

HORARIO ACTIVIDADES MURCIA 11-10-2021

■ 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	09:30	EX	FORXTRAINING
08:45	S2	ZUMBA	08:30	S2	ESPALDA SANA	09:00	S2	PILATES	08:15	S2	ESPALDA SANA	08:15	S1	B. ATTACK	09:30	SC	★CICLO	10:00	SC	CICLO
09:00	S1	LES MILLS CORE	08:45	EX	FORUS RUNNERS	09:00	EX	FORXTRAINING	09:00	S1	ZUMBA	08:45	S2	SH'BAM	10:00	EX	FORUS RUNNERS	10:00	S1	B. PUMP
09:15	SC	CICLO	09:00	S1	B. ATTACK	09:15	S1	B. PUMP	09:15	ZF	FUNCIONAL	09:00	S5	★ABDOMINALES	10:15	S1	B. ATTACK	10:15	S2	B. BALANCE
09:30	S1	B. COMBAT	09:30	S2	★PILATES	09:30	PI	★AQUAFITNESS	09:15	S2	B. BALANCE	09:15	EX	FORXTRAINING	10:30	S2	★PILATES	11:00	S1	SH'BAM
09:30	PI	★AQUAFITNESS	09:45	PI	★AQUAFITNESS	09:45	SI	I. WALKING	09:30	SC	CICLO	09:30	PI	★AQUAFITNESS	11:00	PB	★SPORT FAMILY	11:00	SI	I. WALKING
09:45	S2	YOGA	10:00	S1	ZUMBA	10:00	EX	★PÁDEL FREE	09:45	PI	★AQUAFITNESS	09:30	S1	HIPOPRESIVOS	11:15	S1	★B. PUMP	11:15	S2	ABDOMINALES
10:00	SI	I. WALKING	10:15	SC	CICLO	10:00	SC	CICLO	09:45	PB	CROSS TRAINING	09:45	S2	B. BALANCE	11:30	SI	I. WALKING	11:45	S2	YOGA
10:00	EX	★PÁDEL FREE	10:30	S2	YOGA	10:00	S2	ABDOMINALES	10:00	S1	★B. PUMP	10:00	SC	CICLO	11:30	S2	B. BALANCE	11:45	SC	★CICLO
10:30	S1	★B. PUMP	10:30	SI	I. WALKING	10:15	S1	B. COMBAT	10:15	EX	FORUS RUNNERS	10:00	EX	★PÁDEL FREE	12:00	SC	★CICLO	11:45	PB	★CROSS FAMILY
10:45	S2	SH'BAM	11:00	S1	B. PUMP	10:30	S2	B. BALANCE	10:15	S2	YOGA	10:30	SI	I. WALKING	12:15	S1	ZUMBA	12:00	S1	GAP
11:00	PI	★AQUADYNAMIC	11:15	PI	★AQUADYNAMIC	11:00	PI	★AQUADYNAMIC	10:30	SI	I. WALKING	10:30	S1	ZUMBA	12:30	S2	YOGA	12:15	PI	★AQUADYNAMIC
11:15	SC	CICLO	11:30	S2	SH'BAM	11:15	S1	EM FORMA	10:45	PI	FORUS SWIMMERS	10:45	S2	★PILATES	12:45	SI	I. WALKING	12:45	S2	PILATES
11:30	S1	B. ATTACK	11:45	SC	CICLO	11:15	SC	CICLO	11:00	S1	B. ATTACK	11:00	PI	★AQUADYNAMIC	12:45	PI	★AQUAFITNESS	12:45	PB	★DINAMIZACIÓN
11:45	S2	PILATES	14:15	SI	I. WALKING	11:30	S2	YOGA	11:15	S2	SH'BAM	11:30	SC	CICLO	13:15	S1	ABDOMINALES	13:00	SI	I. WALKING
11:45	ZF	FUNCIONAL	14:30	PB	CROSS TRAINING	11:30	SI	I. WALKING	11:15	SC	CICLO	11:30	S1	PUMP-COMBAT	13:30	PB	CROSS TRAINING	13:00	S1	B. COMBAT
12:30	S1	HIPOPRESIVOS	17:00	PB	★BODY GAMES 4-7	12:00	PI	★AQUAFITNESS	11:30	PI	★AQUADYNAMIC	11:45	S2	YOGA	17:15	PI	★AQUA FAMILY	13:15	PI	★AQUAMIX 4-11
13:00	PI	★AQUAFITNESS	17:15	S1	GAP	12:15	S1	ZUMBA	11:30	SI	I. WALKING	14:45	SC	CICLO 30'	18:15	S1	B. PUMP	14:00	S1	LES MILLS CORE
14:30	SC	CICLO	17:30	S2	B. BALANCE	14:30	SC	CICLO	14:30	S1	B. PUMP	16:45	S2	ESPALDA SANA	18:15	S5	★DINAMIZACIÓN			
