

HORARIO ACTIVIDADES 30-12-2020

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:15	CI CICLO	S1 B. PUMP	IW ★ I. WALKING	S1 B. COMBAT	S1 GAP	CI CICLO	S1 ABDOMINALES
08:30	IW ★ I. WALKING	S1 GAP	S1 FITNESS	S1 CROSS TRAINING	CI CICLO	S2 PILATES	CI CICLO
09:00	EX AF MAYORES +70	CI CICLO	S2 PILATES	CI CICLO	IW ★ I. WALKING	IW ★ I. WALKING	S2 B. COMBAT
09:15	S2 B. BALANCE	S2 YOGA	CI CICLO	EX AF MAYORES +70	S1 ZUMBA	S1 ★ ZUMBA	S1 ★ B. PUMP
09:30	S1 B. PUMP	EX RUNNERS INI	S1 B. COMBAT	S1 B. ATTACK	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE
10:00	CI CICLO	IW ★ I. WALKING	PI ★ AQUADYNAMIC	PI ★ AQUADYNAMIC	CI CICLO	S1 B. PUMP	CI CICLO
10:00	PI ★ AQUAFITNESS	EX ★ PÁDEL FREE	CI CICLO	PI ★ AQUADYNAMIC	S1 B. ATTACK	CI CICLO	SI ★ SH'BAM
10:15	S2 PILATES	S1 SH'BAM	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA	PI FORUS SWIMMERS	S2 YOGA	S2 PILATES
10:30	S1 ZUMBA	PI ★ AQUADYNAMIC	PI ★ AQUAFITNESS	IW ★ I. WALKING	S2 YOGA	S2 YOGA	PI AQUA FAMILY
11:00	PI ★ AQUADYNAMIC	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S1 GAP	PI ★ AQUAFITNESS	CI CICLO	S1 B. ATTACK
11:30	S1 B. COMBAT	CI CICLO	S2 YOGA	PI AQUAFITNESS	S1 B. PUMP	S2 MOVE FAMILY	S1 ★ I. WALKING
12:15	S2 ESTIRAMIENTOS	IW ★ I. WALKING	CI CICLO	S1 B. PUMP	PI AQUADYNAMIC	S1 ZUMBA	S1 ★ ZUMBA
14:15	CI CICLO	PI AQUAFITNESS	S1 CXWORX	S2 YOGA	S2 MAMÁS Y BEBÉS	S2 BALANCE MIX 4-11	S2 COMBAT MIX 4-11
17:15	S2 ZUMBA	S2 HIPOPRESIVOS	S1 GAP	S1 B. COMBAT	IW I. WALKING	S1 B. PUMP	
17:45	CI CICLO	S1 B. COMBAT	S2 EMBARAZADAS	S2 YOGA	S2 ABDOMINALES		
18:00	S1 SH'BAM	S2 PILATES	S1 SH'BAM	CI CICLO	S1 COMBAT 30'		
18:15	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	IW ★ I. WALKING	S1 SH'BAM	CI CICLO		
18:45	CI CICLO	CI CICLO	CI CICLO	EX RUNNERS INI	S1 B. PUMP		
19:00	IW ★ I. WALKING	S1 GAP	S1 PUMP-CXWORX	S2 B. BALANCE	S2 PILATES		
19:00	S1 GAP	CI CICLO	S2 B. ATTACK	PI AQUAFITNESS	CI AQUAFITNESS		
19:15	S2 B. COMBAT	S1 ★ ZUMBA	EX FORUS RUNNERS	CI CICLO	S1 SH'BAM		
19:30	PI ★ AQUAFITNESS	S2 ABDOMINALES	CI CICLO	S1 ★ B. PUMP	S2 B. BALANCE		
19:45	CI CICLO	CI CICLO	S1 ★ ZUMBA	IW ★ I. WALKING	CI CICLO		
20:00	IW ★ I. WALKING	PI ★ AQUADYNAMIC	PI ★ AQUADYNAMIC	S2 PILATES			
20:00	EX ★ PÁDEL FREE	EX ★ PÁDEL FREE	S2 HIPOPRESIVOS	CI CICLO			
20:00	S1 B. ATTACK	S2 B. ATTACK	CI CICLO	IW ★ I. WALKING			
20:15	S2 B. BALANCE	S1 ★ B. PUMP	IW ★ I. WALKING	PI FORUS SWIMMERS			
20:45	CI CICLO	IW ★ I. WALKING	S1 B. COMBAT	S1 ★ ZUMBA			
21:00	S1 B. PUMP	CI CICLO	EX ★ PÁDEL FREE				
		S2 YOGA	S2 PILATES				
		IW ★ I. WALKING	CI CICLO				
		S1 B. COMBAT	S1 B. PUMP				
		PI FORUS SWIMMERS	S2 SH'BAM				
		EX FORUS RUNNERS					
		S2 PILATES					
		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. A las actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las actividades marcadas con una estrella (*) sin 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.