

HORARIO DE ACTIVIDADES FORUS BARCELÓ 08/04/2021

■ 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		SI ★ I. WALKING	SI ★ I. WALKING
08:45	S2 CXWORX	S1 B. PUMP	S2 PILATES	S1 GAP	S1 B. ATTACK	EX ★ FORXTRAINING	S1 SH'BAM
09:15	S2 B. BALANCE	S1 EN FORMA	S1 B. PUMP	S1 SH'BAM	EX ★ FORXTRAINING	S2 PILATES	SC ★ CICLO
09:30	S1 B. PUMP	S2 ★ YOGA	S2 B. BALANCE	S2 YOGA	SC CICLO	S1 GAP	S2 ★ YOGA
10:00	SI I. WALKING 30'	S1 ZUMBA	S1 B. COMBAT	SI ★ I. WALKING	S1 SH'BAM	SC ★ CICLO	S1 ★ B. PUMP
10:15	S2 PILATES	SC ★ CICLO	S2 PILATES	S1 B. COMBAT	S2 YOGA	S2 ZUMBA	SI ★ I. WALKING
10:30	S1 ★ AF-MAYORES	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SI ★ I. WALKING	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE
11:00	SC CICLO	S1 FITNESS	S1 AF-MAYORES	SC CICLO	S1 B. PUMP	SI ★ I. WALKING	S1 B. COMBAT
11:15	S2 SH'BAM	S2 PILATES	S1 ★ I. WALKING	S1 ★ B. PUMP	S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE	EX ★ FORXTRAINING
11:30	S1 GAP	S1 CXWORX	S2 YOGA	S2 PILATES	S2 PILATES	S1 ★ B. PUMP	PB ★ PILATES
12:30	S1 AF-MAYORES	EX ★ FORXTRAINING	S1 ZUMBA	EX FORUS RUNNERS	EX ★ FORXTRAINING	SC CICLO	SC CICLO 30'
13:00	EX ★ FORXTRAINING	S1 B. ATTACK	SC CICLO	S1 AF-MAYORES	SC CICLO	PB ★ YOGA	S1 ★ B. PUMP
13:30	S1 PUMP 30'	S1 AF-MAYORES	S2 CXWORX	EX ★ FORXTRAINING	PB MULTIDORTE	SC CICLO 30'	S1 SH'BAM
14:00	S2 ZUMBA	SI ★ I. WALKING	S1 AF-MAYORES	SC CICLO 30'	S2 ZUMBA	S2 PILATES	
14:15	SC CICLO	S1 PUMP 30'	S1 B. COMBAT	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 ZUMBA	
15:00	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S2 PILATES	S2 PILATES	S1 B. PUMP	
16:45	S1 BAILE INFANTIL	S1 ZUMBA	EX ★ FORXTRAINING	S1 B. PUMP	S1 B. PUMP		
17:30	S2 B. BALANCE JOVEN	SC CICLO 30'	PB PSICOMETRICIDAD 4-7	PB MULTIDORTE	SC CICLO	SC CICLO	
17:45	S1 ZUMBA	S2 HIPOPRESIVOS	S1 GAP	SC CICLO	S2 CXWORX	S2 CXWORX	
18:30	S2 PILATES	SI I. WALKING	EX ★ FORXTRAINING	S2 ABDOMINALES	SI I. WALKING	SI I. WALKING	
18:30	SC ★ CICLO	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE	S1 ZUMBA	AL FORUS RUNNERS	AL FORUS RUNNERS	
18:45	S1 B. COMBAT	PB FUNCIONAL	S1 SH'BAM	SI I. WALKING 30'	S1 SH'BAM	S1 SH'BAM	
19:00	SI ★ I. WALKING	SC CICLO	SC CICLO	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE	
19:30	S2 ★ B. BALANCE	S2 PILATES	SI ★ I. WALKING	PB CROSS TRAINING	SC CICLO	SC CICLO	
19:30	SC ★ CICLO	EX ★ FORXTRAINING	S2 ★ YOGA	SC CICLO	SI I. WALKING	SI I. WALKING	
19:30	EX ★ FORXTRAINING	SI ★ I. WALKING	S1 ★ B. PUMP	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	S1 B. COMBAT	
19:45	S1 ★ GAP	S1 ★ B. PUMP	SC CICLO	S2 B. BALANCE	S2 YOGA		
20:30	EX RUNNERS INI	SC ★ CICLO	AL FORUS RUNNERS	EX ★ FORXTRAINING			
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.