17:00	S1	SH'BAM	17:45	S5	★GYM KIDS 8-11	17:15	S2	HIPOPRESIVOS	16:45	SC	CICLO 30'	17:00	S1	B. PUMP	18:45	PI	★AQUAMIX 4-11			
17:00	S5	★EXPRESSION GAMES 4-7	18:00	SI	I. WALKING 30'	17:30	SI	I. WALKING	17:15	S1	ZUMBA	17:15	PB	★GYM KIDS 8-11	19:15	SC	CICLO			
17:15	S2	YOGA	18:15	S1	★B. COMBAT	17:30	S5	★BODY GAMES 4-7	17:15	S5	★BODY GAMES 4-7	17:30	SC	CICLO	20:15	S1	ABDOMINALES			
18:00	SC	CICLO	18:30	S2	★ZUMBA	18:00	S1	★B. PUMP	17:30	SC	CICLO	17:45	S2	SH'BAM						
18:00	S5	★SH'BAM KIDS 8-11	18:45	S5	★EXPRESSION GAMES 4-7	18:00	PB	★GYM KIDS 8-11	17:30	S2	ABDOMINALES	17:45	SI	I. WALKING 30'						
18:00	S1	★GAP	18:45	SI	I. WALKING	18:15	S2	SH'BAM	17:45	SI	I. WALKING	18:00	S1	B. COMBAT						
18:15	S2	★PILATES	19:00	SC	★CICLO	18:30	SC	★CICLO	18:00	S2	★PILATES	18:15	S5	★SPORT GAMES 4-7						
18:30	SI	I. WALKING	19:00	PI	★AQUADYNAMIC	18:30	S5	★GYM GAMES 4-7	18:15	S1	B. ATTACK	18:30	SC	CICLO						
19:00	S1	★B. COMBAT	19:15	S1	★B. PUMP	19:00	S1	B. ATTACK	18:15	PI	★AQUASPORTKIDS 8-11	18:45	ZF	FUNCIONAL						
19:00	S5	★SPORT GAMES 4-7	19:15	EX	FORXTRAINING	19:15	S2	★YOGA	18:45	SC	★CICLO	18:45	S2	YOGA						
19:00	SC	★CICLO	19:30	S2	★PILATES	19:15	SI	★I. WALKING	19:00	S2	★SH'BAM	18:45	SI	I. WALKING						
19:15	S2	★ZUMBA	19:45	SI	I. WALKING	19:30	SC	★CICLO	19:15	S1	LES MILLS CORE	19:00	S1	★ZUMBA						
19:30	SI	★I. WALKING	20:00	SC	★CICLO	19:30	S5	★YOGA KIDS 8-11	19:15	PI	★AQUADYNAMIC	19:00	PI	★AQUAFITNESS						
20:00	S1	★B. PUMP	20:00	PI	★AQUAFITNESS	20:00	S1	★ZUMBA	19:15	S5	★EXPRESSION GAMES 4-7	19:15	S5	★SH'BAM KIDS 8-11						
20:00	S5	★GYM KIDS 8-11	20:00	EX	★PÁDEL FREE	20:00	PI	FORUS SWIMMERS	19:30	SI	I. WALKING	19:45	S2	PILATES						
20:00	EX	★PÁDEL FREE	20:15	S1	B. ATTACK	20:15	S2	B. BALANCE	19:45	S1	★B. COMBAT	19:45	SI	I. WALKING						
20:15	PI	★AQUAFITNESS	20:15	S5	ESTIRAMIENTOS	20:15	SI	I. WALKING	20:00	S2	YOGA	20:00	S1	GAP						
20:15	S2	★ABDOMINALES	20:30	S2	★SH'BAM	20:15	PI	★AQUAFITNESS	20:00	SC	CICLO	20:15	SC	CICLO						
20:15	SC	CICLO	20:30	EX	FORUS RUNNERS	20:30	SC	CICLO	20:00	EX	FORUS RUNNERS									
20:30	PI	FORUS SWIMMERS	20:45	SI	I. WALKING	20:30	PB	CROSS TRAINING	20:30	SI	I. WALKING									
20:45	S2	★YOGA	21:00	SC	CICLO	21:00	S1	FITNESS	20:30	EX	★PÁDEL FREE									
21:00	PB	CROSS TRAINING	21:15	ZF	FUNCIONAL	21:00	EX	★PÁDEL FREE	20:45	S1	★B. PUMP									
21:00	S1	SH'BAM	21:30	S2	YOGA	21:15	S2	PILATES	21:00	EX	FORXTRAINING									
21:30	SC	CICLO 30'				21:30	S5	ABDOMINALES												

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 modificada 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.

