

■ 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 SF ★ ABDOMINALES	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	EX AF MAYORES +70	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 ★ AF MAYORES +70	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 ★ AF MAYORES +70	10:45 S2 AF MAYORES +70	12:00 ZF ABDOMINALES	11:45 S1 B. PUMP
10:30	S2 YOGA	10:30 S2 ★ AF MAYORES +70	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 ★ ZUMBA	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 SF ★ ABDOMINALES	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 SF ★ ABDOMINALES		
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 SF ★ ABDOMINALES	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 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.

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