

HORARIO FORUS PARLA

De Lunes a viernes: de 08:00 a 23:00h

Sábados: de 09:00 a 22:00h

Domingos y festivos: de 09:00 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
08:15	ZM FUNCIONAL	SC CICLO	S1 BODY PUMP	SI INDOOR WALKING	S2 YOGA			08:15
09:00	SC CICLO		SI INDOOR WALKING ★	S1 CXWORX				09:00
09:00	PI FORUS SWIMMERS							09:00
09:15			S1 ZUMBA		AL RUNNERS AV		SI INDOOR WALKING ★	09:15
09:15			PI FORUS SWIMMERS		S1 PUMP 30´			09:15
09:30	S2 STEP		S2 PILATES ★	PI AQUAFITNESS	S2 SH'BAM	ZM ABDOMINAIS		09:30
09:30	S1 EM FORMA	S2 SH'BAM		S1 B. ATTACK	SC CICLO	SI INDOOR WALKING ★	SC CICLO ★	09:30
09:45		S1 BODY PUMP	AL RUNNERS AV					09:45
09:45					S1 COMBAT-BALANCE			09:45
10:00	ZM ABDOMINAIS			S2 PILATES				10:00
10:00	AL FORUS RUNNERS	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO	PI FORUS SWIMMERS	S1 SH'BAM		10:00
10:15			S1 EM FORMA				S1 BODY COMBAT	10:15
10:30	S1 COMBAT 30´	S2 BODY BALANCE	SC CICLO	SI INDOOR WALKING ★	SI INDOOR WALKING ★	S2 BODY COMBAT		10:30
10:30	SI INDOOR WALKING ★		S2 YOGA	S1 BODY PUMP			S2 PILATES	10:30
10:30	S2 PILATES							10:30
10:45						ZM ABDOMINAIS		10:45
10:45		SI INDOOR WALKING ★				S1 GAP		10:45
10:45		S1 BODY COMBAT				S2 PILATES		10:45
11:00	S1 ZUMBA	PI AQUAFITNESS	ZM ABDOMINAIS	S2 SH'BAM		S1 BODY PUMP		11:00
11:15			S1 LATINO		PI AQUADYNAMIC		S1 CROSS MIX 4-11	11:15
11:30	S2 YOGA							11:30
11:30			S2 BODY BALANCE			S2 BODY BALANCE	S2 ZUMBA	11:30
11:30	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES		S1 BODY COMBAT			SI INDOOR WALKING ★	11:30
11:45					ZM ALONGAMENTOS			11:45
11:45	SI INDOOR WALKING ★	S1 OLEFIT	LD MÃES E BEBÊS					11:45
12:00	S1 BODY PUMP			S2 BODY BALANCE		SC CICLO ★		12:00
12:00				PI AQUAFITNESS				12:00
12:15					S2 ZUMBA			12:15
12:15					S1 PUMP BASIC		PI AQUASPORT MIX 4-11	12:15
12:30	S2 HIOPRESIVOS	S2 YOGA		ZM ABDOMINAIS		S2 ZUMBA FAMILY ★	S1 BODY PUMP	12:30
12:30						S1 FITNESS	S2 ABDOMINAIS	12:30
12:45		S1 GAP						12:45
13:00				S1 OLEFIT		SI INDOOR WALKING	S2 ALONGAMENTOS	13:00
13:00						PI AQUASPORT MIX 4-11		13:00
13:15						ZM FUNCIONAL		13:15
14:15	PI FORUS SWIMMERS		PI FORUS SWIMMERS					14:15
14:30	SC CICLO	S1 BODY PUMP	S1 COMBAT-CXWORX	SI INDOOR WALKING ★	S1 FITNESS			14:30
16:00			S2 HIOPRESIVOS					16:00
16:15		S1 GRÁVIDAS						16:15
16:45	S2 CROSS TRAINING	S2 PILATES	S1 GAP		S2 PILATES BASIC			16:45
