

HORARIO ACTIVIDADES MURCIA 19-04-2021

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15 S1	FITNESS	★ CICLO	GAP	★ CICLO	★ B. PUMP	GAP	★ CICLO
08:45 S2	★ ZUMBA	ESPALDA SANA	★ PILATES	★ FORXTRAINING	★ PÁDEL FREE	YOGA	★ FORXTRAINING
09:00 EX	★ PÁDEL FREE	★ FORUS EXPERIENCE	★ FORXTRAINING	ESPALDA SANA	HIPOPRESIVOS	★ CICLO	★ B. PUMP
09:15 SC	★ CICLO	★ AQUAFITNESS	★ B. PUMP	★ ZUMBA	★ AQUAFITNESS	FORUS RUNNERS	B. BALANCE
09:30 S1	B. COMBAT	★ PILATES	I. WALKING	B. BALANCE	★ B. BALANCE	★ B. ATTACK	★ B. COMBAT
09:30 PI	★ AQUADYNAMIC	FORUS RUNNERS	★ AQUADYNAMIC	★ CICLO	ABDOMINALES	★ PILATES	★ I. WALKING
09:45 EX	★ FORXTRAINING	★ ZUMBA	★ CICLO	FORUS RUNNERS	★ CICLO	★ CICLO	★ YOGA
09:45 SL	★ YOGA	CICLO	★ ABDOMINALES	★ B. PUMP	★ ZUMBA	SPORT FAMILY	★ CICLO
10:00 SI	★ I. WALKING	YOGA	I. WALKING	★ YOGA	I. WALKING	★ FORXTRAINING	★ CROSS FAMILY
10:30 S1	★ B. PUMP	I. WALKING	★ B. BALANCE	I. WALKING	★ FORXTRAINING	★ B. PUMP	★ GAP
10:45 SL	★ PILATES	★ AQUADYNAMIC	★ AQUAFITNESS	FORUS SWIMMERS	★ PILATES	I. WALKING	★ AQUADYNAMIC
11:15 SC	★ CICLO	★ B. PUMP	EN FORMA	B. ATTACK	★ AQUADYNAMIC	★ CICLO	★ PILATES
11:30 PI	★ AQUAFITNESS	★ SH'BAM	CICLO	★ SH'BAM	★ PUMP 30'	★ B. BALANCE	★ DINAMIZACIÓN
11:30 S1	GAP	★ FORXTRAINING	★ YOGA	CICLO	CICLO	★ ZUMBA	I. WALKING
11:45 SL	★ SH'BAM	CICLO	★ ZUMBA	I. WALKING	COMBAT 30'	I. WALKING	★ SH'BAM
14:30 SC	CICLO	GAP	GAP	★ AQUADYNAMIC	YOGA	YOGA	AQUASPORT MIX 4-11
17:30 S5	★ SH'BAM KIDS 8-11	★ SPORT KIDS 8-11	CICLO	I. WALKING 30'	CICLO 30'	CICLO 30'	
18:00 SC	★ CICLO	CICLO	★ GYM GAMES 4-7	CICLO 30'	ESPALDA SANA	ESPALDA SANA	
18:00 SL	★ GAP	HIPOPRESIVOS	I. WALKING	★ BODY GAMES 4-7	★ GYM GAMES 4-7	★ GYM GAMES 4-7	
18:15 S2	★ PILATES	★ BODY GAMES 4-7	★ B. PUMP	ABDOMINALES	★ B. PUMP	★ B. PUMP	
18:30 S5	★ FORUS EXPERIENCE	★ I. WALKING 30'	★ GYM KIDS 8-11	I. WALKING	I. WALKING	SH'BAM	
18:30 SI	★ I. WALKING	★ ZUMBA	★ SH'BAM	★ PILATES	★ PILATES	I. WALKING 30'	
18:45 PI	★ AQUAFITNESS	★ CXWORX	★ CICLO	★ B. ATTACK	★ B. ATTACK	★ ABDOMINALES	
19:00 SL	★ B. COMBAT	★ I. WALKING	B. ATTACK	★ SH'BAM KIDS 8-11	★ SH'BAM KIDS 8-11	★ FORXTRAINING	
19:00 PB	★ SPORT GAMES 4-7	★ CICLO	★ ABDOMINALES	★ CICLO	★ CICLO	★ SPORT KIDS 8-11	
19:00 SC	★ CICLO	★ AQUADYNAMIC	★ AQUAFITNESS	★ SH'BAM	★ SH'BAM	★ ZUMBA	
19:15 S2	★ SH'BAM	★ B. PUMP	★ SPORT KIDS 8-11	★ CXWORX	★ CXWORX	★ CICLO	
19:30 SI	I. WALKING	★ PILATES	★ YOGA	★ AQUADYNAMIC	★ AQUADYNAMIC	YOGA	
19:30 PB	★ GYM KIDS 8-11	★ FORXTRAINING	★ I. WALKING	I. WALKING	I. WALKING	★ AQUAFITNESS	
19:45 PI	★ AQUADYNAMIC	ESTIRAMIENTOS	★ CICLO	★ B. COMBAT	★ B. COMBAT	FORUS EXPERIENCE	
19:45 EX	★ FORXTRAINING	★ I. WALKING	★ FORUS EXPERIENCE	★ YOGA	★ YOGA	I. WALKING	
20:00 S1	★ B. PUMP	★ CICLO	★ ZUMBA	★ CICLO	★ CICLO	★ GAP	
20:00 EX	★ PÁDEL FREE	★ AQUAFITNESS	★ B. BALANCE	FORUS RUNNERS	FORUS RUNNERS	★ PILATES	
20:00 PI	FORUS SWIMMERS	★ B. ATTACK	★ I. WALKING	★ I. WALKING	★ I. WALKING	CICLO	
20:15 S2	★ YOGA	★ FORUS EXPERIENCE	★ CICLO	★ B. PUMP	★ B. PUMP	I. WALKING	
20:15 SL	★ ABDOMINALES	★ ABDOMINALES	★ FORXTRAINING	★ FORXTRAINING	★ FORXTRAINING		
20:15 SC	★ CICLO	FORUS RUNNERS	★ PÁDEL FREE				
20:30 SI	I. WALKING	I. WALKING 30'	★ PILATES				
21:00 S1	ZUMBA	CICLO					
21:15 S2	ESTIRAMIENTOS						
21:15 SC	CICLO 30'						

De lunes a viernes: de 7:00h a 23:00h

Sábados: de 9:00h a 21:00h.

Domingos y festivos: de 09:00h a 15:00h

La empresa atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o supresión de las actividades. El acceso a las AADD está limitado por razones de edad. Consulta normativa del centro al respecto. Puedes consultar 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 (+) son de reserva previa con la APP ENFORMAPP desde 45' minutos antes del inicio de la actividad. Importante: Debido a las medidas de prevención contra el Covid-19, el totem de reserva quedará fuera de servicio temporalmente.