

# 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 SF	★ ABDOMINALES	07:15 S1	GAP	08:15 S2	YOGA	07:15 S1	★ B. PUMP	09:30 SC	★ CICLO	09:15 S1	CXWORX
09:00 S1	★ PUMP 30'	07:45 IW	I. WALKING	08:15 IW	I. WALKING	08:15 IW	I. WALKING	08:45 IW	I. WALKING	10:00 PI	AQUAFITNESS	09:15 S2	B. BALANCE
09:15 EX	ESPALDA SANA	09:15 S1	GAP	09:15 S1	★ PUMP 30'	09:00 S1	★ PUMP 30'	09:30 S1	ZUMBA	10:00 S2	PILATES	09:45 IW	I. WALKING
09:15 IW	I. WALKING	09:30 S2	PILATES	09:45 S1	★ PUMP 30'	09:15 S2	SH'BAM	09:45 S2	★ B. BALANCE	10:30 S1	★ PUMP 30'	10:00 PI	AQUAFITNESS
09:30 S1	★ PUMP 30'	10:15 S1	B. COMBAT	09:15 S2	PILATES	09:30 SC	CICLO	10:30 SC	★ CICLO	11:00 S1	★ PUMP 30'	10:15 S2	YOGA
10:00 PI	AQUAFITNESS	10:15 PI	AQUAFITNESS	09:45 SC	★ CICLO	09:30 S1	★ PUMP 30'	10:30 S1	B. COMBAT	11:00 S2	★ B. BALANCE	10:45 S1	ZUMBA
10:00 S1	B. COMBAT	10:30 S2	★ ESPALDA SANA 30	10:15 S2	★ ESPALDA SANA	10:00 S1	★ B. COMBAT	10:45 S2	ESPALDA SANA	11:30 IW	I. WALKING	11:15 SC	★ CICLO 30'
10:15 SC	CICLO	11:00 S2	★ ESPALDA SANA 30	10:30 S1	ZUMBA	10:15 S2	★ ESPALDA SANA 30	11:00 PI	AQUAFITNESS	11:30 PI	AQUA FAMILY	11:30 S5	BALANCE FAMILY
10:30 S2	YOGA	11:15 S1	SH'BAM	10:45 PI	AQUAFITNESS	10:30 IW	I. WALKING	11:30 S1	★ PUMP 30'	12:00 ZF	ABDOMINALES	11:45 SC	★ CICLO 30'
11:00 S1	★ ZUMBA	11:30 SC	CICLO	11:30 S1	★ B. COMBAT	10:45 S2	★ ESPALDA SANA 30	11:45 S2	YOGA	12:30 S1	★ ZUMBA 30	11:45 S1	★ PUMP 30'
11:15 EX	★ PÁDEL FREE	11:30 S2	YOGA	11:45 IW	I. WALKING	11:00 S1	★ CXWORX	12:00 S1	★ PUMP 30'	12:30 S5	SPORT FAMILY	12:15 S1	★ PUMP 30'
11:30 S2	PILATES	12:15 S1	★ PUMP 30'	13:30 S1	FITNESS	11:15 S2	★ PILATES	12:30 S1	GAP	12:30 SC	CICLO	12:30 S5	DINAMIZACIÓN
13:15 S1	GAP	12:45 S1	★ PUMP 30'	14:30 S1	CXWORX	11:30 PI	AQUAFITNESS	13:30 S1	CXWORX	13:00 S1	★ ZUMBA 30	12:45 S2	PILATES
14:15 SC	CICLO	14:30 S1	★ B. PUMP	16:45 S5	BODY GAMES 4-7	12:15 S2	MAMÁS Y BEBÉS	17:00 S5	GYM KIDS 8-11	17:15 PI	AQUASPORTKIDS 8-11	13:00 PI	AQUASPORTKIDS 8-11
16:45 S1	FITNESS	17:00 PI	AQUA GAMES 4-7	17:15 S1	ZUMBA	14:45 SF	ABDOMINALES	17:15 PI	AQUAFITNESS	17:30 SC	★ CICLO	13:30 S1	B. COMBAT
17:00 IW	I. WALKING	17:15 SC	★ CICLO 30'	17:30 SC	★ CICLO	17:00 S5	GYM GAMES 4-7	17:45 S1	★ CXWORX	18:15 S5	DINAMIZACIÓN		
17:00 S5	SH'BAM KIDS 8-11	17:45 S1	FITNESS	17:45 S2	PILATES	17:45 S2	★ PILATES	18:00 S5	YOGA KIDS 8-11	18:30 S1	★ PUMP 30'		
17:30 S2	ZUMBA	17:45 SC	★ CICLO 30'	17:45 S5	YOGA KIDS 8-11	17:45 IW	★ I. WALKING 30	18:15 IW	I. WALKING	18:45 S5	CROSS MIX 4-11		
17:45 SC	★ CICLO 30'	18:00 S5	SPORT KIDS 8-11	18:15 S1	B. ATTACK	18:00 PI	AQUA GAMES 4-7	18:15 S1	B. ATTACK	19:00 S1	★ PUMP 30'		
