

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS FORUS BARCELÓ 22/02/2021



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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15	SC CICLO	SI I. WALKING	SI ★ I. WALKING	SC CICLO	S2 PILATES	SI ★ I. WALKING	SI I. WALKING
08:45	S2 CXWORX	S1 B. PUMP	S2 PILATES	S1 GAP	S1 B. ATTACK	S2 PILATES	S1 SH'BAM
09:15	S2 B. BALANCE	S1 EN FORMA	S1 B. PUMP	S1 SH'BAM	SC CICLO	S1 GAP	SC ★ CICLO
09:30	S1 B. PUMP	S2 YOGA	S2 B. BALANCE	S2 YOGA	S1 SH'BAM	S1 CICLO	S2 ★ YOGA
10:00	SI I. WALKING 30'	S1 ZUMBA	S1 B. COMBAT	SI I. WALKING	S2 YOGA	S2 ZUMBA	S1 ★ B. PUMP
10:15	S2 PILATES	SC CICLO	S2 PILATES	S1 B. COMBAT	SI ★ I. WALKING	S1 B. COMBAT	SI ★ I. WALKING
10:30	S1 AF-MAYORES	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP	SI ★ I. WALKING	S2 B. BALANCE
11:00	SC CICLO	S1 FITNESS	S1 AF-MAYORES	SC CICLO	S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT
11:15	S2 SH'BAM	S2 PILATES	SI ★ I. WALKING	S1 ★ B. PUMP	S2 PILATES	S1 B. PUMP	S2 PILATES
11:30	S1 GAP	S1 CXWORX	S2 YOGA	S2 PILATES	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO 30'
12:30	S1 AF-MAYORES	S1 B. ATTACK	S1 ZUMBA	EX FORUS RUNNERS	PB MULTIDEPORTE	S2 YOGA	S1 ★ B. PUMP
13:30	S1 PUMP 30'	S1 AF-MAYORES	SC CICLO	S1 AF-MAYORES	S2 ZUMBA	SC CICLO 30'	S1 SH'BAM
14:00	S2 ZUMBA	SI ★ I. WALKING	S2 CXWORX	SC CICLO 30'	S1 B. ATTACK	S2 PILATES	
14:15	SC CICLO	S1 PUMP 30'	S1 AF-MAYORES	SI ★ I. WALKING	S2 PILATES	S1 ZUMBA	
15:00	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	S2 PILATES	S1 B. PUMP	S1 B. PUMP	
16:45	S1 BAILE INFANTIL	S1 ZUMBA	SC CICLO	S1 B. PUMP	SC CICLO		
17:30	S2 B. BALANCE JOVEN	SC CICLO 30'	PB PSICOMOTRICIDAD 4-7	PB MULTIDEPORTE	S2 CXWORX		
17:45	S1 ZUMBA	S2 HIPOPRESIVOS	S1 GAP	SC CICLO	SI I. WALKING		
18:30	S2 PILATES	SI I. WALKING	S2 B. BALANCE	S2 ABDOMINALES	AL FORUS RUNNERS		
18:30	SC ★ CICLO	S1 B. COMBAT	S1 SH'BAM	S1 ZUMBA	S1 SH'BAM		
18:45	S1 B. COMBAT	PB FUNCIONAL	SC CICLO	SI I. WALKING 30'	S2 B. BALANCE		
19:00	SI ★ I. WALKING	SC CICLO	SI ★ I. WALKING	S2 PILATES	SC CICLO		
19:30	S2 ★ B. BALANCE	S2 PILATES	S2 ★ YOGA	PB CROSS TRAINING	SI I. WALKING		
19:30	SC ★ CICLO	SI ★ I. WALKING	S1 ★ B. PUMP	SC CICLO	S1 B. COMBAT		
19:45	S1 ★ GAP	S1 ★ B. PUMP	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 YOGA		
20:00	AL FORUS RUNNERS	SC ★ CICLO	AL FORUS RUNNERS	S2 B. BALANCE			
20:30	S2 ★ YOGA	S2 B. BALANCE	S2 PILATES	S1 CXWORX			
20:45	SI ★ I. WALKING	S1 SH'BAM	S1 B. ATTACK	SI I. WALKING			
20:45	S1 SH'BAM	PB CROSS TRAINING	SC CICLO 30'	SC CICLO			
21:00	SC CICLO 30'	SI I. WALKING					
		S2 CXWORX					

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 como 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 a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, con el Totem desde 30 min y con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será con 45 min de antelación.