

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
08:00	SC	CICLO	07:45	IW	I. WALKING	07:15	S1	GAP	08:15	S2	YOGA	07:15	S1	B. PUMP	09:30	SC	★ CICLO	09:15	S1	CXWORX
09:00	S1	B. PUMP	09:30	S2	PILATES	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	10:15	S1	B. COMBAT	09:15	S2	PILATES	09:00	S1	B. PUMP	09:30	S1	ZUMBA	10:30	S1	★ B. PUMP	09:45	IW	I. WALKING
09:15	IW	I. WALKING	10:30	S2	ESPALDA SANA	09:15	S1	B. PUMP	09:15	S2	SH'BAM	09:45	S2	B. BALANCE	11:00	S2	B. BALANCE	10:00	PI	AQUAFITNESS
10:00	S1	B. COMBAT	11:30	SC	CICLO	09:45	SC	CICLO	09:30	SC	CICLO	10:30	SC	CICLO	11:30	IW	I. WALKING	10:15	S2	YOGA
10:15	SC	CICLO	11:30	S2	YOGA	10:15	S2	ESPALDA SANA	10:00	S1	B. COMBAT	10:30	S1	B. COMBAT	11:30	PI	AQUA FAMILY	10:45	S1	ZUMBA
10:30	S2	YOGA	12:15	S1	B. PUMP	10:30	S1	ZUMBA	10:15	S2	ESPALDA SANA	10:45	S2	ESPALDA SANA	12:00	ZF	★ ABDOMINALES	11:15	SC	★ CICLO
11:00	S1	ZUMBA	17:15	SC	CICLO	10:45	PI	AQUAFITNESS	10:30	IW	I. WALKING	11:00	PI	AQUAFITNESS	12:30	S1	ZUMBA	11:30	S5	BALANCE FAMILY
11:15	EX	★ PÁDEL FREE	17:45	S1	FITNESS	11:30	S1	B. COMBAT	11:00	S1	CXWORX	11:30	S1	B. PUMP	12:30	S5	SPORT FAMILY	11:45	S1	B. PUMP
11:30	S2	PILATES	18:00	S5	SPORT KIDS 8-11	14:30	S1	CXWORX	11:15	S2	PILATES	11:45	S2	YOGA	12:30	SC	CICLO	12:30	S5	DINAMIZACIÓN
14:15	SC	CICLO	18:00	S2	B. BALANCE	16:45	S5	BODY GAMES 4-7	11:30	PI	AQUAFITNESS	12:30	S1	GAP	17:15	PI	AQUASPORTKIDS 8-11	12:45	S2	PILATES
16:45	S1	FITNESS	18:30	IW	I. WALKING	17:15	S1	ZUMBA	12:15	S2	MAMÁS Y BEBÉS	13:30	S1	CXWORX	17:30	SC	CICLO	13:00	PI	AQUASPORTKIDS 8-11
17:00	IW	I. WALKING	18:45	S1	ZUMBA	17:30	SC	CICLO	14:45	SF	ABDOMINALES	17:00	S5	GYM KIDS 8-11	18:15	S5	DINAMIZACIÓN			
17:00	S5	SH'BAM KIDS 8-11	19:00	S2	YOGA	17:45	S2	PILATES	17:00	S5	GYM GAMES 4-7	17:15	PI	AQUAFITNESS	18:30	S1	B. PUMP			
17:45	SC	CICLO	19:00	EX	★ PÁDEL FREE	17:45	S5	YOGA KIDS 8-11	17:45	S2	PILATES	17:45	S1	CXWORX	18:45	S5	CROSS MIX 4-11			
18:00	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	19:30	SC	CICLO	18:15	S1	B. ATTACK	17:45	IW	I. WALKING	18:00	S5	YOGA KIDS 8-11						
18:15	S1	B. PUMP	19:45	S1	B. PUMP	18:30	IW	I. WALKING	18:00	S1	B. COMBAT	18:15	IW	I. WALKING						
18:30	S2	HIPOPRESIVOS	20:00	S2	PILATES	18:45	S2	B. BALANCE	18:45	S2	YOGA	19:00	S2	B. BALANCE						
18:45	IW	I. WALKING	20:30	SW	I. WALKING	19:15	PI	FORUS SWIMMERS	19:00	S1	★ ZUMBA	19:15	S1	ZUMBA						
19:00	PI	AQUAFITNESS	20:45	S1	B. COMBAT	19:15	S1	GAP	19:15	SC	★ CICLO	19:30	SF	★ ABDOMINALES						
19:15	S1	SH'BAM	21:00	S2	ZUMBA	19:45	S2	SH'BAM	19:45	S2	B. BALANCE	20:00	S2	PILATES						
19:30	S2	PILATES	21:30	SC	CICLO	20:00	SC	CICLO	20:00	S1	★ B. PUMP	20:00	SC	CICLO						
19:45	SC	CICLO				20:15	SC	CICLO	20:00	EX	★ PÁDEL FREE	20:15	S1	B. PUMP						
20:00	IW	I. WALKING				20:15	S1	STEP	20:00	EX	★ PÁDEL FREE									
20:15	S1	B. COMBAT				20:15	SF	ABDOMINALES	20:15	PI	AQUAFITNESS									
20:30	PI	FORUS SWIMMERS				21:15	S1	B. PUMP	20:15	IW	I. WALKING									
20:30	S2	B. BALANCE							20:45	S2	PILATES									
21:00	SC	CICLO							21:15	SC	CICLO									
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. 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 (Aquafitness, Aquadynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.