

HORARIO ACTIVIDADES 01 - 06 -21

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

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	CXWORX
08:30	IW	★ I. WALKING	09:15	S1	GAP	08:30	EX	FORXTRAINING	09:00	S2	HIPOPRESIVOS	08:30	CI	CICLO	09:45	S1	ABDOMINALES	09:45	CI	CICLO
09:00	PI	FORUS SWIMMERS	09:15	CI	CICLO	09:00	S1	FITNESS	09:15	S1	CROSS TRAINING	09:00	S2	CXWORX	09:45	S2	PILATES	10:00	S2	B. COMBAT
09:15	S2	B. BALANCE	09:30	S2	YOGA	09:15	S2	PILATES	09:15	CI	CICLO	09:15	S1	ZUMBA	10:15	IW	★ I. WALKING	10:15	S1	★ B. PUMP
09:30	S1	B. PUMP	09:30	EX	RUNNERS INI	09:30	CI	CICLO	10:00	S2	PILATES	09:15	IW	★ I. WALKING	10:30	S1	★ ZUMBA	11:00	S2	B. BALANCE
10:00	CI	★ CICLO	10:00	IW	★ I. WALKING	10:00	S1	B. COMBAT	10:00	EX	FORXTRAINING	09:30	S2	PILATES	10:45	S2	B. BALANCE	11:00	EX	FORXTRAINING
10:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:00	EX	★ PÁDEL FREE	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	10:15	S1	ATTACK-CXWORX	10:00	CI	CICLO	11:30	S1	★ B. PUMP	11:15	CI	★ CICLO
10:15	EX	★ PILATES	10:15	S1	SH'BAM	10:30	CI	CICLO	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	10:15	S1	B. ATTACK	11:30	CI	★ CICLO	11:15	EX	★ SH'BAM
10:30	S1	★ ZUMBA	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	11:00	S1	B. PUMP	11:00	S2	B. BALANCE	10:15	PI	FORUS SWIMMERS	11:45	EX	FORXTRAINING	12:00	S2	PILATES
11:00	PI	★ AQUADYNAMIC	10:30	S2	PILATES	11:15	PI	★ AQUAFITNESS	11:15	CI	CICLO	10:30	S2	YOGA	12:30	CI	CICLO	12:00	PI	AQUA FAMILY
11:15	EX	FORXTRAINING	11:00	CI	CICLO	11:15	S2	B. BALANCE	11:15	EX	★ ZUMBA	11:00	EX	FORXTRAINING	12:30	S1	ESTIRAMIENTOS	12:15	EX	★ B. ATTACK
11:30	EX	B. COMBAT	11:15	EX	FORXTRAINING	12:15	S2	YOGA	12:00	IW	★ I. WALKING	11:15	PI	★ AQUAFITNESS	12:45	S2	YOGA	12:15	IW	★ I. WALKING
11:45	S2	ABDOMINALES	11:45	PI	★ AQUAFITNESS	12:15	EX	FORUS RUNNERS	12:15	S1	GAP	11:15	S1	B. PUMP	16:45	CI	CICLO	13:00	S2	ABDOMINALES
12:15	S2	ESTIRAMIENTOS	12:30	S2	HIPOPRESIVOS	14:30	CI	CICLO	12:15	PI	★ AQUAFITNESS	11:30	S2	ESTIRAMIENTOS	17:15	S2	MOVE FAMILY	13:15	EX	★ ZUMBA
14:15	S1	B. PUMP	14:30	EX	B. COMBAT	15:30	S1	CXWORX	14:30	S1	B. PUMP	12:15	PI	AQUADYNAMIC	17:45	S1	ZUMBA	13:30	S2	COMBAT MIX 4-11
16:45	IW	★ I. WALKING	15:30	EX	PILATES	16:00	S1	GAP	15:30	S2	YOGA	12:30	S2	HIPOPRESIVOS	18:45	S2	BALANCE MIX 4-11			
17:00	S1	CROSS TRAINING	16:30	S2	B. BALANCE	16:15	S2	HIPOPRESIVOS	16:45	S2	ABDOMINALES	14:30	IW	★ I. WALKING	18:45	S1	B. PUMP			
17:15	EX	ZUMBA	17:15	S1	GAP	17:00	EX	FORXTRAINING	17:15	S2	ESTIRAMIENTOS	15:30	EX	ABDOMINALES						
17:45	CI	CICLO	18:00	EX	FORXTRAINING	17:00	S1	SH'BAM	17:30	EX	★ B. COMBAT	17:00	EX	FORXTRAINING						
18:00	S1	SH'BAM	18:00	CI	CICLO	17:15	IW	★ I. WALKING	17:45	S2	YOGA	17:45	S1	COMBAT 30'						
18:15	S2	PILATES	18:15	S1	★ ZUMBA	17:30	CI	CICLO	18:00	CI	CICLO	18:00	S2	CXWORX						
18:15	EX	FORXTRAINING	18:30	S2	ABDOMINALES	18:00	S1	PUMP-CXWORX	18:30	EX	★ SH'BAM	18:00	CI	CICLO						
18:30	PI	AQUAFITNESS	19:00	CI	CICLO	18:15	PI	AQUAFITNESS	18:45	EX	RUNNERS INI	18:15	S1	★ B. PUMP						
18:45	CI	CICLO	19:00	PI	★ AQUADYNAMIC	18:15	EX	B. ATTACK	18:45	S2	B. BALANCE	18:30	S2	PILATES						
19:00	IW	★ I. WALKING	19:00	EX	★ PÁDEL FREE	18:30	EX	FORUS RUNNERS	19:15	PI	AQUAFITNESS	19:00	PI	AQUAFITNESS						
19:00	S1	★ GAP	19:00	S2	B. ATTACK	18:30	CI	CICLO	19:15	CI	★ CICLO	19:15	EX	SH'BAM						
19:15	S2	★ B. COMBAT	19:15	S1	★ B. PUMP	19:00	S1	★ ZUMBA	19:30	S1	★ B. PUMP	19:30	S2	B. BALANCE						
19:30	PI	★ AQUAFITNESS	19:15	IW	★ I. WALKING	19:15	PI	★ AQUADYNAMIC	19:30	IW	★ I. WALKING	20:00	CI	CICLO						
19:45	CI	CICLO	20:00	CI	CICLO	19:15	S2	HIPOPRESIVOS	19:45	S2	PILATES									
20:00	IW	★ I. WALKING	20:00	S2	YOGA	19:30	CI	CICLO	20:15	CI	CICLO									
20:00	EX	★ PÁDEL FREE	20:00	EX	★ PÁDEL FREE	19:45	IW	★ I. WALKING	20:15	EX	FORXTRAINING									
20:00	S1	★ B. ATTACK	20:15	IW	★ I. WALKING	20:00	S1	B. COMBAT	20:30	IW	★ I. WALKING									
20:15	S2	B. BALANCE	20:15	S1	B. COMBAT	20:00	EX	★ PÁDEL FREE	20:30	PI	FORUS SWIMMERS									
20:45	CI	CICLO	20:30	PI	FORUS SWIMMERS	20:30	CI	CICLO	20:30	S1	★ ZUMBA									
21:00	S1	★ B. PUMP	21:00	S2	PILATES	20:30	S2	★ PILATES	20:45	S2	ESTIRAMIENTOS									
			21:15	S1	CROSS TRAINING	21:00	S1	★ B. PUMP												

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

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.