

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

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

**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.