



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	SC CICLO	S1 B. PUMP	SC CICLO		S1 ATTACK-CXWORX			07:15
07:15	PI FORUS SWIMMERS		S2 YOGA		PI FORUS SWIMMERS			07:15
07:30				SI I. WALKING				07:30
07:45			PI FORUS SWIMMERS					07:45
08:15	S2 ZUMBA	SI I. WALKING		S1 B. PUMP	S1 DANCE			08:15
08:15		S2 HIPOPRESIVOS	S1 GAP					08:15
08:30			S2 B. BALANCE	S2 PILATES	SI I. WALKING	S1 ZUMBA		08:30
08:30						PI AQUAFITNESS		08:30
08:45			SI I. WALKING					08:45
09:00	S1 ABDOMINALES	SC CICLO			S2 YOGA		SI I. WALKING	09:00
09:00		S1 B. COMBAT	★		PI AQUADYNAMIC		S2 CROSS FAMILY	09:00
09:15	S2 YOGA	S2 PILATES	S1 ZUMBA	SI I. WALKING	S1 GAP	SC CICLO		09:15
09:15	SC CICLO		S2 B. COMBAT					09:15
09:30	SI I. WALKING		S2 B. ATTACK	S2 CROSS TRAINING		S2 PILATES BASIC		09:30
09:30	S1 B. ATTACK	SF FORX4	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO	S1 B. COMBAT	S1 ZUMBA	09:30
09:45			AL RUNNERS AV		AL FORUS RUNNERS		SC CICLO	09:45
10:00		PI AQUADYNAMIC	★ SI I. WALKING	AL FORUS RUNNERS	SI I. WALKING	S5 SPORT GAMES 4-7	SI I. WALKING	10:00
10:00	PI AQUAFITNESS	S1 ZUMBA	★ PI AQUAFITNESS	★ PI AQUAFITNESS	★ S2 B. COMBAT	★ S2 HIPOPRESIVOS	S2 B. BALANCE	10:00
10:00							S5 DINAMIZACIÓN	10:00
10:15	AL FORUS RUNNERS							10:15
10:15	SC FORUS BIKERS			S1 ABDOMINALES				10:15
10:15	S2 PILATES	★ S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP	SI I. WALKING	S1 ZUMBA	★ SI I. WALKING		10:15
10:30	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. COMBAT	SC CICLO		S1 SH'BAM	S1 CXWORX	10:30
10:30	SI I. WALKING			S2 B. BALANCE			S5 MOVE MIX 4-11	10:30
10:45		SI I. WALKING	SC CICLO	S1 ZUMBA	SC CICLO			10:45
11:00		S1 PUMP-CXWORX	SI I. WALKING	PI AQUAFITNESS	★ S2 CXWORX	S2 PILATES	SI I. WALKING	11:00
11:00					PI AQUAFITNESS	★		11:00
11:00		PI AQUAFITNESS	★				S2 YOGA	11:00
11:15	PI AQUAFITNESS	★ S2 YOGA	★ SF FORX4		SI I. WALKING	SC CICLO	SC CICLO	11:15
11:15			PI AQUAFITNESS	★	S1 B. PUMP		S1 B. PUMP	★ 11:15
11:15	S2 B. BALANCE		S1 SH'BAM					11:15
11:30	S1 SH'BAM	★	S2 PILATES	★ SC CICLO	S2 PILATES	★ S1 B. PUMP	★	11:30
11:30	SC CICLO			S2 YOGA	★			11:30
11:45		SC CICLO		S1 PUMP-CXWORX				11:45
12:00		S1 SH'BAM				SI I. WALKING	S2 PILATES	★ 12:00
12:00						S2 B. BALANCE		12:00
12:15	PI AQUAFITNESS	★ S2 CROSS TRAINING	S1 FITNESS		S1 OLEFIT		SI I. WALKING	12:15
12:15	S2 CROSS TRAINING		PI AQUAFITNESS	★			SF ABDOMINALES	12:15
12:15							S1 DANCE	12:15
12:30					PI AQUAFITNESS			12:30
12:30	S1 GAP		S2 HIPOPRESIVOS		S2 B. BALANCE	S1 ZUMBA		12:30
12:45				S1 GAP		SC CICLO	SC CICLO	12:45
12:45				S2 EMBARAZADAS				12:45
13:00						S2 ABDOMINALES	S2 GAP	13:00
13:00							PI AQUAFITNESS	13:00
13:30						S1 PUMP BASIC		13:30
13:30						S2 BALANCE FAMILY		13:30
13:30						PI AQUAFITNESS		13:30
14:00						S1 COMBAT BASIC		14:00
14:15	S1 CXWORX							14:15
14:30	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP		SC CICLO			14:30
14:30			S2 B. BALANCE	S2 CROSS TRAINING				14:30
14:45	S1 B. COMBAT	SC CICLO	SI I. WALKING	SI I. WALKING	S1 ZUMBA			14:45
15:30			S1 COMBAT 30'					15:30
15:30		S1 PUMP 30'	SC CICLO 30'	S2 PILATES				15:30
15:45	S1 OLEFIT							15:45
16:00					S1 GAP			16:00
16:15					S2 MAMÁS Y BEBÉS			16:15
16:30		SC CICLO						16:30
16:30		S1 CXWORX						16:30
16:45	S1 ZUMBA	S2 ZUMBA	★ S1 SH'BAM	SI I. WALKING				16:45
16:45		S5 SH'BAM KIDS 8-11		S2 ZUMBA				16:45
16:45				S5 SPORT KIDS 8-11				16:45
17:00	S2 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S1 B. SALÓN	S1 B. PUMP		17:00
17:00	SC CICLO			S1 B. PUMP	S5 GYM GAMES 4-7	S5 CROSS MIX 4-11		17:00
17:00	S5 SPORT GAMES 4-7							17:00
17:15					S2 HIPOPRESIVOS			17:15
17:15			SI I. WALKING		SI I. WALKING			17:15
17:30	SI I. WALKING	★ SI I. WALKING	★					17:30
17:30		S1 B. COMBAT						17:30
17:45	S1 B. PUMP	★ SC CICLO	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE				17:45
17:45		S2 PILATES	S5 MOVE MIX 4-11					17:45
17:45		PI AQUA GAMES 4-7						17:45
18:00				PI AQUA GAMES 4-7	S5 GYM KIDS 8-11			18:00
18:00	S2 B. ATTACK	★	S2 PILATES	★ S1 B. COMBAT	S1 B. PUMP	S5 DINAMIZACIÓN		18:00
18:00			SC CICLO	SF FORX4	SC CICLO MAX	SC CICLO		18:00
18:15	SC CICLO	SF FORX4	SI I. WALKING	★ SC FORUS BIKERS	S2 PILATES			18:15
18:15	SF FORX4							18:15
18:30	SI I. WALKING	SI I. WALKING		SI I. WALKING		PI AQUA FAMILY		18:30
18:30		S1 FITNESS	★					18:30
18:45		S2 YOGA	★	S2 PILATES	SI I. WALKING			18:45
18:45	S1 SH'BAM	SC CICLO	S1 ZUMBA					18:45
19:00	S5 SPORT KIDS 8-11		SC CICLO	SI STEP	S1 B. COMBAT	★ S1 ABDOMINALES		19:00
19:00			PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	★ S5 EXPRESSION GAMES 4-7			19:00
19:00	S2 PILATES	★	S2 ESTIRAMIENTOS					19:00
19:00			S5 CROSS MIX 4-11					19:00
19:15	AL FORUS RUNNERS	AL RUNNERS INI	SI I. WALKING		S2 B. BALANCE			19:15
19:15	SC CICLO	★						19:15
19:30		S1 GAP	★ SF FORX4	SC CICLO				19:30
19:30	SI I. WALKING	SI I. WALKING	S2 YOGA	★ AL RUNNERS AV				19:30
19:45	S1 ABDOMINALES	SC CICLO	★ S1 B. PUMP	★ SI I. WALKING	SC CICLO			19:45
19:45		PI AQUADYNAMIC		S2 ESTIRAMIENTOS	PI AQUAFITNESS			19:45

