

HORARIO WEB FORUS CONDE DE GUADALHORCE

Horario
De lunes a viernes: de 7:00h a 23:00h
Sábados: de 9:00h a 21:00h
Domingos y festivos: de 9:00h a 15:00h

- CORPO E MENTE

DANÇA

ENTRENA +
- AQUÁTICAS

JÚNIOR Y FAMILIA

CLUB DEPORTIVO
- TONIFICAÇÃO

SÉNIOR
- CARDIOVASCULAR

RAQUETE



HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	S1 BODY PUMP	SC CICLO						07:15
07:30			S2 YOGA	S1 BODY COMBAT	S1 GAP			07:30
08:30		S1 GAP		AL FORUS RUNNERS	SC CICLO			08:30
08:45			SI INDOOR WALKING	SC CICLO				08:45
09:00	S2 PILATES	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS					09:00
09:15	S1 B. ATTACK	S2 YOGA	S1 BODY PUMP	S1 BODY PUMP				09:15
09:30	SC CICLO	S1 BODY COMBAT	S2 ZUMBA	S2 BODY BALANCE	PI AQUAFITNESS		S2 PILATES	09:30
09:45					S1 CXWORX	S1 CXWORX		09:45
09:45	PI AQUAFITNESS			SI INDOOR WALKING			S1 BODY COMBAT	09:45
10:00	S2 SH'BAM	SI INDOOR WALKING	SC CICLO		S2 YOGA	S2 YOGA		10:00
10:15					S1 ZUMBA	S1 SH'BAM	SC CICLO	10:15
10:15	S1 EM FORMA	S2 BODY BALANCE	S1 BODY COMBAT	S1 ZUMBA	SI INDOOR WALKING	SI INDOOR WALKING		10:15
10:30							PI AQUASPORT MIX 4-11	10:30
10:30		S1 BODY PUMP	S2 PILATES	S2 PILATES			S2 BODY BALANCE	10:30
10:45	SI INDOOR WALKING		PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS			S1 BODY PUMP	10:45
11:00		PI AQUAFITNESS			S2 BODY BALANCE	S2 BALANCE FAMILY		11:00
11:00	S2 YOGA	SC CICLO						11:00
11:15		S2 ABDOMINAIS						11:15
11:15			SI INDOOR WALKING			S1 B. ATTACK		11:15
11:15	S1 ZUMBA		S1 EM FORMA	S1 BODY COMBAT	S1 B. ATTACK			11:15
11:30							S5 DINAMIZACIÓN	11:30
11:30		AL PADEL FREE	S2 HIPOPRESIVOS			SC CICLO		11:30
11:30	SC CICLO	S1 ZUMBA		S2 OLEFIT	SC CICLO		SI INDOOR WALKING	11:30
11:45		S2 PILATES			SF FORX4		S1 ZUMBA	11:45
11:45								11:45
12:00	S2 BODY BALANCE						S5 SPORT FAMILY	12:00
12:15	SF FORX4		S1 SH'BAM	S1 GAP		S1 BODY PUMP		12:15
12:30		S1 EM FORMA				S2 PILATES		12:30
12:30						PI AQUA FAMILY	SC CICLO	12:30
12:45						SI INDOOR WALKING		12:45
14:30	S1 BODY PUMP	S1 BODY COMBAT			S1 ZUMBA			14:30
14:45			S2 PILATES	SC CICLO				14:45
16:45			AL FORUS RUNNERS					16:45
16:45	S1 FITNESS		S2 MÃES E BEBÊS					16:45
17:00	S2 ZUMBA	S2 GRÁVIDAS	S1 B. ATTACK	S5 YOGA KIDS 8-11				17:00
17:15		AL SPORT GAMES 4-7						17:15
17:15		SF FORX4	S5 SH'BAM KIDS 8-11	SI INDOOR WALKING		S5 CROSS MIX 4-11		17:15
17:15	S5 GYM GAMES 4-7				AL SPORT KIDS 8-11			17:15
17:30	SI INDOOR WALKING	SC CICLO			S5 GYM GAMES 4-7	S1 BODY PUMP		17:30
17:30		S5 YOGA KIDS 8-11						17:30
17:45			SC CICLO					17:45
17:45	S1 BODY COMBAT		S2 BODY BALANCE					17:45
18:00			S1 CXWORX					18:00
18:00		S2 PILATES		S5 SPORT GAMES 4-7				18:00
18:00	S2 BODY BALANCE			S1 BODY PUMP	S2 HIPOPRESIVOS			18:00
18:15						S5 DINAMIZACIÓN		18:15
18:15	S5 SPORT KIDS 8-11	S1 OLEFIT	S5 BODY GAMES 4-7	S2 YOGA	SF FORX4			18:15
18:30	PI AQUADYNAMIC			SC CICLO				18:30
18:30			S1 ZUMBA		S1 B. ATTACK			18:30
18:45	S1 CXWORX							18:45
18:45		PI AQUAFITNESS	S2 PILATES		SI INDOOR WALKING	S1 ZUMBA MIX 4-11		18:45
18:45	SC CICLO	SI INDOOR WALKING				SC CICLO		18:45
19:00		S2 ABDOMINAIS						19:00
19:00	S2 YOGA		AL PADEL FREE	PI AQUADYNAMIC				19:00
19:00			SI INDOOR WALKING	S1 ZUMBA	S2 PILATES			19:00
19:15	S1 SH'BAM	S1 GAP		S2 PILATES				19:15
19:30	AL FORUS RUNNERS							19:30
19:30	AL PADEL FREE		PI AQUAFITNESS		S1 BODY PUMP			19:30
19:30	SI INDOOR WALKING	S2 YOGA	S1 BODY COMBAT					19:30
19:45			S2 ABDOMINAIS					19:45
19:45				SI INDOOR WALKING	SC CICLO			19:45
20:00				S1 CXWORX				20:00
20:00	S2 PILATES	SC CICLO	SC CICLO		S2 BODY BALANCE			20:00
20:15	S1 BODY PUMP	S1 BODY COMBAT		S2 BODY BALANCE				20:15
20:15		PI FORUS SWIMMERS	S2 YOGA	PI FORUS SWIMMERS				20:15
20:30	SC CICLO	S2 ZUMBA	S1 BODY PUMP	S1 BODY COMBAT	S1 SH'BAM			20:30
20:45		SI INDOOR WALKING		SC CICLO				20:45
21:00	S2 OLEFIT							21:00
21:15	S1 B. ATTACK	S1 BODY PUMP	SC FORUS BIKERS	S2 SH'BAM				21:15
21:30				S1 GAP				21:30

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, 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.