

HORARIO FORUS TRINIDAD



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO											
07:30	SC	CICLO	08:45	PI	AQUADYNAMIC	07:30	S2	YOGA	07:30	S1	PUMP 30'	08:15	S1	★ FITNESS	10:00	S1	CXWORX	10:00	SC	CICLO			
08:30	PI	★ AQUAFITNESS	09:00	S1	CXWORX	09:00	PI	AQUAFITNESS	08:30	SC	★ CICLO	08:45	SI	I. WALKING	10:15	SI	I. WALKING	10:00	S2	★ PILATES	10:00	S2	★ PILATES
09:00	S2	HIPOPRESIVOS	09:15	S2	★ SH'BAM	09:15	S1	B. COMBAT	09:15	S1	★ GAP	09:00	PI	AQUADYNAMIC	10:30	S1	★ B. COMBAT	10:00	S5	MOVE MIX 4-11	10:00	S5	MOVE MIX 4-11
09:15	S1	B. PUMP	09:30	S1	EN FORMA	09:45	S2	B. BALANCE	09:30	S2	YOGA	09:15	S2	ZUMBA	11:00	S2	B. BALANCE	10:30	S1	B. PUMP	10:30	S1	B. PUMP
10:00	SC	CICLO	09:30	SC	CICLO	10:00	AL	FORUS RUNNERS	09:45	PI	AQUADYNAMIC	09:45	S1	B. PUMP	11:15	SC	★ CICLO	11:00	S5	DINAMIZACIÓN	11:00	S5	DINAMIZACIÓN
10:15	S1	B. COMBAT	10:15	S2	PILATES	10:15	SC	★ CICLO	10:00	SI	I. WALKING	10:00	SC	CICLO	11:30	S1	★ B. PUMP	11:00	S2	ZUMBA	11:00	S2	ZUMBA
11:00	S2	PILATES	10:30	S1	B. ATTACK	10:15	S1	B. PUMP	10:30	S2	PILATES	10:15	S2	PILATES	11:45	S5	COMBAT FAMILY	11:30	S1	B. COMBAT	11:30	S1	B. COMBAT
11:00	SI	I. WALKING	10:30	PI	AQUAFITNESS	10:45	S2	ZUMBA	10:45	S1	SH'BAM	11:00	S1	SH'BAM	12:00	S2	YOGA	11:30	PI	AQUA FAMILY	11:30	PI	AQUA FAMILY
11:15	PI	AQUADYNAMIC	11:15	S2	YOGA	11:15	PI	AQUADYNAMIC	11:00	SC	CICLO	11:15	S2	B. BALANCE	12:15	PI	AQUAFITNESS	12:00	SI	I. WALKING	12:00	SI	I. WALKING
11:45	S1	ZUMBA	11:30	SI	I. WALKING	11:15	SI	I. WALKING	11:45	PI	FORUS SWIMMERS	12:00	S1	B. COMBAT	12:30	PB	FÚTBOL FREE	12:30	S1	CXWORX	12:30	S1	CXWORX
14:00	SC	CICLO	14:30	S1	B. PUMP	12:15	S2	HIPOPRESIVOS	14:30	S2	PILATES	14:15	S1	B. PUMP	12:30	SI	I. WALKING 30'	17:00	PB	FÚTBOL FREE	17:00	PB	FÚTBOL FREE
14:15	PI	FORUS SWIMMERS	17:15	PB	GYM GAMES 4-7	14:15	SI	I. WALKING	17:00	SI	I. WALKING 30'	18:00	S1	CXWORX	12:45	S1	ZUMBA	18:00	S1	B. PUMP	18:00	S1	B. PUMP
17:15	S2	B. BALANCE	17:30	S2	B. COMBAT	17:00	S1	B. PUMP	17:15	PB	EXPRESSION GAMES 4-7	18:00	S2	B. BALANCE									
17:30	PB	SPORT KIDS 8-11	17:45	S1	GAP	17:30	PB	BODY GAMES 4-7	17:30	S2	HIPOPRESIVOS	18:00	PB	SPORT GAMES 4-7									
18:00	S1	ABDOMINALES	18:00	SC	CICLO	17:45	S2	PILATES	18:15	S5	YOGA KIDS 8-11	18:00	SC	CICLO									
18:00	S5	SPORT GAMES 4-7	18:15	PB	GYM KIDS 8-11	18:00	S1	B. ATTACK	18:15	S1	B. PUMP	18:30	S1	★ B. COMBAT									
18:15	S2	★ ZUMBA	18:30	S2	★ YOGA	18:15	SC	CICLO	18:30	SC	CICLO	18:45	PI	AQUAFITNESS									
18:30	S1	★ B. COMBAT	18:45	S1	SH'BAM	18:30	S5	SPORT KIDS 8-11	18:30	S2	PILATES	19:00	S2	GAP									
18:30	SC	CICLO	19:00	SI	I. WALKING	19:00	S1	ZUMBA	19:15	SI	COMBAT 30'	19:00	S5	SH'BAM KIDS 8-11									
19:00	PI	AQUADYNAMIC	19:15	EX	FORUS RUNNERS	19:15	SI	I. WALKING 30'				19:00	SI	I. WALKING									
19:15	S2	YOGA				19:15	S2	B. BALANCE															

De lunes a viernes: de 7:00h a 22:30h
Sábados: de 9:00h a 22:00h.
Domingos y festivos: de 09:00h a 20:00h

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. Alas Actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

IMPORTANTE: Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente. La actividades acuáticas (Aquafitness, Aduadynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.

*El Futbol-Free del sábado y Domingo puede convertirse en otro deporte como: Baloncesto o Bádmiton.