

HORARIO WEB FORUS EL TORCAL

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			S2 BODY COMBAT	S1 GAP			07:30
08:30		AL FORUS RUNNERS	S1 EM FORMA		SC CICLO			08:30
08:45	SC CICLO			SI INDOOR WALKING				08:45
09:00	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES		PI AQUAFITNESS	AL FORUS RUNNERS			09:00
09:15	S1 BODY PUMP	S1 B. ATTACK	S2 YOGA	S1 BODY PUMP				09:15
09:30					S1 CXWORX			09:30
09:30	S2 BODY BALANCE	SC CICLO	S1 BODY COMBAT	S2 ZUMBA				09:30
09:45	SI INDOOR WALKING	PI AQUAFITNESS			S2 YOGA	S1 BODY COMBAT		09:45
10:00							S1 CXWORX	10:00
10:00		S2 SH'BAM	SI INDOOR WALKING	SC CICLO	S1 ZUMBA	S2 YOGA		10:00
10:15							SI INDOOR WALKING	10:15
10:15	S1 ZUMBA	★ S1 EM FORMA	S2 BODY BALANCE	S1 BODY COMBAT	SC CICLO	★ SC CICLO	S2 BODY BALANCE	10:15
10:30	S2 PILATES		S1 BODY PUMP	★ S2 PILATES	PI AQUAFITNESS	PI AQUASPORT MIX 4-11	S1 SH'BAM	★ 10:30
10:45		SI INDOOR WALKING	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	S2 BODY BALANCE	S1 BODY PUMP		10:45
11:00	PI AQUAFITNESS	S2 YOGA	SC CICLO		S1 B. ATTACK	S2 PILATES		11:00
11:15			S1 ABDOMINAIS					11:15
11:15							SC CICLO	11:15
11:15				SI INDOOR WALKING			S2 BALANCE FAMILY	11:15
11:15	S1 BODY COMBAT	S1 ZUMBA		S1 EM FORMA	SI INDOOR WALKING	SI INDOOR WALKING		11:15
11:30	S2 OLEFIT		S1 ZUMBA	S2 HIOPRESIVOS	SF FORX4		S1 B. ATTACK	11:30
11:30	AL PADEL FREE	SC CICLO						11:30
11:45			S2 PILATES			S1 ZUMBA		11:45
12:00		S2 BODY BALANCE				S2 SPORT FAMILY		12:00
12:15							AL DINAMIZACIÓN	12:15
12:15						PI AQUAFITNESS	SI INDOOR WALKING	12:15
12:15	S1 GAP	S1 GAP	SF FORX4	S1 SH'BAM		SC CICLO		12:15
12:30							S1 BODY PUMP	12:30
12:45							S2 YOGA	12:45
12:45							P1 AQUA FAMILY	12:45
14:30		S1 BODY PUMP	S1 BODY COMBAT		S2 ZUMBA			14:30
14:45	SC CICLO			S2 PILATES				14:45
16:45				S2 MÃES E BEBÉS				16:45
16:45		S1 ZUMBA		EX FORUS RUNNERS				16:45
17:00	S1 YOGA KIDS 8-11	S2 GYM GAMES 4-7	S2 BODY GAMES 4-7	S1 SH'BAM KIDS 8-11				17:00
17:00	SI INDOOR WALKING							17:00
17:15	S2 GRÁVIDAS		S1 FITNESS		S1 YOGA KIDS 8-11	S2 BALANCE MIX 4-11		17:15
17:30		SI INDOOR WALKING	SC CICLO		S2 BODY GAMES 4-7	SC CICLO		17:30
17:45		S1 CXWORX						17:45
17:45				SC CICLO				17:45
17:45	SI CICLO			S2 BODY BALANCE				17:45
18:00				S1 CXWORX				18:00
18:00		S2 BODY BALANCE						18:00
18:00	AL SPORT GAMES 4-7	AL SPORT KIDS 8-11						18:00
18:00	S1 BODY PUMP		S2 PILATES		SF FORX4			18:00
18:15						AL DINAMIZACIÓN		18:15
18:15					S1 B. ATTACK			18:15
18:15	S2 YOGA	S1 BODY COMBAT	★ S1 OLEFIT		SI INDOOR WALKING			18:15
18:30	SI INDOOR WALKING	P1 AQUADYNAMIC		S1 ZUMBA	S2 HIOPRESIVOS	S1 BODY PUMP		18:30
18:30		SF FORX4						18:30
18:45			SI INDOOR WALKING	S2 PILATES	★	AL CROSS MIX 4-11		18:45
18:45		SC CICLO						18:45
18:45				SF FORX4				18:45
19:00			S2 ABDOMINAIS					19:00
19:00				AL PADEL FREE				19:00
19:00	S1 ZUMBA	S2 YOGA	P1 AQUADYNAMIC	SI INDOOR WALKING				19:00
19:15	S2 PILATES	S1 SH'BAM	S1 GAP		S1 BODY PUMP			19:15
19:30	SC CICLO	SI INDOOR WALKING	S2 YOGA	S1 BODY COMBAT	S2 PILATES			19:30
19:30		AL PADEL FREE		PI AQUAFITNESS				19:30
19:45				S2 ABDOMINAIS				19:45
19:45	PI AQUAFITNESS				SC CICLO			19:45
20:00	S1 CXWORX							20:00
20:00	SI INDOOR WALKING							20:00
20:00		S2 PILATES	SC CICLO	SC CICLO				20:00
20:15	S2 BODY BALANCE	S1 BODY PUMP	S1 BODY COMBAT	S2 YOGA	S1 SH'BAM			20:15
20:15	PI FORUS SWIMMERS							20:15
20:30	S1 BODY COMBAT	SC CICLO	S2 ZUMBA	S1 BODY PUMP	S2 BODY BALANCE			20:30
20:45			SI INDOOR WALKING					20:45
21:00	SC FORUS BIKERS	S2 OLEFIT						21:00
21:15	S2 SH'BAM	S1 B. ATTACK	S1 BODY PUMP					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 y Estiramientos 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.