

# HORARIO FORUS PARLA

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO											
08:15	SI	I. WALKING	08:15	SC	CICLO	08:15	S1	B. PUMP	08:15	SI	★ I. WALKING	08:15	S2	YOGA	09:30	SI	★ I. WALKING	09:15	SI	I. WALKING			
09:00	SC	CICLO	09:30	S2	SH'BAM	09:00	SI	★ I. WALKING	09:00	S1	CXWORX	09:15	AL	RUNNERS AV	09:30	S1	ABDOMINALES	09:30	SC	CICLO	09:30	SC	CICLO
09:30	S1	EN FORMA	09:45	S1	★ B. PUMP	09:15	S1	ZUMBA	09:00	S2	B. BALANCE	09:15	S1	PUMP 30'	10:00	S1	SH'BAM	10:00	LD	FUNCIONAL	10:00	LD	FUNCIONAL
10:00	SF	ABDOMINALES	10:30	AL	FORUS RUNNERS	09:30	S2	PILATES	09:30	SI	★ I. WALKING	09:30	SC	★ CICLO	10:30	S2	★ B. COMBAT	10:15	S1	★ B. COMBAT	10:15	S1	★ B. COMBAT
10:30	S1	COMBAT 30'	10:45	S1	★ B. COMBAT	10:00	PI	AQUADYNAMIC	09:30	PI	AQUAFITNESS	10:00	PI	FORUS SWIMMERS	11:00	S1	B. PUMP	10:30	S2	★ PILATES	10:30	S2	★ PILATES
10:30	SI	★ I. WALKING	10:45	SI	★ I. WALKING	10:15	S1	EN FORMA	10:00	SC	CICLO	10:30	SI	★ I. WALKING	11:30	S2	B. BALANCE	11:15	S1	CROSS MIX 4-11	11:15	S1	CROSS MIX 4-11
10:30	S2	PILATES	11:00	PI	AQUAFITNESS	10:30	SC	★ CICLO	10:00	S2	PILATES	10:45	S2	★ PILATES	12:00	SC	CICLO	11:30	SI	★ I. WALKING	11:30	SI	★ I. WALKING
11:00	S1	ZUMBA	11:30	S2	PILATES	10:30	S2	YOGA	10:30	SI	★ I. WALKING	12:30	S2	★ MOVE FAMILY	12:30	S2	ZUMBA	11:30	S2	ZUMBA	11:30	S2	ZUMBA
11:30	PI	AQUADYNAMIC	11:45	S1	GAP	11:30	S2	B. BALANCE	10:30	S1	★ B. PUMP	11:15	PI	AQUADYNAMIC	13:00	PI	AQUASPORT MIX 4-11	12:30	S1	★ B. PUMP	12:30	S1	★ B. PUMP
11:30	S2	YOGA	12:30	S2	YOGA	14:15	PI	FORUS SWIMMERS	11:00	S2	SH'BAM	11:45	S2	ESTIRAMIENTOS	13:00	SI	I. WALKING	12:30	SC	CICLO	12:30	SC	CICLO
11:45	SC	CICLO	14:30	S1	B. PUMP	17:00	S2	SH'BAM	12:00	PI	AQUAFITNESS	12:15	S2	ZUMBA	18:00	SC	★ CICLO	12:30	AL	★ PÁDEL FREE	12:30	AL	★ PÁDEL FREE
12:00	S1	B. PUMP	17:45	S2	B. BALANCE	17:45	S1	★ B. COMBAT	14:30	SI	I. WALKING	17:00	LD	★ MOVE FAMILY	19:00	S1	B. PUMP				19:00	S1	B. PUMP
12:30	S2	HIPOPRESIVOS	17:45	S1	★ B. PUMP	18:00	LD	GYM GAMES 4-7	17:00	PI	AQUAFITNESS	17:30	S1	CXWORX									
14:15	PI	FORUS SWIMMERS	18:00	SI	★ I. WALKING	18:00	S2	YOGA	17:15	SI	★ I. WALKING	18:00	SI	★ I. WALKING									
16:45	S2	CROSS TRAINING	18:45	S1	YOGA	18:15	SI	★ I. WALKING	17:45	SC	CICLO	18:00	S1	SH'BAM									
17:45	S2	PILATES	18:45	S2	★ ZUMBA	18:30	SC	CICLO	17:45	S1	GAP	18:15	PI	AQUADYNAMIC									
18:00	S1	B. ATTACK	19:00	SC	CICLO	18:45	S1	★ CXWORX	18:00	PI	AQUA GAMES 4-7	18:15	SC	CICLO 30'									
18:45	SC	★ CICLO	19:00	AL	★ PÁDEL FREE	19:00	S2	ZUMBA	18:45	S1	SH'BAM	18:45	LD	GYM KIDS 8-11									
19:00	S1	★ B. PUMP	19:00	LD	SH'BAM KIDS 8-11	19:00	LD	GYM KIDS 8-11	19:00	SC	CICLO	19:00	SC	CICLO									
19:15	S2	SH'BAM	19:30	PI	AQUADYNAMIC	19:15	SL	FUNCIONAL	19:00	LD	AQUASPORTKIDS 8-11	19:00	S1	★ B. PUMP									
19:15	SI	★ I. WALKING	19:45	S1	CXWORX	19:15	S1	★ B. ATTACK	19:15	S2	PILATES	19:30	S2	B. BALANCE									
20:00	S1	CXWORX	19:45	S2	PILATES	19:45	PI	AQUAFITNESS	19:45	S1	★ B. COMBAT	20:00	SI	I. WALKING									
20:00	AL	RUNNERS AV	20:00	SI	★ I. WALKING	19:45	AL	FORUS RUNNERS	19:45	SI	★ I. WALKING	20:00	S1	★ B. COMBAT									
20:15	S2	★ B. BALANCE	20:15	S1	SH'BAM	20:00	S2	PILATES	20:00	PI	FORUS SWIMMERS	20:30	S2	ZUMBA									
20:30	S1	B. COMBAT	20:30	SL	ABDOMINALES	20:15	S1	B. PUMP	20:15	S2	B. BALANCE												
20:45	SI	I. WALKING	20:45	S2	ATTACK-COMBAT	20:30	SI	★ I. WALKING	20:15	SC	CICLO												
21:15	S1	ZUMBA	21:00	SC	CICLO	21:00	SC	CICLO	20:45	S1	B. PUMP												

**De lunes a viernes:** de 8:00h a 22:00h

**Sábados:** de 9:00h a 22:00h

**Domingos:** 9:00h a 14:00h

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. Las actividades, Abdomen, Cx-Worx, funcional, tendrán una duración de 25 minutos. Las actividades Ciclo Indor, Indor walking, Sh´bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 minutos, el resto de actividades 50 minutos. Consulta la normativa del centro al respecto. Puedes consultar la duración de las actividades en la web de Forus. 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 la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

**IMPORTANTE:** Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente. La actividades acuáticas (Aquafitness, Aduadynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.