

HORARIO RAMBLITA 12-07-2021

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:15	SC CICLO	09:00 S1 ZUMBA	08:30 PI ★ AQUAFITNESS	09:15 EX PILATES	08:15 SC CICLO	08:30 PI ★ AQUADYNAMIC	09:15 PI ★ AQUAFITNESS
08:45	PI ★ AQUAFITNESS	09:15 SC ★ CICLO	09:15 EX FORXTRAINING	09:15 S1 ★ B. PUMP	09:15 EX YOGA	09:15 EX FORXTRAINING	09:30 SC CICLO 30'
09:15	S2 ATTACK-CXWORX	09:30 EX ★ B. BALANCE	09:15 EX ★ SH'BAM	09:30 SC CICLO	09:30 SC CICLO	09:15 SC CICLO	09:30 S2 YOGA
09:30	EX ZUMBA	10:00 S1 ★ B. COMBAT	09:30 S2 CROSS TRAINING	10:15 EX FORXTRAINING	09:30 S1 B. PUMP	09:30 S1 B. PUMP	10:00 S1 B. PUMP
10:00	SC CICLO	10:15 SC CICLO	09:45 SC CICLO	10:15 PI ★ AQUAFITNESS	10:00 FL FORLIVE CICLO	10:15 SC CICLO	10:15 SC CICLO
10:00	FL FORLIVE YOGA	10:15 PI ★ AQUADYNAMIC	10:00 FL FORLIVE PILATES	10:15 S1 B. COMBAT	10:15 S2 CX WORX	10:30 S1 ★ SH'BAM	10:30 S2 ★ PILATES
10:15	S2 ★ PILATES	10:30 S2 PILATES	10:15 S1 ★ B. ATTACK	10:30 FL FORLIVE HIPOPRESIVOS	10:30 PI ★ AQUADYNAMIC	10:45 S2 B. BALANCE	11:00 S1 SH'BAM
10:30	S1 B. COMBAT	10:30 FL FORLIVE HIT RUNNING	10:30 S2 CX WORX	10:30 S2 B. BALANCE	10:30 PI FORUS SWIMMERS	11:30 S1 PUMP-COMBAT	11:30 SC CICLO
11:00	PI ★ AQUAFITNESS	11:00 FL FORLIVE STRONG RUNNING	10:45 SC CICLO	11:15 S1 CX WORX	10:30 S1 B. COMBAT	11:45 S2 PILATES	11:30 S2 B. BALANCE
11:15	S2 AF MAYORES +70	11:00 S1 ★ B. PUMP	10:45 PI ★ AQUAFITNESS	11:15 PI ★ AQUADYNAMIC	10:45 S2 ★ B. BALANCE	12:30 SC CICLO	12:00 S1 B. COMBAT
11:15	FL FORLIVE FAMILY	11:15 PI ★ AQUAFITNESS	11:00 S2 ZUMBA	11:30 S2 ★ ZUMBA	11:00 EX ★ PÁDEL FREE	12:30 S1 COMBAT FAMILY	12:30 S2 ZUMBA
11:30	S1 B. PUMP	11:30 S2 SH'BAM	11:15 S1 AF MAYORES +70	11:45 S1 GAP	11:15 FL FORLIVE BODY BALANCE	12:45 S2 CROSS TRAINING	12:30 SC CICLO
12:00	PI ★ AQUADYNAMIC	12:00 S1 CROSS TRAINING	11:15 FL FORLIVE FUNCIONAL	11:45 FL FORLIVE BODY ATTACK	11:30 SC CICLO		13:00 S1 CX WORX
12:15	S2 B. BALANCE	12:30 S2 HIPOPRESIVOS	11:45 PI ★ AQUADYNAMIC	12:15 SC CICLO	11:30 PI ★ AQUAFITNESS		
14:30	S1 PUMP-CXWORX	15:30 S1 B. PUMP	11:45 FL FORLIVE ABDOMINALES	14:30 S2 HIPOPRESIVOS	11:30 S1 AF MAYORES +70		
15:30	SC CICLO	17:15 S1 B. ATTACK	12:15 S1 B. PUMP	17:15 SC CICLO	11:45 S2 SH'BAM		
17:00	S2 CROSS TRAINING	17:30 EX BODY GAMES 4-7	14:30 S2 CROSS TRAINING	17:15 S1 ABDOMINALES	12:45 S2 PILATES		