HORA	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
20:00		S2 ESTIR	PI FORUS SWIMMERS					20:00
20:00			PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS				20:00
20:00	S2 YOGA *		SC CICLO	S1 FITNESS	S1 ZUMBA			20:00
20:15	PI AQUAFITNESS	S2 SH'BAM	SI I. WALKING	S2 ATTACK-CXWORX	SI I. WALKING			20:15
20:15	SC CICLO							20:15
20:15	S1 B. COMBAT *							20:15
20:30		S1 STEP	S2 B. ATTACK	PI FORUS SWIMMERS	S2 PILATES			20:30
20:30		SI I. WALKING						20:30
20:30		PI FORUS SWIMMERS	AL FORUS RUNNERS					20:30
20:45		SC CICLO	S1 DANCE	SI I. WALKING				20:45
21:00	S2 CROSS TRAINING		SC CICLO	S1 OLEFIT	SC FORUS BIKERS			21:00
21:00					S1 FITNESS			21:00
21:15	S1 ZUMBA	S2 HIOPRESIVOS		S2 CROSS TRAINING				21:15
21:30		SI I. WALKING 30'	S2 CROSS TRAINING					21:30
21:30		S1 B. PUMP						21:30

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. Consulte la normativa de acceso en recepción al respecto.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-WORK, Funcional, Estiramientos y F Runners ini, tendrán una duración de 25 min.

Durante la clase de forx4 no se podrá hacer uso del material situado en la zona funconal (conexus, remos, cintas de arrastre).

Las actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad con el totem del centro y 45 min con la app.