

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

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

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.