

HORARIO AADD LUGO



■ CUERPO MENTE ■ ACUÁTICAS ■ TONIFICACIÓN ■ CARDIOVASCULARES ■ BAILE ■ INFANTILES Y FAMILIARES ■ SENIOR ■ FREE ■ ENTRENA+ ■ OUTDOOR ■ FORLIVE ■ COS MENT ■ AQUÁTICAS
■ TONIFICACIÓ ■ CARDIOVASCULARS ■ BALL ■ INFANTILS I FAMILIARS ■ SÈNIOR

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	09:30	S1 GAP	08:15	SC CICLO	10:00	S1 B. PUMP	09:30	S2 YOGA
09:45	S1 B. PUMP	09:30	PI AQUAFITNESS	09:30	S1 B. PUMP	09:30	SC CICLO	10:00	SC CICLO	10:15	S2 PILATES	10:00	SC CICLO
10:15	SC CICLO	10:00	S1 FITNESS	09:30	SC CICLO	10:15	S2 ESPALDA SANA	10:15	S2 B. BALANCE	11:00	S1 B. ATTACK	10:15	S1 B. COMBAT
10:30	S2 YOGA	10:30	S2 B. BALANCE	10:30	S1 ZUMBA	10:30	S1 B. COMBAT	10:30	S1 LES MILLS CORE	11:15	SI I. WALKING	10:30	PI AQUAFITNESS
10:45	S1 ZUMBA	10:30	SC CICLO	10:30	S2 PILATES	10:30	SI I. WALKING	11:00	S1 ZUMBA	11:15	S2 B. BALANCE	11:00	S2 PILATES
11:15	PI AQUAFITNESS	11:00	S1 B. COMBAT	10:45	PI AQUAFITNESS	11:15	S2 PILATES	11:00	PI AQUAFITNESS	12:00	S1 ZUMBA	11:15	S1 B. PUMP
11:15	EX ★ PÁDEL FREE	11:30	S2 PILATES	11:15	SC CICLO	11:30	PI AQUAFITNESS	11:15	S2 YOGA	17:30	SC CICLO	11:15	SC CICLO
17:45	S5 CROSS MIX 4-11	14:45	S1 B. PUMP	11:30	S2 B. BALANCE	11:30	S1 FITNESS	12:00	S1 B. PUMP	18:30	S1 B. PUMP	11:30	S5 CROSS FAMILY
18:15	S1 B. PUMP	17:45	S1 FITNESS	17:15	S1 ZUMBA	14:45	SC CICLO	14:30	S2 PILATES			12:30	S5 DINAMIZACIÓN
18:30	S2 PILATES	18:00	S5 CROSS MIX 4-11	17:30	SC CICLO	18:00	S1 GAP	17:30	SC CICLO				
18:30	SI I. WALKING	18:00	S2 B. BALANCE	17:30	S5 MOVE MIX 4-11	18:30	S5 MOVE MIX 4-11	18:00	S5 CROSS MIX 4-11				
19:00	PI AQUAFITNESS	18:30	SI I. WALKING	17:45	S2 PILATES	18:45	SI I. WALKING	18:15	S1 ZUMBA				
19:15	S1 B. COMBAT	18:45	S1 B. COMBAT	18:15	S1 B. ATTACK	18:45	S2 YOGA	19:00	SC CICLO				
19:30	S2 SH'BAM	19:00	EX ★ PÁDEL FREE	18:45	S2 HIPOPRESIVOS	19:00	S1 ZUMBA	19:00	S2 B. BALANCE				
19:45	SC CICLO	19:00	S2 SH'BAM	19:00	PI AQUAFITNESS	19:00	SC CICLO MAX	19:15	S1 B. COMBAT				
20:00	SI I. WALKING	19:30	SC CICLO	19:00	SI I. WALKING	19:45	S2 PILATES	20:00	S2 PILATES				
20:15	S1 GAP	19:45	S1 B. PUMP	19:15	S1 GAP	19:45	PI AQUAFITNESS	20:00	SI I. WALKING				
20:30	S2 B. BALANCE	20:00	PI AQUAFITNESS	19:45	SC CICLO	20:00	EX ★ PÁDEL FREE	20:15	S1 B. PUMP				
21:00	SC CICLO	20:00	S2 YOGA	19:45	S2 B. BALANCE	20:00	S1 B. PUMP						
21:15	S1 ZUMBA	20:30	SC CICLO	20:15	S1 STEP	20:15	SI I. WALKING						
21:30	S2 LES MILLS CORE	20:45	S1 ZUMBA	20:45	ZF ABDOMINALES	20:45	SC CICLO						
				21:15	S1 B. PUMP	20:45	S2 B. BALANCE						
						21:15	S1 ATTACK-CORE						

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 MaxyRunners 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.