

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 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	09:15 PI	FORUS SWIMMERS	08:30 S2	B. COMBAT	09:00 S1	LES MILLS CORE	08:45 EX	FORXTRAINING	10:00 S1	SH'BAM	09:15 S2	YOGA
09:00 EX	FORXTRAINING	09:30 S2	SH'BAM	09:00 SI	I. WALKING	09:00 S2	B. BALANCE	09:15 AL	RUNNERS AV	10:30 S2	B. COMBAT	09:30 EX	FORXTRAINING
09:30 S1	EM FORMA	09:45 S1	B. PUMP	09:15 S1	ZUMBA	09:30 S1	ZUMBA	09:15 S2	B. BALANCE	10:30 SI	I. WALKING	09:30 ZF	FUNCIONAL
09:30 SI	I. WALKING	10:30 S2	LES MILLS CORE	09:30 S2	PILATES	09:30 PI	AQUAFITNESS	09:30 S1	PUMP 30'	11:00 S1	B. PUMP	10:15 S1	B. COMBAT
10:15 S2	PILATES	10:45 S1	B. COMBAT	10:00 PI	AQUADYNAMIC	10:00 SC	CICLO	09:30 PI	FORUS SWIMMERS	11:30 S2	B. BALANCE	10:30 SC	CICLO
10:30 AL	FORUS RUNNERS	10:45 SI	I. WALKING	10:15 S1	EM FORMA	10:00 S2	PILATES	09:45 SC	★ CICLO	12:00 S1	ZUMBA	10:30 S2	PILATES
10:30 S1	COMBAT 30'	11:00 S2	YOGA	10:30 SC	CICLO	10:30 SI	★ I. WALKING	10:00 S1	SH'BAM	12:00 SC	CICLO	11:15 S1	SPORT FAMILY
10:30 SI	I. WALKING	11:00 PI	AQUAFITNESS	10:30 S2	YOGA	10:30 S1	B. PUMP	10:15 S2	COMBAT 30	12:30 S2	★ SPORT FAMILY	11:30 SI	I. WALKING
11:00 S1	ZUMBA	11:45 S1	GAP	11:00 SI	I. WALKING	11:00 S2	SH'BAM	10:30 SI	★ I. WALKING	13:00 EX	FORXTRAINING	11:30 S2	ZUMBA
11:15 S2	ABDOMINALES	12:00 S2	PILATES	11:15 S1	B. ATTACK	12:00 ZF	FUNCIONAL	10:45 S2	PILATES	17:30 S2	CROSS MIX 4-11	12:15 S5	DINAMIZACIÓN
11:30 PI	AQUADYNAMIC	12:00 SC	CICLO	11:30 S2	B. BALANCE	12:00 PI	AQUAFITNESS	11:00 S1	GAP	18:00 SC	CICLO	12:30 S1	B. PUMP
11:45 S2	YOGA	14:30 S1	B. PUMP	14:15 PI	FORUS SWIMMERS	14:30 SI	I. WALKING	11:15 PI	AQUADYNAMIC	18:30 S2	DINAMIZACIÓN	12:30 SC	CICLO
11:45 SC	CICLO	16:45 S1	B. COMBAT	17:00 S2	SH'BAM	17:00 PI	AQUAFITNESS	11:45 S2	ZUMBA	19:00 S2	★ MOVE FAMILY	12:30 AL	★ PÁDEL FREE
12:00 S1	B. PUMP	17:00 SC	CICLO	17:15 EX	FORXTRAINING	17:15 SI	I. WALKING	14:00 S2	PILATES	19:00 S1	B. PUMP	12:45 S5	★ MOVE FAMILY
12:45 S2	HIPOPRESIVOS	17:30 S2	B. BALANCE	17:45 S1	B. COMBAT	17:45 SC	CICLO	17:00 SL	EXPRESSION GAMES 4-7				
14:15 PI	FORUS SWIMMERS	17:45 S1	B. PUMP	18:00 SC	CICLO	17:45 S1	GAP	17:30 S1	LES MILLS CORE				
16:45 S1	GAP	18:00 LD	CROSS MIX 4-11	18:00 LD	GYM GAMES 4-7	18:00 PI	AQUA GAMES 4-7	18:00 SI	★ I. WALKING				
17:00 LD	SPORT GAMES 4-7	18:00 SI	I. WALKING	18:00 S2	YOGA	18:15 S2	B. BALANCE	18:00 S1	SH'BAM				
17:30 SI	★ I. WALKING	18:30 S2	YOGA	18:15 SI	★ I. WALKING	18:45 S1	SH'BAM	18:15 PI	AQUAFITNESS				
17:45 S2	PILATES	18:45 S1	★ ZUMBA	18:45 S1	LES MILLS CORE	19:00 SC	CICLO	18:30 S2	PILATES				
18:00 LD	GYM KIDS 8-11	19:00 SC	★ CICLO	19:00 S2	ZUMBA	19:00 LD	AQUASPORTKIDS 8-11	18:45 LD	GYM KIDS 8-11				
18:00 S1	B. ATTACK	19:00 AL	★ PÁDEL FREE	19:00 LD	GYM KIDS 8-11	19:00 EX	FORXTRAINING	19:00 S1	★ B. PUMP				
18:45 SC	★ CICLO	19:00 LD	★ SPORT KIDS 8-11	19:15 ZF	FUNCIONAL	19:15 S2	PILATES	19:30 S2	B. BALANCE				
18:45 S2	LES MILLS CORE	19:30 PI	AQUAFITNESS	19:15 S1	B. ATTACK	19:45 SI	I. WALKING	19:30 SC	CICLO				
19:00 PI	AQUAFITNESS	19:30 S2	PILATES	19:30 SC	CICLO	20:00 S1	B. COMBAT	20:00 SI	I. WALKING				
19:00 S1	★ B. PUMP	19:45 S1	LES MILLS CORE	19:45 PI	AQUAFITNESS	20:00 PI	FORUS SWIMMERS	20:00 EX	★ B. COMBAT				
19:15 S2	SH'BAM	20:00 SI	★ I. WALKING	19:45 AL	FORUS RUNNERS	20:15 S2	YOGA	20:30 S2	ZUMBA				
19:15 SI	★ I. WALKING	20:15 S1	SH'BAM	20:00 S2	PILATES	20:15 SC	CICLO						
20:00 AL	RUNNERS AV	20:15 EX	FORXTRAINING	20:15 S1	B. PUMP	21:00 S1	B. PUMP						
20:00 S1	B. COMBAT	20:30 ZF	ABDOMINALES	20:30 SI	I. WALKING	21:15 AL	★ PÁDEL FREE						
20:15 EX	B. BALANCE	21:00 SC	CICLO	21:00 SC	CICLO								
20:30 SI	I. WALKING	21:15 S1	ATTACK-COMBAT										
20:45 SC	CICLO												

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 Maxy Runners 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.