

HORARIO ACTIVIDADES MURCIA 05-07-2021

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

07:15	S1	FITNESS	07:15	SC	CICLO	07:15	S1	GAP	07:15	SC	CICLO	07:15	S1	B. PUMP	09:15	S1	GAP	09:15	SC	CICLO
08:45	S2	ZUMBA	08:00	EX	FORXTRAINING	09:00	S2	PILATES	08:00	EX	FORXTRAINING	09:00	EX	★ PÁDEL FREE	09:30	S2	YOGA	09:30	EX	FORXTRAINING
09:00	EX	★ PÁDEL FREE	08:30	S2	ESPALDA SANA	09:00	EX	FORXTRAINING	08:15	S2	ESPALDA SANA	09:15	S1	HIPOPRESIVOS	09:30	SC	CICLO	10:00	S1	B. PUMP
09:15	SC	CICLO	09:00	S5	FORUS EXPERIENCE	09:15	S1	B. PUMP	09:00	S1	ZUMBA	09:30	PI	★ AQUAFITNESS	10:00	EX	FORUS RUNNERS	10:30	S2	B. BALANCE
09:30	S1	B. COMBAT	09:15	PI	★ AQUAFITNESS	09:15	SI	I. WALKING	09:15	S2	B. BALANCE	09:30	S2	B. BALANCE	10:15	S1	B. ATTACK	11:00	S1	B. COMBAT
09:30	PI	★ AQUADYNAMIC	09:30	S2	PILATES	10:00	PI	★ AQUADYNAMIC	09:30	SC	CICLO	09:45	S5	ABDOMINALES	10:30	S2	★ PILATES	11:00	SI	I. WALKING
09:30	EX	FORXTRAINING	10:00	S1	ZUMBA	10:00	SC	CICLO	09:45	EX	FORUS RUNNERS	10:00	SC	CICLO	10:30	SC	CICLO	11:45	S2	YOGA
09:45	S2	YOGA	10:00	FL	FORLIVE PILATES	10:00	FL	FORLIVE PILATES	10:00	S1	B. PUMP	10:00	FL	FORLIVE CICLO	11:00	PB	★ SPORT FAMILY	11:45	SC	CICLO
10:00	SI	I. WALKING	10:15	SC	CICLO	10:00	S2	ABDOMINALES	10:15	S2	YOGA	10:30	SI	I. WALKING	11:15	EX	FORXTRAINING	11:45	PB	★ CROSS FAMILY
10:00	FL	FORLIVE YOGA	10:30	S2	YOGA	10:15	SI	I. WALKING	10:30	SI	I. WALKING	10:30	SI	ZUMBA	11:15	S1	★ B. PUMP	12:00	S1	GAP
10:30	S1	B. PUMP	10:30	FL	FORLIVE HIT RUNNING	10:30	S2	B. BALANCE	10:30	FL	FORLIVE HIPOPRESIVOS	10:45	EX	FORXTRAINING	11:30	SI	I. WALKING	12:15	PI	★ AQUADYNAMIC
10:45	S2	PILATES	10:30	SI	I. WALKING	11:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:30	PI	FORUS SWIMMERS	11:00	S2	PILATES	12:00	SC	CICLO	12:45	S2	PILATES
11:15	SC	CICLO	11:00	FL	FORLIVE STRONG RUNNING	11:15	S1	EM FORMA	11:00	S1	B. ATTACK	11:00	PI	★ AQUADYNAMIC	12:15	S2	B. BALANCE	12:45	PB	★ DINAMIZACIÓN
11:15	FL	FORLIVE FAMILY	11:15	PI	★ AQUADYNAMIC	11:15	SC	CICLO	11:15	S2	SH'BAM	11:15	FL	FORLIVE BODY BALANCE	12:30	S1	ZUMBA	13:00	SI	I. WALKING
11:30	PI	★ AQUAFITNESS	11:15	S1	B. PUMP	11:15	FL	FORLIVE FUNCIONAL	11:15	SC	CICLO	11:30	SC	CICLO	12:45	SI	I. WALKING	13:00	S1	SH'BAM
11:30	S1	GAP	11:30	S2	SH'BAM	11:30	S2	YOGA	11:30	PI	★ AQUADYNAMIC	11:30	S1	PUMP 30'	12:45	PI	★ AQUAFITNESS	13:15	PI	★ AQUAMIX 4-11
11:45	S2	SH'BAM	11:45	SC	CICLO	11:45	FL	FORLIVE ABDOMINALES	11:30	SI	I. WALKING	12:00	S2	YOGA	18:15	S1	B. PUMP			
14:30	SC	CICLO	14:30	S1	GAP	12:15	S1	ZUMBA	11:45	FL	FORLIVE BODY ATTACK	12:00	S1	COMBAT 30'	19:15	SC	CICLO			
17:30	S5	★ SH'BAM KIDS 8-11	17:00	PB	★ SPORT KIDS 8-11	13:15	S1	GAP	11:45	SC	CICLO 30'	14:30	SI	I. WALKING 30'						
18:00	SC	CICLO	17:00	SC	CICLO	14:30	SC	CICLO	16:45	SC	CICLO 30'	14:30	SI	I. WALKING 30'						
18:00	S1	GAP	17:30	S2	HIPOPRESIVOS	17:45	S5	★ GYM GAMES 4-7	17:15	S5	★ BODY GAMES 4-7	17:15	S5	★ GYM GAMES 4-7	17:15	PB	★ GYM GAMES 4-7			
