

HORARIO FORUS ELCHE DESDE 14-10-2019

**De lunes a jueves:** de 07:00h a 23:00h

**Viernes:** de 07:00h a 22:30h

**Sábados:** de 09:00h a 20:00h

**Domingos y festivos:** de 9:00h a 14:00h

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				
07:30	CI	CICLO	S1	BODY PUMP	S2	PILATES	S2	SH'BAM	PI	AQUAFITNESS			07:30				
08:30	S2	BODY BALANCE	S1	BODY COMBAT			IW	INDOOR WALKING	S2	PILATES			08:30				
08:30					S1	EM FORMA							08:30				
08:45					PI	AQUADYNAMIC							08:45				
09:15					S2	CXWORX	S2	YOGA	S1	EM FORMA	EX	FORUS RUNNERS	S2	BODY BALANCE			
09:15							PI	AQUAFITNESS	★	CI	CICLO	IW	INDOOR WALKING	★			
09:15											CI	FORUS BIKERS					
09:30			CI	CICLO	★	S1	BODY COMBAT	S1	STEP	S2	YOGA	S1	BODY COMBAT	CI	CICLO	★	
09:30	IW	INDOOR WALKING	★	S1	FITNESS					EX	PADEL FREE	★		S1	GAP		
09:30	PI	AQUAFITNESS	★														
09:45					S2	SH'BAM											
09:45	S1	BODY PUMP	★	S2	BODY BALANCE	★	PI	AQUAFITNESS	★			S2	PILATES				
10:00	S2	PILATES	★	PI	AQUADYNAMIC	★	CI	CICLO	★								
10:00													PI	AQUASPORT MIX 4-11			
10:15							S2	BODY BALANCE	S1	BODY PUMP	CI	CICLO	S2	PILATES			
10:15							PI	AQUADYNAMIC	IW	INDOOR WALKING			IW	INDOOR WALKING			
10:30	EX	PADEL FREE	★	ZF	ABDOMINAIS			S1	PUMP 30'		EX	SPORT FAMILY	ZF	ABDOMINAIS			
10:30				S1	SH'BAM					S2	B. ATTACK	IW	INDOOR WALKING	S1	SH'BAM		
10:30												S1	BODY PUMP				
10:45	ZF	ABDOMINAIS		S2	YOGA		S2	PILATES	IW	INDOOR WALKING		S2	YOGA				
10:45	S1	BODY COMBAT				S1	OLEFIT										
11:00	S2	HIPOPRESIVOS			ZF	ABDOMINAIS							PI	DINAMIZACIÓN			
11:00					PI	AQUADYNAMIC		S1	GAP				ZF	FUNCIONAL			
11:15			IW	INDOOR WALKING						PI	AQUADYNAMIC	★	CI	CICLO			
11:15			PI	AQUAFITNESS	★			S2	PILATES	S1	SH'BAM		S2	CXWORX			
11:30												ZF	ABDOMINAIS				
11:30	CI	CICLO										CI	CICLO	PI	AQUA FAMILY		
11:30	PI	AQUADYNAMIC	★						S2	PILATES		S1	B. ATTACK	S1	BODY COMBAT	★	
11:45			S1	EM FORMA		S1	BODY PUMP				S2	BODY BALANCE	S2	ZUMBA			
11:45	S1	ZUMBA		S2	GRÁVIDAS		S2	HIPOPRESIVOS									
12:00	S2	YOGA				IW	INDOOR WALKING						IW	INDOOR WALKING			
12:15							S2	MÃES E BEBÉS									
12:15							CI	CICLO		S1	PUMP BASIC			CI	CICLO		
12:30												S1	SH'BAM	S1	BODY PUMP		
12:45												S2	CXWORX	S2	YOGA		
13:30	S1	GAP		S2	PILATES			S1	BODY PUMP								
14:15	CI	CICLO		PI	FORUS SWIMMERS		S1	GAP									
14:30	S1	B. ATTACK		S1	BODY PUMP	IW	INDOOR WALKING	S1	BODY COMBAT	CI	CICLO						
15:30	S1	FITNESS		S1	BODY COMBAT	CI	CICLO	S2	BODY BALANCE	S2	HIPOPRESIVOS						
16:00				S2	OLEFIT		S1	ZUMBA									
16:15				CI	CICLO				CI	CICLO		S1	ATTACK-CXWORX				
16:45				S1	GAP												
17:00	S1	HIPOPRESIVOS		IW	INDOOR WALKING							S2	ZUMBA FAMILY				
