

■ 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	08:15	IW	I. WALKING	09:30	SC	★ CICLO	09:15	S1	CXWORX			
09:00	S1	B. PUMP	07:45	IW	I. WALKING	09:15	S2	PILATES	09:00	S1	B. PUMP	09:45	S2	★ B. BALANCE	10:30	S1	B. PUMP	09:45	IW	I. WALKING
09:15	EX	AF MAYORES +70	09:30	S2	PILATES	09:30	S1	B. PUMP	09:15	S2	SH'BAM	10:30	SC	★ CICLO	11:00	S2	★ B. BALANCE	10:15	S2	YOGA
09:15	IW	I. WALKING	10:15	PI	AQUAFITNESS	09:45	SC	★ CICLO	10:00	S1	★ B. COMBAT	10:45	S2	AF MAYORES +70	11:30	IW	I. WALKING	10:45	S1	ZUMBA
10:00	PI	AQUAFITNESS	10:30	S2	★ AF MAYORES +70	10:15	S2	★ AF MAYORES +70	10:15	S2	★ AF MAYORES +70	11:00	PI	AQUAFITNESS	11:30	PI	AQUA FAMILY	11:15	S5	BALANCE FAMILY
10:30	S2	YOGA	11:15	S1	SH'BAM	10:30	S1	ZUMBA	10:30	IW	I. WALKING	11:30	S1	B. PUMP	12:00	ZF	ABDOMINALES	11:15	SC	CICLO
11:00	S1	★ ZUMBA	11:30	SC	CICLO	11:30	S1	★ B. COMBAT	11:00	S1	★ CXWORX	17:00	PI	AQUA GAMES 4-7	12:30	S1	ZUMBA	11:45	S1	B. PUMP
11:15	EX	★ PÁDEL FREE	12:15	S1	B. PUMP	11:45	IW	I. WALKING	11:15	S2	★ PILATES	17:45	S1	★ CXWORX	17:15	PI	AQUASPORTKIDS 8-11	12:15	S5	DINAMIZACIÓN
17:00	S5	SH'BAM KIDS 8-11	17:15	SC	★ CICLO	16:45	S5	BODY GAMES 4-7	11:30	PI	AQUAFITNESS	18:00	S5	YOGA KIDS 8-11	17:30	SC	★ CICLO	12:45	PI	AQUASPORTKIDS 8-11
17:45	SC	★ CICLO	17:45	S1	FITNESS	17:15	S1	ZUMBA	17:00	S5	GYM KIDS 8-11	18:15	IW	I. WALKING	18:30	S1	B. PUMP			
18:15	S1	★ B. PUMP	18:00	S5	SPORT KIDS 8-11	17:30	SC	★ CICLO	17:45	S2	★ PILATES	18:15	S1	B. ATTACK						
18:30	S2	HIPOPRESIVOS	18:00	S2	★ B. BALANCE	17:45	S2	PILATES	17:45	IW	★ I. WALKING	19:15	S1	ZUMBA						
18:45	IW	★ I. WALKING	18:30	IW	★ I. WALKING	17:45	S5	YOGA KIDS 8-11	18:00	PI	AQUA GAMES 4-7	19:30	SF	★ ABDOMINALES						
19:15	S1	★ SH'BAM	18:45	S1	★ ZUMBA	18:30	IW	★ I. WALKING	18:00	S1	★ B. COMBAT	19:45	S2	★ PILATES						
19:30	PI	AQUAFITNESS	19:00	PI	AQUAFITNESS	18:45	S2	★ B. BALANCE	18:45	S2	YOGA	20:00	SC	★ CICLO						
19:30	S2	★ PILATES	19:00	S2	★ YOGA	19:15	PI	FORUS SWIMMERS	19:00	S1	ZUMBA	20:15	S1	★ B. PUMP						
19:45	SC	★ CICLO	19:00	EX	★ PÁDEL FREE	19:15	S1	★ GAP	19:15	SC	CICLO									
20:00	IW	★ I. WALKING	19:30	SC	★ CICLO	19:45	S2	★ SH'BAM	19:45	S2	★ B. BALANCE									
20:30	S2	★ B. BALANCE	19:45	S1	★ B. PUMP	20:00	SC	★ CICLO	20:00	EX	★ PÁDEL FREE									
21:00	SC	★ FORUS BIKERS	20:00	S2	PILATES	20:15	S1	★ STEP	20:00	S1	★ B. PUMP									
21:15	S1	★ STEP	20:45	S1	★ B. COMBAT	20:45	S2	YOGA	20:15	PI	AQUAFITNESS									
			21:30	SC	★ CICLO	21:15	S1	★ B. PUMP	20:15	IW	★ I. WALKING									

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.

IMPORTANTE: 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.