18:00 S5	EXPRESSION GAMES 4-7	18:00 S2	★ BALANCE 30 FLEX	18:30 IW	★ I. WALKING 30	18:00 S1	★ B. COMBAT	19:00 S2	B. BALANCE				
18:15 SC	★ CICLO 30'	18:30 S2	★ BALANCE 30 FUERZA	18:45 S2	★ B. BALANCE	18:15 IW	★ I. WALKING 30	19:15 S1	★ ZUMBA 30				
18:15 S1	★ PUMP 30'	18:30 IW	★ I. WALKING	19:00 IW	★ I. WALKING 30	18:45 S2	YOGA	19:45 S1	★ ZUMBA 30				
18:30 S2	HIPOPRESIVOS	18:45 S1	★ ZUMBA 30	19:15 PI	FORUS SWIMMERS	19:00 S1	★ ZUMBA	19:30 SF	★ ABDOMINALES				
18:45 IW	★ I. WALKING 30	19:00 PI	AQUAFITNESS	19:15 S1	★ GAP 30	19:15 SC	★ CICLO 30'	20:00 S2	★ PILATES				
18:45 S1	★ PUMP 30'	19:00 S2	★ YOGA	19:45 S1	★ GAP 30	19:45 SC	★ CICLO 30'	20:00 SC	★ CICLO				
19:00 PI	AQUAFITNESS	19:00 EX	★ PÁDEL FREE	19:45 S2	★ SH'BAM	19:30 S1	★ ZUMBA	20:15 S1	★ PUMP 30'				
19:15 IW	★ I. WALKING 30	19:15 S1	★ ZUMBA 30	20:00 SC	★ CICLO 30'	19:45 S2	★ B. BALANCE	20:45 S1	★ PUMP 30'				
19:15 S1	★ SH'BAM	19:30 SC	★ CICLO 30'	20:15 IW	I. WALKING	20:00 EX	★ PÁDEL FREE						
19:30 S2	★ PILATES 30	19:45 S1	★ PUMP 30'	20:15 PI	AQUAFITNESS	20:00 S1	★ PUMP 30'						
19:45 SC	★ CICLO 30'	20:15 S1	★ PUMP 30'	20:15 SF	ABDOMINALES	20:15 PI	AQUAFITNESS						
20:15 SC	★ CICLO 30'	20:00 SC	★ CICLO 30'	20:15 S1	STEP 30	20:15 IW	★ I. WALKING 30						
20:00 IW	★ I. WALKING 30	20:00 S2	★ PILATES 30	20:30 SC	★ CICLO 30'	20:30 S1	★ PUMP 30'						
20:00 S2	★ PILATES 30	20:30 S2	★ PILATES 30	20:45 S1	STEP 30	20:45 IW	★ I. WALKING 30						
20:15 S1	B. COMBAT	20:30 SW	★ I. WALKING	20:45 S2	YOGA	20:45 S2	PILATES						
20:30 IW	★ I. WALKING 30	20:45 S1	★ B. COMBAT	21:15 S1	★ PUMP 30'	21:15 SC	★ CICLO						
20:30 PI	FORUS SWIMMERS	21:00 S2	ZUMBA	21:45 S1	★ PUMP 30'								
20:30 S2	★ B. BALANCE	21:30 SC	★ CICLO										
21:00 SC	★ CICLO 30'	21:45 S1	GAP										
21:30 SC	★ CICLO 30'												
21:15 S1	★ STEP												
21:30 S2	YOGA												

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. Puedes consultar la duración de las actividades en la web de Forus. Las actividades Family podrán acceder todo tipo de público a partir de los 4 años. Las actividades marcadas con una estrella son de reserva previa, con la APP ENFORMAPP desde 45 minutos antes de la hora de inicio. IMPORTANTE DEBIDO A LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEL COVID-19 EL TOTTEM DE RESERVA QUEDARA FUERA DE SERVICIO TEMPORALMENTE. LAS ACTIVIDADES ACUATICAS PUEDEN NO REALIZARSE A EXPENSAS DE LAS MEDIDAS ESPECIFICAS DE APLICACIÓN QUE SE PUBLIQUEN EN LOS PROXIMOS DIAS