18:15	S2	PILATES	18:00	S5	★ BODY GAMES 4-7	17:45	SI	I. WALKING	17:30	S2	ABDOMINALES	17:30	S1	B. PUMP	17:30	S1	B. PUMP			
18:15	FL	FORLIVE SH'BAM	18:00	FL	FORLIVE EN FORMA	18:00	S1	★ B. PUMP	17:45	SI	I. WALKING	17:45	S2	SH'BAM	17:45	S2	SH'BAM			
18:30	S5	★ FORUS EXPERIENCE	18:00	FL	I. WALKING 30'	18:00	FL	FORLIVE INFANTIL	17:45	SI	I. WALKING	17:45	SI	I. WALKING 30'	17:45	SI	I. WALKING 30'			
18:30	SI	I. WALKING	18:00	SI	I. WALKING 30'	18:00	PB	★ GYM KIDS 8-11	18:00	S2	PILATES	18:00	S5	ABDOMINALES	18:00	S5	ABDOMINALES			
18:45	PI	★ AQUAFITNESS	18:30	S2	ZUMBA	18:15	S2	SH'BAM	18:00	FL	FORLIVE GAP 30'	18:15	EX	FORXTRAINING	18:15	PB	★ SPORT KIDS 8-11			
19:00	S1	B. COMBAT	18:45	S1	CX WORX	18:30	SC	CICLO	18:30	S5	★ SH'BAM KIDS 8-11	18:30	PB	★ SPORT KIDS 8-11	18:15	PB	★ SPORT KIDS 8-11			
19:00	PB	★ SPORT GAMES 4-7	18:45	SI	I. WALKING	19:00	S1	B. ATTACK	18:30	S5	★ SH'BAM KIDS 8-11	18:30	S1	ZUMBA	18:30	S1	ZUMBA			
19:00	SC	CICLO	19:00	SC	CICLO	19:00	S5	★ ABDOMINALES	18:45	SC	CICLO	18:30	SC	CICLO	18:30	SC	CICLO			
19:15	FL	FORLIVE COMBAT 30'	19:00	PI	★ AQUADYNAMIC	19:00	PI	★ AQUAFITNESS	19:00	S2	SH'BAM	18:45	S2	YOGA	18:45	S2	YOGA			
19:15	S2	SH'BAM	19:15	S1	★ B. PUMP	19:00	PB	★ SPORT KIDS 8-11	19:00	FL	FORLIVE RETO + 2 TIPS	18:45	PI	★ AQUAFITNESS	18:45	PI	★ AQUAFITNESS			
19:30	SI	I. WALKING	19:15	FL	FORLIVE ZUMBA	19:15	S2	YOGA	19:15	S1	CX WORX	19:00	S5	FORUS EXPERIENCE	19:00	S5	FORUS EXPERIENCE			
19:30	PB	★ GYM KIDS 8-11	19:15	EX	FORXTRAINING	19:15	SI	I. WALKING	19:15	PI	★ AQUADYNAMIC	19:30	SI	I. WALKING	19:15	SI	I. WALKING			
19:45	PI	★ AQUADYNAMIC	19:30	S2	PILATES	19:15	FL	FORLIVE HIT 30'	19:30	SI	I. WALKING	19:30	SI	I. WALKING	19:30	S1	GAP			
19:45	EX	FORXTRAINING	19:45	S5	ESTIRAMIENTOS	19:30	SC	CICLO	19:45	S1	B. COMBAT	19:45	S1	B. COMBAT	19:45	S2	PILATES			
20:00	S1	★ B. PUMP	19:45	SI	I. WALKING	19:30	SC	CICLO	20:00	S2	YOGA	19:45	S2	YOGA	19:45	SC	CICLO			
20:00	EX	★ PÁDEL FREE	20:00	SC	CICLO	19:45	S5	★ FORUS EXPERIENCE	20:00	SC	CICLO	20:00	SC	CICLO	20:30	SI	I. WALKING			
20:00	PI	FORUS SWIMMERS	20:15	S1	B. ATTACK	20:00	S1	★ ZUMBA	20:00	EX	FORUS RUNNERS	20:00	EX	FORUS RUNNERS						
20:15	S2	YOGA	20:15	S5	★ FORUS EXPERIENCE	20:15	S2	B. BALANCE	20:15	S2	I. WALKING	20:30	SI	I. WALKING						
20:15	S5	ABDOMINALES	20:30	S2	ABDOMINALES	20:15	SI	I. WALKING	20:15	SI	I. WALKING	20:45	SI	★ B. PUMP						
20:15	SC	CICLO	20:30	EX	FORUS RUNNERS	20:30	SC	CICLO	20:30	SC	CICLO	21:00	EX	FORXTRAINING						
20:30	SI	I. WALKING	20:30	EX	FORUS RUNNERS	20:45	EX	FORXTRAINING	20:45	SI	I. WALKING									
21:00	S1	★ ZUMBA	20:45	SI	I. WALKING 30'	21:00	EX	★ PÁDEL FREE												
21:15	S2	ESTIRAMIENTOS	21:00	SC	CICLO	21:15	S2	PILATES												
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 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 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.