

HORARIO AADD LUGO 01/09/2022

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

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

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 Max y 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.