

# HORARIO ACTIVIDADES SEGOVIA 05-07-21

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

## 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	CX WORX			
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	09:45	CI	CICLO
09:00	PI	FORUS SWIMMERS	09:15	CI	CICLO	09:00	S1	FITNESS	09:15	S1	CROSS TRAINING	09:00	S2	CX WORX	09:45	S2	PILATES	10:00	EX	B. COMBAT	10:00	EX	B. COMBAT
09:15	S2	B. BALANCE	09:30	S2	YOGA	09:15	S2	PILATES	09:15	CI	CICLO	09:15	EX	ZUMBA	10:15	IW	★ I. WALKING	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	EX	★ ZUMBA	10:30	EX	★ 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	10:15	S1	SH'BAM	10:00	FL	FORLIVE PILATES	10:15	S1	ATTACK-CXWORX	10:00	CI	CICLO	11:30	S1	★ B. PUMP	11:15	CI	★ CICLO			
10:00	FL	FORLIVE YOGA	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	10:00	FL	FORLIVE CICLO	11:30	CI	★ CICLO	11:15	S1	★ SH'BAM			
10:15	S2	★ PILATES	10:30	FL	FORLIVE HIT RUNNING	10:30	CI	CICLO	10:30	FL	FORLIVE HIPOPRESIVOS	10:15	EX	B. ATTACK	11:45	EX	FORXTRAINING	12:00	S2	PILATES			
10:30	S1	★ ZUMBA	10:30	S2	PILATES	11:00	S1	B. PUMP	11:00	S2	B. BALANCE	10:15	PI	FORUS SWIMMERS	12:30	CI	CICLO	12:00	PI	AQUA FAMILY			
11:00	PI	★ AQUADYNAMIC	11:00	CI	CICLO	11:15	PI	★ AQUAFITNESS	11:15	CI	CICLO	10:30	S2	YOGA	12:30	S1	ESTIRAMIENTOS	12:15	S1	★ B. ATTACK			
11:15	EX	FORXTRAINING	11:00	FL	FORLIVE STRONG RUNNING	11:15	FL	FORLIVE FUNCIONAL	11:15	S1	★ ZUMBA	11:00	EX	FORXTRAINING	12:45	S2	YOGA	12:15	IW	★ I. WALKING			
11:15	FL	FORLIVE FAMILY	11:15	EX	FORXTRAINING	11:15	S2	B. BALANCE	11:45	FL	FORLIVE BODY ATTACK	11:15	PI	★ AQUAFITNESS	16:45	CI	CICLO	13:00	S2	ABDOMINALES			
11:30	S1	B. COMBAT	11:45	PI	★ AQUAFITNESS	11:45	FL	FORLIVE ABDOMINALES	12:00	IW	★ I. WALKING	11:15	FL	FORLIVE BODY BALANCE	17:15	S2	MOVE FAMILY	13:15	S1	★ ZUMBA			
11:45	S2	ABDOMINALES	12:30	S2	HIPOPRESIVOS	12:15	S2	YOGA	12:15	S1	GAP	11:15	S1	B. PUMP	17:45	S1	ZUMBA	13:30	S2	COMBAT MIX 4-11			
12:15	S2	ESTIRAMIENTOS	14:30	S1	B. COMBAT	12:15	EX	FORUS RUNNERS	12:15	PI	★ AQUAFITNESS	11:30	S2	ESTIRAMIENTOS	18:45	S2	BALANCE MIX 4-11						
14:15	S1	B. PUMP	15:30	S2	PILATES	14:30	CI	CICLO	14:30	S1	B. PUMP	12:15	PI	AQUADYNAMIC	18:45	S1	B. PUMP						
16:45	IW	★ I. WALKING	16:30	S2	B. BALANCE	15:30	S1	CX WORX	15:30	S2	YOGA	12:30	S2	HIPOPRESIVOS									
17:00	S1	CROSS TRAINING	17:15	S1	GAP	16:00	S1	GAP	16:45	S2	ABDOMINALES	14:30	IW	★ I. WALKING									
