

**HORARIO FORUS PARLA**

**De Lunes a viernes:** de 08:00 a 23:00h

**Sábados:** de 09:00 a 22:00h

**Domingos y festivos:** de 09:00 a 14:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



JUNIOR Y

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

COREOGRAFIADAS

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:15	ZM FUNCIONAL	SC CICLO	S3 B. PUMP	SW I. WALKING	S3 B. COMBAT			08:15
09:00	SC CICLO							09:00
09:15	PI FORUS SWIMMERS	SW I. WALKING	S3 ZUMBA		AL RUNNERS AV		SW I. WALKING	09:15
09:15			PI FORUS SWIMMERS	S2 CXWORX	S3 PUMP 30'			09:15
09:30	S2 STEP		LD PILATES		PI FORUS SWIMMERS			09:30
09:30	S3 EN FORMA	S2 SH'BAM	S2 COMBAT-CXWORX	S3 B. ATTACK	SC CICLO	SW I. WALKING	SC CICLO	09:30
09:45		S3 GAP	AL RUNNERS AV		S2 SH'BAM			09:45
09:45					S3 COMBAT-BALANCE			09:45
10:00	AL FORUS RUNNERS	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO		S3 SH'BAM		10:00
10:00	ZM ABDOMINALES		SW I. WALKING	S2 PILATES				10:00
10:15		SW I. WALKING	S3 EN FORMA					10:15
10:30	S2 COMBAT 30'	S2 B. BALANCE	SC CICLO	SW I. WALKING	SW I. WALKING	S2 B. COMBAT	S3 B. COMBAT	10:30
10:30	SW I. WALKING	PI AQUAFITNESS	S2 YOGA	S3 B. PUMP			S2 PILATES	10:30
10:30	S3 PILATES							10:30
10:45		S3 B. COMBAT			S2 PILATES			10:45
10:45					S3 GAP			10:45
10:45					ZM ABDOMINALES			10:45
11:00	S2 ZUMBA		ZM ABDOMINALES	S2 SH'BAM		S3 B. PUMP		11:00
11:15					PI AQUADYNAMIC			11:15
11:30	S3 B. PUMP		S2 B. BALANCE			S2 B. BALANCE	S2 ZUMBA	11:30
11:30	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES	S3 LATINO	S3 B. COMBAT	ZM ESTIRAMIENTOS	ZM ABDOMINALES	SW I. WALKING	11:30
11:45	SW I. WALKING	S3 PUMP 30'	LD MAMÁS Y BEBÉS		S2 ZUMBA			11:45
12:00	S2 YOGA			S2 B. BALANCE	S3 PUMP BASIC	SC CICLO		12:00
12:00				PI AQUAFITNESS				12:00
12:30		S2 YOGA		ZM ABDOMINALES		S3 ZUMBA FAMILY	S3 B. PUMP	12:30
12:30							S2 ABDOMINALES	12:30
13:00	S2 HIPOPRESIVOS					S2 CXWORX		13:00
14:15	PI FORUS SWIMMERS		PI FORUS SWIMMERS					14:15
14:30	SC CICLO	S3 B. PUMP	S3 COMBAT-CXWORX	SW I. WALKING	S3 FITNESS			14:30
16:00			S2 YOGA					16:00
16:15		S3 EMBARAZADAS						16:15
16:45	S2 CROSS TRAINING	S2 PILATES	S3 SH'BAM		S2 PILATES BASIC			16:45
17:00	PI AQUAFITNESS		S2 HIPOPRESIVOS		S3 ZUMBA	S3 B. PUMP		17:00
17:00	S3 GAP							17:00
17:15				PI AQUAFITNESS				17:15
17:15		S3 ESTIRAMIENTOS		SW I. WALKING	S3 ZUMBA FAMILY			17:15
17:30			PI AQUADYNAMIC		AL RUNNERS INI			17:30
17:45		SC CICLO						17:45
17:45		S3 B. PUMP		S3 EN FORMA				17:45
17:45	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S3 B. COMBAT	SC CICLO				17:45
18:00	SW I. WALKING	LD PSICOMOTRICIDAD	S2 LATINO	PI ACUÁTICOS 4-7	SW I. WALKING	SC CICLO		18:00
18:00	LD PREDEPORTE 4-7		LD PREDEPORTE 4-7		S2 COMBAT BASIC			18:00
18:00	S3 B. ATTACK				S3 LATINO			18:00
18:15	SC CICLO		SW I. WALKING	S2 YOGA	PI AQUADYNAMIC			18:15
18:15					SC CICLO 30'			18:15
18:30			SC CICLO	SW I. WALKING	S2 PILATES			18:30
18:45		S2 YOGA						18:45
18:45		SW I. WALKING	S3 CXWORX	S3 SH'BAM				18:45
18:45	S2 ESTIRAMIENTOS	S3 ZUMBA						18:45
19:00	S3 B. PUMP							19:00
19:00	PI AQUADYNAMIC	LD BAILE 8-11						19:00
19:00	SW I. WALKING		LD MULTIDEPORTE 8-	PI MULTIDEPORTE 8-	S3 B. PUMP			19:00
19:00	LD MULTIDEPORTE 8-	SC CICLO	S2 ZUMBA	SC CICLO	SC CICLO			19:00
19:15	S2 SH'BAM			S2 PILATES				19:15
19:15			S3 B. ATTACK					19:15
19:30	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC	ZM FUNCIONAL	PI FORUS SWIMMERS	S2 B. BALANCE			19:30
19:30					AL RUNNERS AV			19:30
19:45		PI FORUS SWIMMERS		ZM FUNCIONAL				19:45
19:45		S2 PILATES		SW I. WALKING				19:45
19:45		S3 CXWORX		S3 B. COMBAT				19:45
19:45			SC CICLO					19:45
20:00	ZM ABDOMINALES	SW I. WALKING	AL FORUS RUNNERS	PI AQUADYNAMIC	SW I. WALKING 30'			20:00
20:00	S3 CXWORX		ZM ABDOMINALES		S3 B. COMBAT			20:00
20:00	SW I. WALKING		S2 PILATES					20:00
20:00	AL RUNNERS AV							20:00
20:15				SC CICLO				20:15
20:15		SC FORUS BIKERS		ZM ABDOMINALES				20:15
20:15	S2 B. BALANCE	S3 SH'BAM	S3 B. PUMP	S2 STEP				20:15
20:30	S3 B. COMBAT	ZM ABDOMINALES	SW I. WALKING					20:30
20:45		S2 HIPOPRESIVOS						20:45
20:45	SC CICLO	ZM FUNCIONAL		S3 B. PUMP				20:45
21:00	ZM FUNCIONAL		S2 B. BALANCE	SW I. WALKING				21:00
21:00			SC CICLO					21:00
21:15	S2 ZUMBA	S3 ATTACK-COMBAT	S3 SH'BAM					21:15
21:30	S3 YOGA	SC CICLO						21:30

- 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 de acceso en recepción.
- Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F. Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.
- Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.
- Las actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa desde 30 min. antes de la hora de inicio de la actividad a excepción de las actividades acuáticas, que serán con 45 min.

HORARIO EN VIGOR A PARTIR DEL 08.01.2019