

HORARIO ACTIVIDADES TRINIDAD 14-07-21



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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:30	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC	S2 YOGA	S1 PUMP 30'	S1 FITNESS	S1 CX WORX	SC CICLO
08:30	PI AQUAFITNESS	S1 CX WORX	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	SI I. WALKING	SI I. WALKING	SL ★ PILATES
09:00	S2 HIPOPRESIVOS	S2 SH'BAM	EX FORXTRAINING	S1 GAP	PI AQUADYNAMIC	EX FORXTRAINING	S5 MOVE MIX 4-11
09:15	S1 B. PUMP	S1 EM FORMA	S1 B. COMBAT	SL YOGA	S2 ZUMBA	S1 B. COMBAT	S1 B. PUMP
10:00	SC CICLO	SC CICLO	S2 B. BALANCE	PI AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP	SL B. BALANCE	S5 DINAMIZACIÓN
10:00	FL FORLIVE YOGA	SL PILATES	FL FORLIVE PILATES	SI I. WALKING	FL FORLIVE CICLO	SC CICLO	S2 ZUMBA
10:15	S1 B. COMBAT	FL FORLIVE HIT RUNNING	AL FORUS RUNNERS	FL FORLIVE HIPOPRESIVOS	EX FORXTRAINING	S1 ★ B. PUMP	S1 B. COMBAT
11:00	S2 PILATES	S1 B. ATTACK	SC CICLO	SL PILATES	SC CICLO	S5 COMBAT FAMILY	PI AQUA FAMILY
11:00	SI I. WALKING	PI AQUAFITNESS	S1 B. PUMP	S1 SH'BAM	S2 PILATES	S2 YOGA	SI I. WALKING
11:15	PI AQUADYNAMIC	FL FORLIVE STRONG RUNNING	SL ZUMBA	SC CICLO	SL SH'BAM	PI AQUAFITNESS	EX FORXTRAINING
11:15	FL FORLIVE FAMILY	SL YOGA	PI AQUADYNAMIC	PI FORUS SWIMMERS	S2 B. BALANCE	SC PB FÚTBOL FREE	S1 CX WORX
11:30	EX FORXTRAINING	SI I. WALKING	SI I. WALKING	FL FORLIVE BODY ATTACK	FL FORLIVE BODY BALANCE	SI I. WALKING 30'	PB FÚTBOL FREE
11:45	S1 ZUMBA	EX FORXTRAINING	FL FORLIVE FUNCIONAL	EX FORXTRAINING	S1 B. COMBAT	S1 ZUMBA	S1 B. PUMP
14:00	SC CICLO	S1 B. PUMP	FL FORLIVE ABDOMINALES	S2 PILATES	S1 B. PUMP		
14:15	PI FORUS SWIMMERS	PB GYM GAMES 4-7	S2 HIPOPRESIVOS	SI I. WALKING 30'	S1 CX WORX		
17:00	EX FORXTRAINING	S2 B. COMBAT	SI I. WALKING	EX FORXTRAINING	S2 B. BALANCE		
17:15	S2 ★ B. BALANCE	S1 GAP	S1 B. PUMP	PB EXPRESSION GAMES 4-7	EX FORXTRAINING		
17:30	PB SPORT KIDS 8-11	FL FORLIVE EN FORMA	PB BODY GAMES 4-7	S2 HIPOPRESIVOS	PB SPORT GAMES 4-7		
18:00	S1 ABDOMINALES	SC CICLO	S2 PILATES	FL FORLIVE GAP 30'	SC CICLO		
18:00	S5 SPORT GAMES 4-7	PB GYM KIDS 8-11	FL FORLIVE INFANTIL	S5 YOGA KIDS 8-11	S1 B. COMBAT		
18:15	S2 ZUMBA	EX FORXTRAINING	S1 B. ATTACK	S1 ★ B. PUMP	PI AQUAFITNESS		
18:15	FL FORLIVE SH'BAM	S2 ★ YOGA	SC CICLO	SC CICLO	S2 GAP		
18:30	S1 ★ B. COMBAT	S1 SH'BAM	S5 SPORT KIDS 8-11	S2 PILATES	S5 SH'BAM KIDS 8-11		
18:30	SC ★ CICLO	SI I. WALKING	S1 ZUMBA	FL FORLIVE RETO + 2 TIPS	SI I. WALKING		
19:00	PI AQUADYNAMIC	FL FORLIVE ZUMBA	SI I. WALKING	S1 B. COMBAT	S1 B. PUMP		
19:15	S2 ★ YOGA	AL FORUS RUNNERS	S2 B. BALANCE	S2 ABDOMINALES	SC CICLO		
19:15	FL FORLIVE COMBAT 30'	S2 ★ PILATES	SC CICLO 30'	SI I. WALKING	SL HIPOPRESIVOS		
19:30	S1 ★ B. PUMP	S1 B. ATTACK	FL FORLIVE HIT 30'	SC CICLO 30'	S1 ZUMBA		
19:30	SI I. WALKING	SC CICLO	PI AQUAFITNESS	S2 ZUMBA			
20:15	AL FORUS RUNNERS	SL ZUMBA	S1 CX WORX	S1 GAP			
20:15	SL ★ PILATES	S1 B. PUMP	EX FORXTRAINING	SC CICLO			
20:30	S1 B. ATTACK	SI I. WALKING 30'	SL SH'BAM	SL YOGA			
20:30	SC CICLO 30'	SL HIPOPRESIVOS	SC ★ CICLO				
21:00	SC CICLO		S1 B. COMBAT				

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

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 de 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 Maxy Runners AV, que tendrán una duración de 1h 20 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 modificados 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.