17:15	S2	ZUMBA	18:00	EX	FORXTRAINING	16:15	S2	HIPOPRESIVOS	17:15	S2	ESTIRAMIENTOS	15:30	S1	ABDOMINALES									
17:45	CI	CICLO	18:00	FL	FORLIVE EN FORMA	17:00	S1	SH'BAM	17:30	S1	★ B. COMBAT	17:45	S1	COMBAT 30'									
18:00	S1	SH'BAM	18:00	CI	CICLO	17:15	IW	★ I. WALKING	17:45	S2	YOGA	18:00	S2	CX WORX									
18:15	S2	PILATES	18:15	S1	★ ZUMBA	17:30	CI	CICLO	18:00	FL	FORLIVE GAP 30'	18:00	CI	CICLO									
18:15	EX	FORXTRAINING	18:30	S2	ABDOMINALES	18:00	FL	FORLIVE INFANTIL	18:00	CI	CICLO	18:15	S1	★ B. PUMP									
18:15	FL	FORLIVE SH'BAM	19:00	CI	CICLO	18:00	S1	PUMP-CXWORX	18:30	S1	★ SH'BAM	18:30	S2	PILATES									
18:30	PI	AQUAFITNESS	19:00	PI	★ AQUADYNAMIC	18:15	PI	AQUAFITNESS	18:45	EX	RUNNERS INI	19:00	PI	AQUAFITNESS									
18:45	CI	CICLO	19:00	EX	★ PÁDEL FREE	18:15	S2	B. ATTACK	18:45	S2	B. BALANCE	19:15	EX	SH'BAM									
19:00	IW	★ I. WALKING	19:00	S2	B. ATTACK	18:30	EX	FORUS RUNNERS	19:00	FL	FORLIVE RETO + 2 TIPS	19:30	S2	B. BALANCE									
19:00	S1	★ GAP	19:15	FL	FORLIVE ZUMBA	18:30	CI	CICLO	19:15	PI	AQUAFITNESS	20:00	CI	CICLO									
19:15	S2	★ B. COMBAT	19:15	S1	★ B. PUMP	19:00	S1	★ ZUMBA	19:15	CI	★ CICLO	20:30	EX	FORXTRAINING									
19:15	FL	FORLIVE COMBAT 30'	19:15	IW	★ I. WALKING	19:15	PI	★ AQUADYNAMIC	19:30	S1	★ B. PUMP												
19:30	PI	★ AQUAFITNESS	20:00	CI	CICLO	19:15	S2	HIPOPRESIVOS	19:30	IW	★ I. WALKING												
19:45	CI	CICLO	20:00	S2	YOGA	19:15	FL	FORLIVE HIT 30'	19:45	S2	PILATES												
20:00	IW	★ I. WALKING	20:00	EX	★ PÁDEL FREE	19:30	CI	CICLO	20:15	CI	CICLO												
20:00	EX	★ PÁDEL FREE	20:15	IW	★ I. WALKING	19:45	IW	★ I. WALKING	20:15	EX	FORXTRAINING												
20:00	S1	★ B. ATTACK	20:15	EX	B. COMBAT	20:00	S1	B. COMBAT	20:30	IW	★ I. WALKING												
20:15	S2	B. BALANCE	20:30	PI	FORUS SWIMMERS	20:00	EX	★ PÁDEL FREE	20:30	PI	FORUS SWIMMERS												
20:45	CI	CICLO	21:00	S2	PILATES	20:30	CI	CICLO	20:30	S1	★ ZUMBA												
21:00	S1	★ B. PUMP	21:15	S1	CROSS TRAINING	20:30	S2	★ PILATES	20:45	S2	ESTIRAMIENTOS												
						20:30	EX	FORXTRAINING															
						21:00	S1	★ B. PUMP															

**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. 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. Alas 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 la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad. Las actividades ForLive podrán ser vistas a través de la APP de Forus, accediendo a Forus en Casa en el canal de ForLive en las horas establecidas.