

HORARIO FORUS TRINIDAD

De lunes a viernes: de 7:00h a 23:00h

Sábados: de 9:00h a 22:00h.

Domingos y festivos: de 09:00h a 20:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



JUNIOR Y

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

BAILE

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	SC CICLO			S1 PUMP BASIC				07:15
07:30			S1 GAP					07:30
08:00				S4 CXWORX				08:00
08:00		S1 B. COMBAT						08:00
08:15				PI AQUADYNAMIC	S1 FITNESS			08:15
08:30	PI AQUAFITNESS		S4 YOGA	S4 B. BALANCE				08:30
08:30				S1 GAP				08:30
08:45	S4 HIPOPRESIVOS	PI AQUADYNAMIC			SI I. WALKING			08:45
09:00		AL FORUS RUNNERS	PI AQUADYNAMIC		PI AQUADYNAMIC			09:00
09:15					S1 COMBAT 30'			09:15
09:15	S1 B. PUMP	S4 OLEFIT	S1 B. COMBAT	SI I. WALKING	S4 ZUMBA			09:15
09:30	SI I. WALKING	SC CICLO		S4 YOGA				09:30
09:45						S4 ZUMBA		09:45
09:45	S4 B. BALANCE	S1 EN FORMA	★ SC CICLO		S1 B. PUMP			09:45
09:45			S4 B. BALANCE	S1 B. ATTACK			S4 PILATES	09:45
10:00		FU FUNCIONAL						10:00
10:00					SC CICLO		PI AQUASPORT MIX 4-11	10:00
10:15	S1 B. COMBAT	S4 PILATES	S1 B. PUMP	★ PI FORUS SWIMMERS	S4 PILATES	SI I. WALKING	CI CICLO	10:15
10:30	FU FUNCIONAL				FU FUNCIONAL			10:30
10:30		PI AQUAFITNESS		S4 PILATES		S1 B. COMBAT	S1 B. PUMP	★ 10:30
10:45	S4 PILATES		FU FUNCIONAL					10:45
10:45		S1 B. ATTACK	SI I. WALKING	S1 SH'BAM				10:45
10:45			S4 ZUMBA			S4 B. BALANCE	S4 SH'BAM	10:45
11:00				FU FUNCIONAL				11:00
11:00	PI AQUADYNAMIC	★			S1 SH'BAM		PI DINAMIZACIÓN	11:00
11:15	S1 CXWORX							11:15
11:15			S1 PILATES BASIC		PI AQUAFITNESS			11:15
11:15		S4 YOGA	PI AQUAFITNESS		S4 B. BALANCE	SC CICLO	IW I. WALKING	11:15
11:30		SI I. WALKING		SC CICLO			S1 ATTACK-CXWORX	11:30
11:30						S1 B. PUMP	VE AQUA FAMILY	11:30
11:45	S1 ZUMBA	S1 CXWORX				S4 SH'BAM	S4 GAP	11:45
11:45	SC CICLO		S4 HIPOPRESIVOS					11:45
12:00						PB SPORT FAMILY		12:00
12:00	S4 EN FORMA						CI CICLO	12:00
12:15		S1 ZUMBA			SI I. WALKING	PI AQUAFITNESS		12:15
12:30						SC CICLO	S1 B. COMBAT	12:30
12:45						S1 B. ATTACK		12:45
13:00						S4 PILATES		13:00
13:30		SC CICLO						13:30
13:45				S4 ABDOMINALES				13:45
14:15	PI FORUS SWIMMERS		SI I. WALKING	S4 SH'BAM	S4 PILATES			14:15
14:30	SC CICLO	S1 B. PUMP						14:30
15:15			PI AQUADYNAMIC	S1 COMBAT BASIC				15:15
17:00			SI B. PUMP					17:00
17:15		S4 B. COMBAT	SC CICLO	S1 OLEFIT	S5 MAMÁS Y BEBÉS			17:15
17:15	S4 B. BALANCE	S5 GYM GAMES 4-7	S5 SH'BAM KIDS 8-11	S5 EXPRESSION GAMES 4-7	S4 ZUMBA			17:15
17:15					PB SPORT GAMES 4-7			17:15
17:30	PB SPORT KIDS 8-11	SI I. WALKING 30'	SI I. WALKING	S4 HIPOPRESIVOS	S1 B. ATTACK	S1 COMBAT MIX 4-11		17:30
17:30			PB BODY GAMES 4-7					17:30
17:45		S1 GAP	S4 PILATES		SI I. WALKING			17:45
18:00	S5 SPORT GAMES 4-7	SC CICLO	S1 B. ATTACK					18:00
18:00	SI I. WALKING							18:00
18:15	S4 ZUMBA				S5 BODY GAMES 4-7			18:15
18:15		S5 GYM KIDS 8-11	S5 EMBARAZADAS	S5 YOGA KIDS 8-11	PB SPORT KIDS 8-11			18:15
18:15	SC CICLO		SC CICLO	S1 B. PUMP	S4 B. BALANCE			18:15
18:30				S4 PILATES				18:30
18:30	S1 B. COMBAT	S4 YOGA	S5 SPORT KIDS 8-11	SC CICLO	S1 SH'BAM	S1 DINAMIZACIÓN		18:30
18:45			S4 ABDOMINALES			FU FUNCIONAL		18:45
18:45		S1 SH'BAM	★					18:45
18:45					SC CICLO MAX			18:45
19:00	PI AQUADYNAMIC		S1 ZUMBA			S4 BALANCE FAMILY		19:00
19:00		SI I. WALKING						19:00
19:15					S4 CXWORX			19:15
19:15	S4 YOGA	★	S4 B. BALANCE	S1 B. COMBAT				19:15
19:30			FU FUNCIONAL	S4 ABDOMINALES				19:30
19:30	S1 B. PUMP	S4 PILATES	SI I. WALKING	SI I. WALKING				19:30
19:30				PI AQUAFITNESS	S1 B. PUMP			19:30
19:45	FU FUNCIONAL							19:45
19:45	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	PI AQUADYNAMIC		S4 B. COMBAT			19:45
20:00			S1 CXWORX					20:00
20:00	SC CICLO	PI AQUAFITNESS	SC FORUS BIKERS	S4 ZUMBA	★			20:00
20:00					SI I. WALKING			20:00
20:15		FU FUNCIONAL						20:15
20:15	S4 PILATES							20:15
20:15	AL FORUS RUNNERS		S4 OLEFIT	S1 GAP				20:15
20:30				FU FUNCIONAL				20:30
20:30		SC CICLO	S1 B. COMBAT	★ SC CICLO	S1 ATTACK-CXWORX			20:30
20:30	S1 ATTACK-CXWORX	S4 ZUMBA						20:30
20:30				AL RUNNERS AV				20:30
20:45					S4 HIPOPRESIVOS			20:45
20:45		S1 B. PUMP						20:45
21:00		SI I. WALKING		S4 YOGA				21:00
21:00	SC CICLO		SC CICLO					21:00
21:15	S4 B. BALANCE							21:15

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 de acceso en recepción.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.

Las actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que serán con 45 min.