

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