17:15	EX	SPORT GAMES 4-7		S2	YOGA		EX	SH'BAM KIDS 8-11	IW	INDOOR WALKING	S2	PILATES					
17:15	CI	CICLO				S1	BODY COMBAT	EX	GYM GAMES 4-7								
17:30				CI	CICLO	IW	INDOOR WALKING										
17:30								S1	OLEFIT		S1	BODY PUMP	S1	BODY PUMP			
17:45	IW	INDOOR WALKING		S1	SH'BAM		CI	CICLO	S2	PILATES	★	IW	INDOOR WALKING				
17:45												EX	YOGA KIDS 8-11				
18:00	S1	GAP	★	IW	INDOOR WALKING	★			CI	CICLO							
18:00												S2	DINAMIZACIÓN				
18:15	S2	ZUMBA	★	EX	BODY GAMES 4-7		S2	YOGA									
18:15	EX	SPORT KIDS 8-11		S2	PILATES	★	S1	BODY PUMP	★	IW	INDOOR WALKING	S2	SH'BAM				
18:30	CI	CICLO	★	CI	CICLO	★	IW	INDOOR WALKING	★	S1	BODY PUMP	★	S1	BODY COMBAT	★	CI	CICLO
18:30						EX	EXPRESSION GAMES 4-7	EX	SPORT KIDS 8-11				S2	BALANCE MIX 4-11			
18:45	IW	INDOOR WALKING		S1	B. ATTACK		CI	CICLO	S2	BODY BALANCE	EX	BODY GAMES 4-7					
18:45				EX	GYM KIDS 8-11	ZF	ABDOMINAIS	EX	SPORT GAMES 4-7	CI	CICLO	★					
19:00	S1	BODY COMBAT	★	ZF	ABDOMINAIS				CI	CICLO							
19:00	EX	PADEL FREE	★	IW	INDOOR WALKING												
19:15	PI	AQUADYNAMIC	★	S2	ZUMBA	★	S1	SH'BAM		IW	INDOOR WALKING	S2	YOGA				
19:15	S2	PILATES	★			S2	CXWORX	★									
19:30				PI	AQUADYNAMIC	★	IW	INDOOR WALKING			EX	TENIS FREE	★				
19:30	CI	CICLO	★	CI	CICLO	★	EX	GYM KIDS 8-11	S1	B. ATTACK		S1	FITNESS				
19:30									PI	AQUADYNAMIC							
19:45	IW	INDOOR WALKING									IW	INDOOR WALKING					
19:45				S1	CXWORX												
19:45						S2	BODY BALANCE	S2	CXWORX	★							
20:00	S1	BODY PUMP	★	IW	INDOOR WALKING		CI	CICLO	★	EX	RUNNERS AV	PI	AQUAFITNESS				
20:15	S2	BODY BALANCE		EX	FORUS RUNNERS		PI	FORUS SWIMMERS									
20:15	PI	FORUS SWIMMERS		S1	BODY PUMP	★			S2	YOGA		S2	ZUMBA				
20:15	ZF	ABDOMINAIS		S2	BODY BALANCE		S1	BODY COMBAT	IW	INDOOR WALKING							
20:30	CI	CICLO	★	CI	CICLO		PI	AQUAFITNESS	★	CI	CICLO						
20:30						IW	INDOOR WALKING	S1	COMBAT-CXWORX	EX	PADEL FREE	★					
20:45						S2	PILATES				CI	CICLO					
21:00	S1	CXWORX				CI	CICLO MAX										
21:00	IW	INDOOR WALKING															
21:00	PI	AQUAFITNESS	★			EX	PADEL FREE	★									
21:15				S1	BODY COMBAT	★			S2	ZUMBA							
21:15	S2	SH'BAM				S1	FITNESS		PI	AQUAFITNESS							
21:30	S1	B. ATTACK							S1	BODY PUMP							
21:30	CI	CICLO		CI	CICLO				CI	CICLO							

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, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min. A las Actividades Family podrán acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa desde 30 minutos antes del inicio de la actividad, con el Totem, o 45 minutos antes desde la APP ENFORMAPP, a excepción de las actividades acuáticas, que se reservan siempre con 45 min de antelación.