

# HORARIO ACTIVIDADES MURCIA 01-11-2021

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

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