17:15	S1 B. COMBAT	17:30 SC CICLO	15:30 SC CICLO	17:30 EX ★ PÁDEL FREE	15:30 SC CICLO		
17:30	EX SPORT GAMES 4-7	17:30 S2 SH'BAM KIDS 8-11	16:45 S1 CX WORX	17:30 S2 PILATES	16:30 S2 YOGA		
17:30	SC CICLO	18:00 FORLIVE EN FORMA	17:15 S1 ZUMBA	17:30 EX ★ SH'BAM KIDS 8-11	16:45 S1 B. PUMP		
18:00	S2 B. BALANCE	18:15 S1 ★ SH'BAM	17:15 S2 B. COMBAT	17:30 EX BODY GAMES 4-7	17:30 SC CICLO		
18:15	FL FORLIVE SH'BAM	18:30 S2 ★ PILATES	17:30 EX SPORT GAMES 4-7	18:00 FL FORLIVE GAP 30	17:45 S1 ZUMBA		
18:15	S1 ZUMBA	18:30 EX SPORT KIDS 8-11	18:00 FL FORLIVE INFANTIL	18:00 S1 ★ B. PUMP	18:00 S2 PILATES		
18:30	SC CICLO	18:30 EX FORXTRAINING	18:15 S1 ABDOMINALES	18:30 EX SPORT KIDS 8-11	18:30 EX CROSS MIX 4-11		
18:30	EX SPORT KIDS 8-11	19:00 SC CICLO	18:30 S2 B. BALANCE	18:30 S2 YOGA	19:00 S1 GAP		
19:00	PI ★ AQUAFITNESS	19:15 S1 PUMP-CXWORX	18:45 S1 B. ATTACK	19:00 S1 B. ATTACK	19:00 S2 B. BALANCE		
19:00	S2 ★ PILATES	19:15 FL FORLIVE ZUMBA	19:00 SC CICLO	19:00 SC CICLO MAX	19:30 SC CICLO		
19:15	S1 ★ B. PUMP	19:30 S2 B. BALANCE	19:15 FL FORLIVE HIT 30	19:00 FL FORLIVE RETO + 2 TIPS	20:00 S1 CX WORX		
19:15	FL FORLIVE COMBAT 30	19:30 EX FORUS RUNNERS	19:30 S2 YOGA	19:15 PI ★ AQUADYNAMIC	20:00 S2 YOGA		
19:30	PA ★ PÁDEL FREE	19:45 PI ★ AQUADYNAMIC	19:30 EX FORXTRAINING	19:45 S2 CROSS TRAINING	20:30 EX ★ B. COMBAT		
19:45	SC CICLO	20:00 SC CICLO	19:30 PI ★ AQUAFITNESS	20:00 EX ★ ZUMBA			
20:00	EX ★ SH'BAM	20:15 S1 B. COMBAT	19:45 S1 B. PUMP	20:30 PI FORUS SWIMMERS			
20:15	S1 B. ATTACK	20:30 EX ★ ABDOMINALES	20:00 SC CICLO	20:30 SC CICLO			
20:15	ZF ABDOMINALES	20:30 PI ★ FORUS SWIMMERS	20:30 S2 PILATES	20:45 S2 B. BALANCE			
20:45	EX FORXTRAINING	21:00 SC CICLO	20:30 EX RUNNERS AV	21:00 EX ★ B. COMBAT			
21:00	EX FORUS RUNNERS	21:15 S1 B. PUMP	20:45 EX ★ SH'BAM				
21:00	S2 YOGA		21:00 SC CICLO				

De lunes a viernes: de 08:00 a 23:00h

Sábados: de 08:00 a 14:00h

Domingos y festivos: de 09:00 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 MaxyRunners 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 el Tótem desde 30 min y con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será siempre con 45 min de antelación. Las actividades ForLive podrán ser vistas a través de la APP de Forus.