

HORARIO 11 JULIO

■ CUERPO MENTE
 ■ ACUÁTICAS
 ■ TONIFICACIÓN
 ■ CARDIOVASCULARES
 ■ BAILE
 ■ INFANTILES Y FAMILIARES
 ■ SENIOR
 ■ FREE
 ■ ENTRENA+
 ■ OUTDOOR
 ■ FORLIVE
 ■ COS MENT
 ■ AQUÁTICES
■ TONIFICACIÓ
 ■ CARDIOVASCULARS
 ■ BALL
 ■ INFANTILS I FAMILIARS
 ■ SENIOR

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO					
08:15	SI	I. WALKING	08:15	SC	CICLO	08:15	SI	★ I. WALKING	08:15	S2	YOGA	09:30	SI	I. WALKING			
09:00	SC	CICLO	09:15	PI	FORUS SWIMMERS	08:30	S2	B. BALANCE	09:15	EX	RUNNERS AV	10:00	S1	SH'BAM	10:15	S1	B. COMBAT
09:30	S1	EN FORMA	09:30	S2	SH'BAM	09:00	SI	I. WALKING	09:00	S1	LES MILLS CORE	10:30	SI	I. WALKING	10:30	S2	PILATES
09:30	SI	I. WALKING	09:45	S1	B. PUMP	09:15	S1	ZUMBA	09:30	S1	ZUMBA	10:30	S1	B. COMBAT	10:30	SC	CICLO
10:15	S2	PILATES	10:30	S2	LES MILLS CORE	09:30	S2	PILATES	10:00	S2	PILATES	09:45	SC	★ CICLO	11:00	S1	B. PUMP
10:30	SI	I. WALKING	10:45	SI	I. WALKING	10:00	PI	AQUADYNAMIC	10:00	SC	CICLO	09:30	S1	PUMP 30'	11:30	SI	I. WALKING
10:30	EX	FORUS RUNNERS	10:45	S1	B. COMBAT	10:15	S1	EN FORMA	10:30	SI	★ I. WALKING	10:00	S1	SH'BAM	11:30	S2	ZUMBA
10:30	S1	COMBAT 30'	11:00	S2	YOGA	10:30	SC	CICLO	10:30	S1	B. PUMP	10:15	S2	COMBAT 30'	12:00	SC	CICLO
11:00	S1	ZUMBA	11:00	PI	AQUAFITNESS	10:30	S2	YOGA	11:00	S2	SH'BAM	10:30	SI	★ I. WALKING	18:00	SC	CICLO
11:15	S2	ABDOMINALES	11:45	S1	GAP	11:15	S1	B. ATTACK	12:00	PI	AQUAFITNESS	10:45	S2	PILATES	19:00	S1	B. PUMP
11:30	PI	AQUADYNAMIC	12:00	SC	CICLO	11:30	S2	B. BALANCE	14:30	SI	I. WALKING	11:00	S1	GAP			
11:45	SC	CICLO	12:00	S2	PILATES	14:15	PI	FORUS SWIMMERS	17:15	SI	I. WALKING	11:15	PI	AQUADYNAMIC			
11:45	S2	YOGA	14:30	S1	B. PUMP	17:45	S1	B. COMBAT	17:45	SC	CICLO	11:45	S1	ZUMBA			
12:00	S1	B. PUMP	16:45	S1	B. COMBAT	18:00	SC	CICLO	18:00	PI	AQUAMIX 4-11	14:00	S2	PILATES			
14:15	PI	FORUS SWIMMERS	17:00	SC	CICLO	18:00	S2	YOGA	18:15	S2	B. BALANCE	17:30	S1	LES MILLS CORE			
16:45	S1	GAP	17:30	S2	B. BALANCE	18:15	SI	★ I. WALKING	18:45	S1	SH'BAM	18:00	SI	★ I. WALKING			
17:30	SI	★ I. WALKING	17:45	S1	B. PUMP	18:45	S1	LES MILLS CORE	19:00	SC	CICLO	18:00	S1	SH'BAM			
17:45	S2	PILATES	18:00	SI	I. WALKING	19:00	S2	ZUMBA	19:15	S2	PILATES	18:15	PI	AQUAFITNESS			
18:00	S5	CROSS MIX 4-11	18:00	S5	CROSS MIX 4-11	19:00	S5	CROSS MIX 4-11	19:45	SI	I. WALKING	18:30	S2	PILATES			
18:00	S1	B. ATTACK	18:30	S2	YOGA	19:15	S1	B. ATTACK	20:00	PI	FORUS SWIMMERS	18:45	S5	CROSS MIX 4-11			
18:45	S2	LES MILLS CORE	18:45	S2	★ ZUMBA	19:15	ZF	FUNCIONAL	20:00	S1	B. COMBAT	19:00	S1	★ B. PUMP			
18:45	SC	★ CICLO	19:00	SC	★ CICLO	19:30	SC	CICLO	20:00	S1	B. COMBAT	19:30	SC	CICLO			
19:00	S1	★ B. PUMP	19:00	EX	★ PÁDEL FREE	19:45	PI	AQUAFITNESS	20:15	S2	YOGA	19:30	SC	CICLO			
19:00	PI	AQUAFITNESS	19:30	PI	AQUAFITNESS	19:45	EX	FORUS RUNNERS	20:15	SC	CICLO	19:30	S2	B. BALANCE			
19:15	S2	SH'BAM	19:30	S2	PILATES	20:00	S2	PILATES	21:00	S1	B. PUMP	20:00	S1	★ B. COMBAT			
19:15	SI	★ I. WALKING	19:45	S1	LES MILLS CORE	20:15	S1	B. PUMP	21:15	EX	★ PÁDEL FREE						
20:00	EX	RUNNERS AV	20:00	SI	★ I. WALKING	20:30	SI	I. WALKING									
20:00	S1	B. COMBAT	20:15	S1	SH'BAM												
20:15	S2	B. BALANCE	20:30	S2	ABDOMINALES												
20:30	SI	★ I. WALKING	21:00	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 modificado 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.