	18:15	S5	DINAMIZACIÓN			
17:00	S5	SH'BAM KIDS 8-11	17:15	SC	CICLO	17:45	S2	PILATES	17:00	S5	GYM KIDS 8-11	18:15	S1	B. ATTACK	18:30	S1	B. PUMP			
17:30	S2	EMBARAZADAS	17:45	S1	FITNESS	17:45	S5	YOGA KIDS 8-11	17:45	S2	PILATES	18:45	S2	B. BALANCE	18:45	S5	CROSS MIX 4-11			
17:45	SC	CICLO	18:00	S5	SPORT KIDS 8-11	18:15	S1	B. ATTACK	17:45	IW	I. WALKING	19:15	S1	ZUMBA						
18:00	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	18:00	S2	B. BALANCE	18:30	IW	I. WALKING	18:00	PI	AQUA GAMES 4-7	19:30	ZF	FUNCIONAL						
18:15	S1	B. PUMP	18:30	IW	I. WALKING	18:45	S2	B. BALANCE	18:00	S1	B. COMBAT	19:45	S2	PILATES						
18:30	S2	HIPOPRESIVOS	18:45	S1	ZUMBA	19:15	PI	FORUS SWIMMERS	18:45	S2	YOGA	20:00	SC	CICLO						
18:45	IW	I. WALKING	19:00	PI	AQUAFITNESS	19:15	S1	GAP	19:00	S1	ZUMBA	20:15	S1	B. PUMP						
19:15	S1	SH'BAM	19:00	S2	YOGA	19:45	S2	SH'BAM	19:15	SC	CICLO									
19:30	PI	AQUAFITNESS	19:00	EX	★ PÁDEL FREE	20:00	SC	★ CICLO	19:45	S2	B. BALANCE									
19:30	S2	PILATES	19:30	SC	★ CICLO	20:15	S1	STEP	20:00	EX	★ PÁDEL FREE									
19:45	SC	★ CICLO	19:45	S1	B. PUMP	20:15	ZF	FUNCIONAL	20:00	S1	B. PUMP									
20:00	IW	I. WALKING	20:00	S2	PILATES	20:15	PI	AQUAFITNESS	20:15	PI	AQUAFITNESS									
20:15	S1	B. COMBAT	20:30	IW	I. WALKING	20:45	IW	I. WALKING	20:15	IW	I. WALKING									
20:30	S2	B. BALANCE	20:30	EX	FORUS RUNNERS	20:45	S2	YOGA	21:00	EX	FORUS RUNNERS									
20:30	PI	FORUS SWIMMERS	20:45	S1	B. COMBAT	21:15	S1	B. PUMP	21:15	SC	CICLO									
21:00	SC	FORUS BIKERS	21:00	S2	OLEFIT															
21:15	S1	STEP	21:30	SC	CICLO															
21:30	S2	YOGA	21:45	S1	GAP															

De lunes a viernes: de 7:00h a 23:00h
Sábados domingos y festivos: de 9:00h a 21:00h

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 esta limitado por razones de edad. Consulta la normativa del centro al respecto. Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y Runners initendrán una duración de 25 minutos, las actividades Ciclo Indoor, Indoor Walking, Sh´bam, y Aquadynamic tendrán una duración de 45 minutos, y el resto de actividades de 50 minutos, a excepción de Cilo MaxyRunners Av que tendrá una duración de 1 hora y 20 minutos. 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 minutos y con la APP ENFORMAPP desde 45 minutos antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas que será con 45 minutos de antelación.