17:00		LD YOGA KIDS 8-11	S2 LATINO	LD EXPRESSION GAMES 4-7	S1 ZUMBA	S1 BODY PUMP		17:00
17:00	S1 GAP			PI AQUAFITNESS				17:00
17:15		S1 ALONGAMENTOS		SI INDOOR WALKING ★	LD ZUMBA FAMILY ★			17:15
17:30			PI AQUADYNAMIC	S1 EM FORMA	AL RUNNERS INI			17:30
17:45	S2 PILATES	S2 BODY BALANCE	SI BODY COMBAT	SC CICLO				17:45
17:45		S1 BODY PUMP ★						17:45
17:45		SC CICLO						17:45
18:00	S1 B. ATTACK		S2 YOGA		S1 LATINO			18:00
18:00	LD SPORT GAMES 4-7		LD GYM GAMES 4-7		S2 COMBAT BASIC			18:00
18:00		LD GYM GAMES 4-7		PI AQUA GAMES 4-7	SI INDOOR WALKING ★	SC CICLO ★		18:00
18:15			SI INDOOR WALKING ★	S2 YOGA	PI AQUADYNAMIC			18:15
18:15					SC CICLO 30´			18:15
18:30			SC CICLO	SI INDOOR WALKING ★	S2 PILATES			18:30
18:45	SC CICLO	S2 YOGA						18:45
18:45		SI INDOOR WALKING ★	S1 CXWORX	S1 SH'BAM	LD GYM KIDS 8-11			18:45
18:45	S2 ALONGAMENTOS	S1 ZUMBA						18:45
19:00	S1 BODY PUMP ★							19:00
19:00		LD SH'BAM KIDS 8-11						19:00
19:00			LD GYM KIDS 8-11	LD AQUASPORTKIDS 8-11	S1 BODY PUMP			19:00
19:00	LD SPORT KIDS 8-11	SC CICLO	S2 ZUMBA	SC CICLO	SC CICLO			19:00
19:15	S2 SH'BAM		ZM FUNCIONAL	S2 PILATES				19:15
19:15	SI INDOOR WALKING ★		S1 B. ATTACK					19:15
19:30					AL RUNNERS AV			19:30
19:30		PI AQUADYNAMIC			S2 BODY BALANCE			19:30
19:45			SC CICLO					19:45
19:45		S1 CXWORX		S1 BODY COMBAT				19:45
19:45		S2 PILATES		SI INDOOR WALKING	PI AQUAFITNESS			19:45
19:45		PI FORUS SWIMMERS	AL FORUS RUNNERS	ZM FUNCIONAL				19:45
20:00	PI AQUADYNAMIC		S2 PILATES					20:00
20:00	AL RUNNERS AV							20:00
20:00	S1 CXWORX		ZM ABDOMINAIS	PI FORUS SWIMMERS	S1 BODY COMBAT			20:00
20:00		SI INDOOR WALKING ★		PI AQUADYNAMIC	SI I. WALKING 30´			20:00
20:15				SC CICLO				20:15
20:15	SI INDOOR WALKING	SC FORUS BIKERS						20:15
20:15	S2 BODY BALANCE	S1 SH'BAM	S1 BODY PUMP	S2 STEP				20:15
20:30	S1 BODY COMBAT	ZM ABDOMINAIS	SI INDOOR WALKING		S2 OLEFIT			20:30
20:45		S2 HIOPRESIVOS						20:45
20:45	SC CICLO		SC CICLO	S1 BODY PUMP				20:45
21:00		ZM FUNCIONAL	S2 BODY BALANCE					21:00
21:15	ZM ABDOMINAIS							21:15
21:15	S2 YOGA	S1 ATTACK-COMBAT	S1 SH'BAM	ZM ABDOMINAIS				21:15
21:30	S1 ZUMBA	SC CICLO						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, Funcional, Estiramientos y F. Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.
- Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.
- 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.