

# HORARIO FORUS PARLA



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
08:15	SI	I. WALKING	08:15	SC	CICLO	08:15	SI	★ I. WALKING	08:15	EX	YOGA	09:30	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			
09:00	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	EX	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	EX	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	EX	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; consulta la normativa del centro al respecto. Las actividades 30, 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 las actividades de 50 min, a excepción de Ciclo MaxyRunners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público siempre y cuando vayan acompañados de niños. Las actividades realizadas en el exterior pueden ver modificados su espacio y su aforo por inclemencias meteorológicas. Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad. Las actividades ForLive podrán ser vistas a través de la APP de Forus, accediendo a Forus en Casa en el canal de ForLive en las horas establecidas. Nota aclaratoria de Actividades de Mayores (sólo para Chamartín y Barceló).