

■ 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	EX ★ SH'BAM	09:00	SI ★ I. WALKING	09:00	S1 CXWORX	09:15	AL RUNNERS AV	09:30	EX ★ ABDOMINALES	09:30	SC CICLO
09:00	EX ★ FORXTRAINING	09:45	S1 ★ B. PUMP	09:15	EX ★ ZUMBA	09:00	EX ★ B. BALANCE	09:15	S1 PUMP 30'	10:00	EX SH'BAM	10:00	LD FUNCIONAL
09:30	S1 EN FORMA	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
10:00	SF ABDOMINALES	10:45	S1 B. COMBAT	10:00	PI AQUADYNAMIC	09:30	PI AQUAFITNESS	09:30	EX ★ FORXTRAINING	11:00	S1 B. PUMP	10:30	EX ★ FORXTRAINING
10:30	S1 COMBAT 30'	10:45	SI ★ I. WALKING	10:15	S1 EN FORMA	10:00	SC CICLO	10:00	PI FORUS SWIMMERS	11:30	EX ★ B. BALANCE	10:30	S2 ★ PILATES
10:30	SI ★ I. WALKING	11:00	PI AQUAFITNESS	10:30	SC ★ CICLO	10:00	EX ★ PILATES	10:30	SI ★ I. WALKING	12:00	SC CICLO	11:15	S1 CROSS MIX 4-11
10:30	S2 PILATES	11:30	S2 PILATES	10:30	S2 YOGA	10:30	SI ★ I. WALKING	10:45	EX ★ PILATES	12:30	S2 ★ MOVE FAMILY	11:30	SI ★ I. WALKING
11:00	S1 ZUMBA	11:45	S1 GAP	11:15	EX ★ FORXTRAINING	10:30	S1 B. PUMP	10:45	S1 GAP	13:00	PI AQUASPORT MIX 4-11	11:30	S2 ★ ZUMBA
11:30	PI AQUADYNAMIC	12:30	S2 YOGA	11:30	S2 B. BALANCE	11:00	EX ★ FORXTRAINING	11:15	PI AQUADYNAMIC	13:00	SI I. WALKING	12:30	S1 ★ B. PUMP
11:30	EX ★ YOGA	12:45	EX ★ FORXTRAINING	14:15	PI FORUS SWIMMERS	11:00	S2 SH'BAM	11:45	S2 ESTIRAMIENTOS	13:00	EX ★ FORXTRAINING	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
12:00	S1 B. PUMP	17:45	S2 B. BALANCE	17:15	EX ★ FORXTRAINING	14:30	SI I. WALKING	17:00	EX ★ MOVE FAMILY	19:00	S1 B. PUMP		
12:30	S2 HIPOPRESIVOS	17:45	S1 ★ B. PUMP	17:45	S1 ★ B. COMBAT	17:00	PI AQUAFITNESS	17:30	S1 CXWORX				
14:15	PI FORUS SWIMMERS	18:00	SI ★ I. WALKING	18:00	LD GYM GAMES 4-7	17:15	SI I. WALKING	18:00	SI ★ I. WALKING				
16:45	S2 CROSS TRAINING	18:45	S1 YOGA	18:00	EX ★ YOGA	17:45	SC CICLO	18:00	S1 SH'BAM				
17:45	S2 PILATES	18:45	S2 ★ ZUMBA	18:15	SI ★ I. WALKING	17:45	S1 GAP	18:15	PI AQUADYNAMIC				
18:00	S1 B. ATTACK	19:00	SC CICLO	18:30	SC CICLO	18:00	PI AQUA GAMES 4-7	18:15	SC CICLO 30'				
18:45	SC ★ CICLO	19:00	AL ★ PÁDEL FREE	18:45	S1 ★ CXWORX	18:45	S1 SH'BAM	18:45	EX ★ GYM KIDS 8-11				
18:45	EX ★ FORXTRAINING	19:00	LD SH'BAM KIDS 8-11	19:00	S2 ZUMBA	19:00	SC CICLO	19:00	SC CICLO				
19:00	S1 ★ B. PUMP	19:30	PI AQUADYNAMIC	19:00	LD GYM KIDS 8-11	19:00	LD AQUASPORTKIDS 8-11	19:00	S1 ★ B. PUMP				
19:15	S2 SH'BAM	19:45	S1 CXWORX	19:15	SL FUNCIONAL	19:00	EX ★ FORXTRAINING	19:30	S2 B. BALANCE				
19:15	SI ★ I. WALKING	19:45	EX ★ PILATES	19:15	EX ★ B. ATTACK	19:00	S2 PILATES	19:45	EX ★ FORXTRAINING				
20:00	S1 CXWORX	20:00	SI ★ I. WALKING	19:45	PI AQUAFITNESS	19:45	EX ★ B. COMBAT	20:00	SI I. WALKING				
20:00	AL RUNNERS AV	20:15	S1 SH'BAM	19:45	AL FORUS RUNNERS	19:45	SI ★ I. WALKING	20:00	EX ★ B. COMBAT				
20:15	S2 B. BALANCE	20:15	EX ★ FORXTRAINING	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	S1 ATTACK-COMBAT	20:30	SI I. WALKING	20:15	SC CICLO						
21:15	EX ★ 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. La actividad del lunes 21:15 Zumba, terminará a las 21:45 con motivo de las restricciones del Covid-19. 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.