

HORARIO FORUS LUGO 1/09/2021

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

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

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. Las actividades 30, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y Runners Ini. tendrán una duración de 25 min; las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh'bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de las actividades de 50 min, a excepción de Ciclo Maxy Runners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público siempre y cuando vayan acompañados de niños. Las actividades realizadas en el exterior pueden ver modificados su espacio y su aforo por inclemencias meteorológicas. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad. Las actividades ForLive podrán ser vistas a través de la APP de Forus, accediendo a Forus en Casa en el canal de ForLive en las horas establecidas.