

HORARIO ACTIVIDADES 14-09-2020

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO											
08:15	CI	CICLO	08:15	S1	B. PUMP	08:15	IW	I. WALKING	08:15	S1	B. COMBAT	08:15	S1	GAP	09:30	CI	★ CICLO	09:45	S1	ABDOMINALES			
08:30	IW	I. WALKING	09:15	S1	GAP	09:00	S1	FITNESS	09:15	S1	CROSS TRAINING	08:30	CI	CICLO	09:45	S2	PILATES	09:45	CI	CICLO			
09:00	EX	AF MAYORES +70	09:15	CI	CICLO	09:15	S2	★ PILATES	09:15	CI	CICLO	09:00	IW	I. WALKING	10:15	IW	★ I. WALKING	10:00	S2	B. COMBAT			
09:15	S2	B. BALANCE	09:30	S2	YOGA	09:30	CI	★ CICLO	10:00	EX	AF MAYORES +70	09:15	S1	ZUMBA	10:30	S1	★ ZUMBA	10:15	S1	★ B. PUMP			
09:30	S1	B. PUMP	09:30	EX	RUNNERS INI	10:00	S1	B. COMBAT	10:15	S1	B. ATTACK	09:30	S2	★ PILATES	10:45	S2	★ B. BALANCE	11:00	S2	★ B. BALANCE			
10:00	CI	CICLO	10:00	IW	I. WALKING	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	10:00	CI	CICLO	11:30	S1	★ B. PUMP	11:15	CI	★ CICLO			
10:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:00	EX	★ PÁDEL FREE	10:30	CI	CICLO	11:15	CI	CICLO	10:15	S1	B. ATTACK	11:30	CI	★ CICLO	11:15	SI	★ SH'BAM			
10:15	S2	★ PILATES	10:15	S1	★ SH'BAM	11:00	S1	B. PUMP	11:15	S1	ZUMBA	10:15	PI	FORUS SWIMMERS	12:30	CI	CICLO	12:00	S2	★ PILATES			
10:30	S1	★ ZUMBA	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	11:15	PI	★ AQUAFITNESS	12:00	IW	I. WALKING	10:30	S2	YOGA	12:45	S2	YOGA	12:00	PI	AQUA FAMILY			
11:00	PI	★ AQUADYNAMIC	10:30	S2	★ PILATES	11:15	S2	B. BALANCE	12:15	S1	GAP	11:15	PI	★ AQUAFITNESS	16:45	CI	CICLO	12:15	S1	B. ATTACK			
11:30	S1	B. COMBAT	11:00	CI	CICLO	12:15	S2	YOGA	12:15	PI	AQUAFITNESS	11:15	S1	B. PUMP	17:15	S2	MOVE FAMILY	12:15	IW	I. WALKING			
12:15	S2	ESTIRAMIENTOS	11:15	IW	I. WALKING	14:30	CI	CICLO	14:30	S1	B. PUMP	12:15	PI	AQUADYNAMIC	17:45	S1	★ ZUMBA	13:15	S1	★ ZUMBA			
14:15	CI	CICLO	11:45	PI	AQUAFITNESS	15:30	S1	CXWORX	15:30	S2	YOGA	12:30	S2	MAMÁS Y BEBÉS	18:45	S2	BALANCE MIX 4-11	13:30	S2	COMBAT MIX 4-11			
17:15	S2	ZUMBA	12:30	S2	HIPOPRESIVOS	16:00	S1	GAP	17:30	S1	B. COMBAT	14:30	IW	I. WALKING	18:45	S1	B. PUMP						
17:45	CI	CICLO	14:30	S1	B. COMBAT	16:15	S2	EMBARAZADAS	17:45	S2	YOGA	15:30	S2	ABDOMINALES									
18:00	S1	★ SH'BAM	15:30	S2	PILATES	17:00	S1	SH'BAM	18:00	CI	CICLO	17:45	S1	COMBAT 30'									
18:15	S2	★ PILATES	16:30	S2	B. BALANCE	17:15	IW	I. WALKING	18:30	S1	★ SH'BAM	18:00	CI	CICLO									
18:45	CI	★ CICLO	17:00	CI	CICLO	17:30	CI	CICLO	18:45	EX	RUNNERS INI	18:15	S1	B. PUMP									
19:00	IW	I. WALKING	17:15	S1	GAP	18:00	S1	PUMP-CXWORX	18:45	S2	B. BALANCE	18:30	S2	PILATES									
19:00	S1	GAP	18:00	CI	CICLO	18:15	S2	★ B. ATTACK	19:15	PI	AQUAFITNESS	19:00	PI	AQUAFITNESS									
19:15	S2	★ B. COMBAT	18:15	S1	★ ZUMBA	18:30	EX	FORUS RUNNERS	19:15	CI	CICLO	19:15	S1	SH'BAM									
19:30	PI	★ AQUAFITNESS	18:30	S2	ABDOMINALES	18:30	CI	CICLO	19:30	S1	B. PUMP	19:30	S2	B. BALANCE									
19:45	CI	CICLO	19:00	CI	CICLO	19:00	S1	★ ZUMBA	19:30	IW	I. WALKING	20:00	CI	CICLO									
20:00	IW	I. WALKING	19:00	PI	★ AQUADYNAMIC	19:15	PI	★ AQUADYNAMIC	19:45	S2	PILATES												
20:00	EX	★ PÁDEL FREE	19:00	EX	★ PÁDEL FREE	19:15	S2	HIPOPRESIVOS	20:15	CI	CICLO												
20:00	S1	★ B. ATTACK	19:00	S2	B. ATTACK	19:30	CI	CICLO	20:30	IW	I. WALKING												
20:15	S2	B. BALANCE	19:15	S1	★ B. PUMP	19:45	IW	I. WALKING	20:30	PI	FORUS SWIMMERS												
20:45	CI	CICLO	19:15	IW	I. WALKING	20:00	S1	B. COMBAT	20:30	S1	★ ZUMBA												
21:00	S1	B. PUMP	20:00	CI	★ CICLO	20:00	EX	★ PÁDEL FREE															
			20:00	S2	YOGA	20:15	S2	PILATES															
			20:15	IW	I. WALKING	20:30	CI	CICLO															
			20:15	S1	★ B. COMBAT	21:00	S1	B. PUMP															
			20:30	PI	FORUS SWIMMERS	21:15	S2	SH'BAM															
			20:30	EX	FORUS RUNNERS																		
			21:00	S2	PILATES																		
			21:15	S1	CROSS TRAINING																		

De lunes a viernes: de 08:00 a 22:30h

Sábados: de 09:00 a 20:00h

Domingos y festivos: de 09:00 a 15:00h

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. Puedes consultar la duración de las actividades en la web de Forus. Alas actividades Family podrá acceder todo tipo de público a parti de 4 años. Las actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa en la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

IMPORTANT E: Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente.