

HORARIO ACTIVIDADES FORUS SEGOVIA 19 - 10 - 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 | CI | CICLO | | | |
| 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 | S1 | B. PUMP | | | |
| 18:15 | S2 | PILATES | 16:30 | S2 | B. BALANCE | 17:15 | IW | I. WALKING | 18:30 | S1 | SH'BAM | 18:15 | S1 | B. PUMP | 18:30 | S2 | PILATES | | | |
| 18:45 | CI | CICLO | 17:00 | CI | CICLO | 17:30 | CI | CICLO | 18:45 | EX | RUNNERS INI | 18:45 | S2 | B. BALANCE | 19:00 | PI | AQUAFITNESS | | | |
| 19:00 | IW | I. WALKING | 17:15 | S1 | GAP | 18:00 | S1 | PUMP-CXWORX | 19:00 | S2 | B. BALANCE | 18:30 | S2 | PILATES | 19:15 | PI | AQUAFITNESS | | | |
| 19:00 | S1 | GAP | 18:00 | CI | CICLO | 18:15 | S2 | B. ATTACK | 19:15 | PI | AQUAFITNESS | 19:15 | S1 | SH'BAM | 19:30 | S2 | B. BALANCE | | | |
| 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 | S2 | B. BALANCE | | | |
| 19:30 | PI | ★ AQUAFITNESS | 18:30 | S2 | ABDOMINALES | 18:30 | CI | CICLO | 19:30 | S1 | B. PUMP | 19:30 | S2 | B. BALANCE | 20:00 | CI | CICLO | | | |
| 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 Familypodrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. La actividades marcadas con una estrella (*) son de previa reserva en la APP ENFORMA desde 45 min. antes de la actividad.

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