

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

FREE

BAILE

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:15	ZM FUNCIONAL	SC CICLO	S1 B. PUMP	SI I. WALKING	S2 YOGA			08:15
09:00	SC CICLO		SI I. WALKING	★ S1 CXWORX				09:00
09:00	PI FORUS SWIMMERS							09:00
09:15			S1 ZUMBA		AL RUNNERS AV		SI I. WALKING	★ 09:15
09:15			PI FORUS SWIMMERS		S1 PUMP 30'			09:15
09:30	S2 STEP		S2 PILATES	★ PI AQUAFITNESS	S2 SH'BAM	ZM ABDOMINALES		09:30
09:30	S1 EN FORMA	S2 SH'BAM		S1 B. ATTACK	SC CICLO	SI I. WALKING	★ SC CICLO	★ 09:30
09:45		S1 B. PUMP	AL RUNNERS AV		S1 COMBAT-BALANCE			09:45
10:00	ZM ABDOMINALES			S2 PILATES				10:00
10:00	AL FORUS RUNNERS	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO	PI FORUS SWIMMERS	S1 SH'BAM		10:00
10:15			S1 EN FORMA				S1 B. COMBAT	10:15
10:30	S1 COMBAT 30'	S2 B. BALANCE	SC CICLO	SI I. WALKING	★ SI I. WALKING	★ S2 B. COMBAT		10:30
10:30	SI I. WALKING	★	S2 YOGA	S1 B. PUMP			S2 PILATES	10:30
10:30	S2 PILATES							10:30
10:45					ZM ABDOMINALES			10:45
10:45		SI I. WALKING	★		S1 GAP			10:45
10:45		S1 B. COMBAT			S2 PILATES			10:45
11:00	S1 ZUMBA	PI AQUAFITNESS	ZM ABDOMINALES	S2 SH'BAM		S1 B. PUMP		11:00
11:15			S1 B. SALÓN		PI AQUADYNAMIC		S1 CROSS MIX 4-11	11:15
11:30	S2 YOGA							11:30
11:30			S2 B. BALANCE			S2 B. BALANCE	S2 ZUMBA	11:30
11:30	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES		S1 B. COMBAT			SI I. WALKING	★ 11:30
11:45					ZM ESTIRAMIENTOS			11:45
11:45	SI I. WALKING	★ S1 OLEFIT	LD MAMÁS Y BEBÉS					11:45
12:00	S1 B. PUMP			S2 B. BALANCE		SC CICLO	★	12:00
12:00				PI AQUAFITNESS				12:00
12:15					S2 ZUMBA			12:15
12:15					S1 PUMP BASIC		PI AQUASPORT MIX 4-11	12:15
12:30	S2 HIPOPRESIVOS	S2 YOGA		ZM ABDOMINALES		S2 MOVE FAMILY	★ S1 B. PUMP	12:30
12:30						S1 FITNESS	S2 ABDOMINALES	12:30
12:45		S1 GAP						12:45
13:00				S1 OLEFIT		SI I. WALKING	S2 ESTIRAMIENTOS	13:00
13:00						PI AQUASPORT MIX 4-11		13:00
13:15						ZM FUNCIONAL		13:15
14:15	PI FORUS SWIMMERS		PI FORUS SWIMMERS					14:15
14:30	SC CICLO	S1 B. PUMP	S1 COMBAT-CXWORX	SI I. WALKING	★ S1 FITNESS			14:30
16:00			S2 HIPOPRESIVOS					16:00
16:15		S1 EMBARAZADAS						16:15
16:45	S2 CROSS TRAINING	S2 PILATES	S1 GAP		S2 PILATES BASIC			16:45
17:00		LD YOGA KIDS 8-11	S2 B. SALÓN	LD EXPRESSION GAMES 4-7	S1 ZUMBA	S1 B. PUMP		17:00
17:00	S1 GAP			PI AQUAFITNESS				17:00
17:15		S1 ESTIRAMIENTOS		SI I. WALKING	★ LD MOVE FAMILY	★		17:15
17:30			PI AQUADYNAMIC	S1 EN FORMA	AL RUNNERS INI			17:30
17:45	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	SC CICLO				17:45
17:45		S1 B. PUMP	★					17:45
17:45		SC CICLO						17:45
18:00	S1 B. ATTACK		S2 YOGA		S1 B. SALÓN			18:00
18:00	LD SPORT GAMES 4-7		LD GYM GAMES 4-7		S2 COMBAT BASIC			18:00
18:00		LD GYM GAMES 4-7		PI AQUA GAMES 4-7	SI I. WALKING	★ SC CICLO	★	18:00
18:15			SI I. WALKING	★ S2 YOGA	PI AQUADYNAMIC			18:15
18:15					SC CICLO 30'			18:15
18:30			SC CICLO	SI I. WALKING	★ S2 PILATES			18:30
18:45	SC CICLO	S2 YOGA						18:45
18:45		SI I. WALKING	★ S1 CXWORX	S1 SH'BAM	LD GYM KIDS 8-11			18:45
18:45	S2 ESTIRAMIENTOS	S1 ZUMBA						18:45
19:00	S1 B. PUMP	★						19:00
19:00		LD SH'BAM KIDS 8-11						19:00
19:00			LD GYM KIDS 8-11	LD AQUASPORTKIDS 8-11	S1 B. PUMP			19:00
19:00	LD SPORT KIDS 8-11	SC CICLO	S2 ZUMBA	SC CICLO	SC CICLO			19:00
19:15	S2 SH'BAM		ZM FUNCIONAL	S2 PILATES				19:15
19:15	SI I. WALKING	★	S1 B. ATTACK					19:15
19:30					AL RUNNERS AV			19:30
19:30		PI AQUADYNAMIC			S2 B. BALANCE			19:30
19:45			SC CICLO					19:45
19:45		S1 CXWORX		S1 B. COMBAT				19:45
19:45		S2 PILATES		SI I. WALKING	PI AQUAFITNESS			19:45
19:45		PI FORUS SWIMMERS	AL FORUS RUNNERS	ZM FUNCIONAL				19:45
20:00	PI AQUADYNAMIC		S2 PILATES					20:00
20:00	AL RUNNERS AV							20:00
20:00	S1 CXWORX		ZM ABDOMINALES	PI FORUS SWIMMERS	S1 B. COMBAT			20:00
20:00		SI I. WALKING	★	PI AQUADYNAMIC	SI I. WALKING 30'			20:00
20:15				SC CICLO				20:15
20:15	SI I. WALKING	SC FORUS BIKERS						20:15
20:15	S2 B. BALANCE	S1 SH'BAM	S1 B. PUMP	S2 STEP				20:15
20:30	S1 B. COMBAT	ZM ABDOMINALES	SI I. WALKING		S2 OLEFIT			20:30
20:45		S2 HIPOPRESIVOS						20:45
20:45	SC CICLO		SC CICLO	S1 B. PUMP				20:45
21:00		ZM FUNCIONAL	S2 B. BALANCE					21:00
21:15	ZM ABDOMINALES							21:15
21:15	S2 YOGA	S1 ATTACK-COMBAT	S1 SH'BAM	ZM ABDOMINALES				21:15
21:30	S1 ZUMBA	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 del centro al respecto. Las actividades 30, BASIC, 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 actividades de 50 min, a excepción de Ciclo max y Runners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, con el Totem desde 30 min y con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será con 45 min de antelación.