

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

De lunes a viernes: de 8:00h a 23:00h

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 Indoor, Indoor 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.