

HORARIO WEB FORUS JAÉN



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
08:00	SC	CICLO	09:00	S1	B. ATTACK	08:45	SC	CICLO	08:15	S5	I. WALKING	09:15	S5	I. WALKING	09:30	S5	I. WALKING			
09:00	S2	PILATES	09:15	SC	CICLO	09:00	S1	EN FORMA	09:00	PI	AQUAFITNESS	09:30	S1	SH'BAM	09:30	S1	B. PUMP	10:00	S1	B. COMBAT
09:30	PI	AQUADYNAMIC	09:15	S2	SH'BAM	09:45	S2	PILATES	09:15	S2	B. BALANCE	09:45	S2	B. BALANCE	09:45	SC	CICLO	10:15	S2	ZUMBA
09:45	S1	B. PUMP	09:30	PI	FORUS SWIMMERS	09:45	S5	I. WALKING	10:00	S1	B. PUMP	10:15	SC	CICLO	09:45	S5	I. WALKING	10:30	SC	CICLO
10:00	S2	YOGA	10:00	S1	CXWORX	09:45	EX	FORUS RUNNERS	10:15	S2	YOGA	10:15	PI	AQUAFITNESS	10:15	S2	YOGA	11:00	S1	CXWORX
10:30	S5	I. WALKING	10:15	S2	YOGA	10:00	S1	B. COMBAT	10:30	SC	CICLO	10:30	S1	B. PUMP	10:30	S1	B. COMBAT	11:15	S2	B. BALANCE
10:45	S1	ZUMBA	10:15	S5	I. WALKING	10:30	PI	AQUAFITNESS	11:00	S1	SH'BAM	10:45	S2	ZUMBA	11:15	S2	CXWORX	11:30	S1	B. PUMP
11:00	S2	B. BALANCE	10:30	S1	ZUMBA	10:45	SC	CICLO	11:15	S2	B. ATTACK	11:15	PI	AQUADYNAMIC	11:30	S1	ZUMBA	11:30	S5	I. WALKING
11:30	SC	CICLO	10:30	PI	AQUAFITNESS	10:45	S2	B. BALANCE	12:00	S1	FITNESS	11:30	S1	MAMÁS Y BEBÉS	11:45	SC	CICLO	12:15	S2	PILATES
17:00	S2	SH'BAM	11:15	SC	CICLO	11:00	S1	B. PUMP	17:00	S2	SH'BAM	11:45	SC	CICLO	11:45	S2	B. BALANCE			
17:30	SC	CICLO	11:15	S2	PILATES	14:15	S5	I. WALKING	17:45	S1	B. COMBAT	17:00	S1	MOVE FAMILY	11:45	PI	AQUA FAMILY			
18:00	S5	I. WALKING	11:30	S1	GAP	17:15	S2	PILATES	18:00	SC	CICLO	17:15	S2	EMBARAZADAS	17:30	S1	B. PUMP			
18:15	S1	FITNESS	14:30	S1	B. PUMP	17:15	EX	EXPRESSION GAMES 4-7	18:00	S2	B. BALANCE	17:45	SC	CICLO	18:30	SC	CICLO			
19:00	S2	PILATES	17:15	S1	B. PUMP	17:45	SC	CICLO	18:15	EX	GYM KIDS 8-11	18:00	S1	B. PUMP						
19:00	PI	AQUAFITNESS	17:45	S2	YOGA	18:00	S1	B. ATTACK	18:45	S1	B. PUMP	18:15	S5	I. WALKING						
19:15	S1	B. COMBAT	18:00	SC	CICLO	18:15	S5	I. WALKING	19:00	S2	PILATES	18:15	S2	SH'BAM						
19:30	SC	CICLO	18:15	S1	B. COMBAT	18:15	S2	ZUMBA	19:15	SC	CICLO	19:00	S1	HIPOPRESIVOS						
20:00	S2	ZUMBA	18:15	S5	YOGA KIDS 8-11	19:00	S1	FITNESS	19:15	PI	AQUADYNAMIC	19:00	EX	PÁDEL FREE						
20:00	EX	FORUS RUNNERS	18:45	S2	SH'BAM	19:00	PI	AQUADYNAMIC	19:15	S5	I. WALKING	19:15	SC	CICLO						
20:15	S1	B. PUMP	19:15	S5	I. WALKING	19:15	SC	CICLO	19:30	EX	RUNNERS AV	19:15	S2	ZUMBA						
20:30	S5	I. WALKING	19:15	S1	GAP	19:15	S2	YOGA	19:45	S1	ZUMBA	20:00	S1	CXWORX						
21:00	SC	CICLO	19:30	SC	CICLO	20:00	S1	SH'BAM	20:00	S2	YOGA	20:00	S5	I. WALKING						
21:00	S2	CROSS TRAINING	19:30	PI	AQUADYNAMIC	20:15	S2	CXWORX	20:15	S5	I. WALKING	20:15	S2	PILATES						
21:00	PI	FORUS SWIMMERS	19:45	S2	B. BALANCE	20:30	S5	I. WALKING	20:45	SC	CICLO									
			20:15	S1	B. ATTACK	20:45	S2	B. BALANCE	21:00	S2	CROSS TRAINING									
			20:30	PI	AQUAFITNESS	20:45	SC	CICLO												
			20:30	S5	I. WALKING	21:00	S1	B. PUMP												
			20:45	S2	PILATES															
			21:15	S5	KARATE FREE															
			21:15	S1	CROSS TRAINING															

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. 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.