

# HORARIO FORUS LUGO 1/01/2022



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

**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 modificado 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.