

# HORARIO DE ACTIVIDADES FORUS BARCELÓ 25/01/2021

■ Corpo E Mente 
 ■ AQUÁTICAS 
 ■ Tonificação 
 ■ Cardiovascular 
 ■ Dança 
 ■ JÚNIOR Y FAMILIA 
 ■ Sénior 
 ■ Raquete 
 ■ ENTRENA+ 
 ■ OUTDOOR

| 2ª FEIRA |    | 3ª FEIRA         |       | 4ª FEIRA |                | 5ª FEIRA |    | 6ª FEIRA            |       | SÁBADO |                  | DOMINGO |    |                  |       |    |                  |       |    |              |       |    |              |
|----------|----|------------------|-------|----------|----------------|----------|----|---------------------|-------|--------|------------------|---------|----|------------------|-------|----|------------------|-------|----|--------------|-------|----|--------------|
| 07:15    | SC | ★ CICLO          | 07:15 | SI       | ★ I. WALKING   | 07:15    | SI | ★ I. WALKING        | 07:15 | SC     | ★ CICLO          | 08:00   | S2 | PILATES          | 09:00 | SI | ★ I. WALKING     | 09:00 | SI | ★ I. WALKING |       |    |              |
| 08:45    | S2 | CXWORX           | 07:30 | S1       | ★ B. PUMP      | 07:45    | S2 | PILATES             | 07:45 | S1     | GAP              | 09:15   | S1 | B. ATTACK        | 09:45 | S2 | ★ PILATES        | 09:45 | S1 | SH'BAM       | 09:45 | S1 | SH'BAM       |
| 09:15    | S2 | ★ B. BALANCE     | 08:45 | S1       | EN FORMA       | 08:15    | S1 | ★ B. PUMP           | 08:45 | S1     | SH'BAM           | 10:00   | SC | CICLO            | 10:15 | S1 | GAP              | 10:00 | SC | ★ CICLO      | 10:00 | SC | ★ CICLO      |
| 09:30    | S1 | ★ B. PUMP        | 09:30 | S2       | ★ YOGA         | 08:45    | S2 | B. BALANCE          | 09:15 | S2     | ★ YOGA           | 10:15   | S1 | SH'BAM           | 10:30 | SC | ★ CICLO          | 10:15 | S2 | ★ YOGA       | 10:15 | S2 | ★ YOGA       |
| 10:00    | SI | I. WALKING 30'   | 09:45 | S1       | ZUMBA          | 09:30    | S1 | B. COMBAT           | 09:15 | SI     | ★ I. WALKING     | 10:30   | S2 | ★ YOGA           | 10:45 | S2 | ZUMBA            | 10:45 | S1 | ★ B. PUMP    | 10:45 | S1 | ★ B. PUMP    |
| 10:15    | S2 | ★ PILATES        | 10:15 | SC       | CICLO          | 09:45    | S2 | ★ PILATES           | 09:45 | S1     | B. COMBAT        | 11:00   | SI | I. WALKING       | 11:15 | S1 | B. COMBAT        | 11:00 | SI | ★ I. WALKING | 11:00 | SI | ★ I. WALKING |
| 10:30    | S1 | AF-MAYORES       | 10:30 | S2       | ★ B. BALANCE   | 09:45    | SC | ★ CICLO             | 10:15 | S2     | ★ B. BALANCE     | 11:15   | S1 | B. PUMP          | 11:30 | SI | ★ I. WALKING     | 11:15 | S2 | ★ B. BALANCE | 11:15 | S2 | ★ B. BALANCE |
| 11:00    | SC | CICLO            | 10:45 | S1       | FITNESS        | 10:30    | S1 | AF-MAYORES          | 10:45 | SC     | CICLO            | 11:30   | S2 | ★ B. BALANCE     | 11:45 | S2 | B. BALANCE       | 11:45 | S1 | B. COMBAT    | 11:45 | S1 | B. COMBAT    |
| 11:15    | S2 | SH'BAM           | 11:30 | S2       | ★ PILATES      | 10:45    | SI | ★ I. WALKING        | 11:00 | S1     | ★ B. PUMP        | 12:30   | S2 | ★ PILATES        | 12:15 | S1 | B. PUMP          | 12:15 | S2 | ★ PILATES    | 12:15 | S2 | ★ PILATES    |
| 11:30    | S1 | GAP              | 11:45 | S1       | CXWORX         | 10:45    | S2 | ★ YOGA              | 11:15 | S2     | PILATES          | 15:30   | SC | CICLO            | 12:30 | SC | CICLO            | 12:30 | SC | CICLO 30'    | 18:00 | SC | CICLO 30'    |
| 12:30    | S1 | AF-MAYORES       | 12:15 | S1       | B. ATTACK      | 11:30    | S1 | ZUMBA               | 11:45 | EX     | FORUS RUNNERS    | 17:00   | PB | MULTIDORTE       | 12:45 | S2 | ★ YOGA           | 12:45 | S2 | ★ YOGA       | 18:30 | S1 | ★ B. PUMP    |
| 13:30    | S1 | PUMP 30'         | 13:15 | S1       | AF-MAYORES     | 11:45    | SC | CICLO               | 12:00 | S1     | AF-MAYORES       | 17:00   | S2 | ZUMBA            | 17:15 | SC | CICLO 30'        | 17:15 | SC | CICLO 30'    | 19:30 | S1 | SH'BAM       |
| 14:00    | S2 | ★ ZUMBA          | 14:00 | SI       | ★ I. WALKING   | 11:45    | S2 | CXWORX              | 13:30 | SC     | CICLO 30'        | 17:15   | S1 | B. ATTACK        | 17:45 | S2 | PILATES          | 17:45 | S2 | PILATES      |       |    |              |
| 14:15    | SC | ★ CICLO          | 14:15 | S1       | ★ PUMP 30'     | 12:30    | S1 | AF-MAYORES          | 14:00 | SI     | ★ I. WALKING     | 18:00   | S2 | ★ PILATES        | 18:45 | S1 | ZUMBA            | 18:45 | S1 | ZUMBA        |       |    |              |
