

HORARIO ACTIVIDADES SEGOVIA 04-10-21

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:15 S2	YOGA	B. PUMP	★ I. WALKING	B. COMBAT	GAP	CICLO	LES MILLS CORE
08:15 PI	FORUS SWIMMERS	CICLO	FORXTRAINING	HIPOPRESIVOS	CICLO	PILATES	CICLO
09:00 CI	CICLO	SH'BAM	FITNESS	CROSS TRAINING	LES MILLS CORE	ABDOMINALES	B. COMBAT
09:00 EX	FORXTRAINING	YOGA	PILATES	CICLO	ZUMBA	★ ZUMBA	★ B. PUMP
09:15 S2	★ PILATES	RUNNERS INI	CICLO	B. BALANCE	★ I. WALKING	B. BALANCE	B. BALANCE
09:30 S1	B. PUMP	★ I. WALKING	★ AQUADYNAMIC	★ I. WALKING	PILATES	★ I. WALKING	★ CICLO
10:00 CI	★ CICLO	FORXTRAINING	B. COMBAT	ATTACK-CORE	CICLO	★ B. PUMP	★ SH'BAM
10:15 S2	B. BALANCE	★ AQUADYNAMIC	ZUMBA	★ AQUADYNAMIC	B. PUMP	CROSS FAMILY	PILATES
10:15 PI	★ AQUAFITNESS	★ PÁDEL FREE	CICLO	PILATES	FORUS SWIMMERS	★ CICLO	AQUA FAMILY
10:30 S1	★ ZUMBA	GAP	B. PUMP	CICLO	YOGA	FORXTRAINING	★ B. ATTACK
11:15 PI	★ AQUADYNAMIC	PILATES	★ AQUAFITNESS	★ ZUMBA	CICLO	CICLO	★ I. WALKING
11:15 IW	★ I. WALKING	CICLO	B. BALANCE	GAP	★ AQUAFITNESS	B. COMBAT	ABDOMINALES
11:30 S1	B. COMBAT	B. ATTACK	YOGA	★ AQUAFITNESS	B. ATTACK	YOGA	DINAMIZACIÓN
11:30 S2	ABDOMINALES	HIPOPRESIVOS	FORUS RUNNERS	B. PUMP	ESTIRAMIENTOS	CICLO	★ ZUMBA
14:15 S1	B. PUMP	★ AQUAFITNESS	CICLO	ABDOMINALES	HIPOPRESIVOS	MOVE FAMILY	COMBAT MIX 4-11
16:45 IW	★ I. WALKING	B. COMBAT	GAP	★ B. COMBAT	AQUADYNAMIC	ZUMBA	
17:00 S1	CROSS TRAINING	PILATES	B. BALANCE	COMBAT MIX 4-11	YOGA	DINAMIZACIÓN	
17:15 S2	MOVE MIX 4-11	B. BALANCE	FORXTRAINING	CICLO	★ I. WALKING	BALANCE MIX 4-11	
17:45 CI	CICLO	GAP	SH'BAM	★ I. WALKING	ABDOMINALES	B. PUMP	
18:00 EX	FORXTRAINING	BALANCE MIX 4-11	CROSS MIX 4-11	★ SH'BAM	ZUMBA		
18:00 S1	SH'BAM	CICLO	★ I. WALKING	RUNNERS INI	MOVE MIX 4-11		
18:15 S2	PILATES	★ ZUMBA	★ I. WALKING	B. BALANCE	★ I. WALKING		
18:15 EX	SPORT GAMES 4-7	ABDOMINALES	PUMP-CORE	AQUAFITNESS	FORXTRAINING		
18:30 PI	★ AQUADYNAMIC	CICLO	AQUAFITNESS	★ CICLO	B. COMBAT		
18:45 CI	CICLO	★ AQUADYNAMIC	B. ATTACK	★ B. PUMP	LES MILLS CORE		
19:00 IW	★ I. WALKING	B. ATTACK	FORUS RUNNERS	★ I. WALKING	AQUADYNAMIC		
19:00 S1	★ GAP	★ B. PUMP	CICLO	PILATES	CICLO		
19:15 S2	★ B. COMBAT	★ I. WALKING	★ ZUMBA	CICLO	PILATES		
19:30 PI	★ AQUAFITNESS	CICLO	★ I. WALKING	FORXTRAINING	★ B. PUMP		
19:45 CI	CICLO	YOGA	★ AQUADYNAMIC	★ I. WALKING	AQUAFITNESS		
20:00 IW	★ I. WALKING	FORXTRAINING	HIPOPRESIVOS	FORUS SWIMMERS	★ I. WALKING		
20:00 EX	★ PÁDEL FREE	★ PÁDEL FREE	CICLO	★ ZUMBA	B. BALANCE		
20:00 S1	★ B. ATTACK	★ I. WALKING	B. COMBAT	B. COMBAT	SH'BAM		
20:15 S2	B. BALANCE	B. COMBAT	★ I. WALKING		CICLO		
20:45 CI	CICLO	FORUS SWIMMERS	★ PÁDEL FREE		CROSS TRAINING		
21:00 S1	★ B. PUMP	PILATES	CICLO				
		CROSS TRAINING	★ PILATES				
			★ 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, Core, 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 las 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.