| 15:00    | S2 | ★ PILATES        | 15:00 | S2       | B. BALANCE     | 13:30    | S1 | B. COMBAT           | 14:15 | S2     | ★ PILATES        | 18:15   | S1 | ★ B. PUMP        | 19:45 | S1 | B. PUMP          | 19:45 | S1 | B. PUMP      |       |    |              |
| 16:45    | S1 | BAILE INFANTIL   | 17:15 | S1       | ZUMBA          | 14:15    | SC | ★ CICLO             | 15:15 | S1     | ★ B. PUMP        | 18:45   | SC | ★ CICLO          |       |    |                  |       |    |              |       |    |              |
| 17:30    | S2 | B. BALANCE JOVEN | 17:30 | SC       | CICLO 30'      | 17:00    | PB | PSICOMETRICIDAD 4-7 | 17:30 | PB     | MULTIDORTE       | 19:00   | S2 | CXWORX           | 19:00 | SI | I. WALKING       |       |    |              |       |    |              |
| 17:45    | S1 | ZUMBA            | 17:45 | S2       | HIPOPRESIVOS   | 17:30    | S1 | ★ GAP               | 17:45 | SC     | CICLO            | 19:00   | SI | I. WALKING       | 19:15 | AL | FORUS RUNNERS    |       |    |              |       |    |              |
| 18:30    | S2 | ★ PILATES        | 18:00 | SI       | I. WALKING     | 18:15    | S2 | ★ B. BALANCE        | 18:00 | S2     | ABDOMINALES      | 19:15   | AL | FORUS RUNNERS    | 19:15 | S1 | SH'BAM           |       |    |              |       |    |              |
| 18:30    | SC | ★ CICLO          | 18:15 | S1       | B. COMBAT      | 18:30    | S1 | SH'BAM              | 18:15 | S1     | ZUMBA            | 19:15   | S1 | SH'BAM           | 19:30 | S2 | ★ B. BALANCE     |       |    |              |       |    |              |
| 18:45    | S1 | ★ B. COMBAT      | 18:30 | PB       | FUNCIONAL      | 18:45    | SC | ★ CICLO             | 18:30 | SI     | I. WALKING 30'   | 19:30   | S2 | ★ B. BALANCE     | 19:45 | SC | ★ CICLO          |       |    |              |       |    |              |
| 19:00    | SI | ★ I. WALKING     | 18:30 | SC       | CICLO          | 19:00    | SI | ★ I. WALKING        | 18:45 | S2     | ★ PILATES        | 20:00   | SI | ★ I. WALKING 30' | 20:00 | SI | ★ I. WALKING 30' |       |    |              |       |    |              |
| 19:30    | S2 | ★ B. BALANCE     | 18:45 | S2       | ★ PILATES      | 19:15    | S2 | ★ YOGA              | 18:45 | PB     | CROSS TRAINING   | 20:00   | SI | ★ I. WALKING 30' | 20:00 | SI | ★ I. WALKING 30' |       |    |              |       |    |              |
| 19:30    | SC | CICLO            | 19:15 | SI       | ★ I. WALKING   | 19:30    | S1 | ★ B. PUMP           | 19:00 | SC     | ★ CICLO          | 20:00   | S1 | COMBAT 30'       |       |    |                  |       |    |              |       |    |              |
| 19:45    | S1 | ★ GAP            | 19:15 | S1       | ★ B. PUMP      | 20:00    | SC | CICLO 30'           | 19:15 | S1     | B. ATTACK        |         |    |                  |       |    |                  |       |    |              |       |    |              |
| 20:00    | SI | ★ I. WALKING 30' | 19:30 | SC       | ★ CICLO        | 20:00    | AL | RUNNERS INI         | 19:45 | S2     | ★ B. BALANCE     |         |    |                  |       |    |                  |       |    |              |       |    |              |
| 20:00    | AL | RUNNERS INI      | 19:45 | S2       | ★ B. BALANCE   |          |    |                     | 20:00 | SC     | ★ CICLO 30'      |         |    |                  |       |    |                  |       |    |              |       |    |              |
|          |    |                  | 20:00 | SI       | I. WALKING 30' |          |    |                     | 20:00 | SI     | ★ I. WALKING 30' |         |    |                  |       |    |                  |       |    |              |       |    |              |
|          |    |                  | 20:00 | PB       | CROSS TRAINING |          |    |                     | 20:15 | S1     | CXWORX           |         |    |                  |       |    |                  |       |    |              |       |    |              |

**De lunes a viernes:** de 7:00h a 22:00h  
**Sábados:** de 7:00h a 22:00h  
**Domingos y festivos:** de 7:00h a 22:00h

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 como 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, yel 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 a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa, con el Totem desde 30 min y con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será con 45 min de antelación.