

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS FORUS BARCELÓ



■ Corpo E Mente
 ■ AQUÁTICAS
 ■ Tonificação
 ■ Cardiovascular
 ■ Dança
 ■ JÚNIOR Y FAMILIA
 ■ Sénior
 ■ Raquete
 ■ ENTRENA+

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

07:15	SC	★ CICLO	07:15	SI	★ I. WALKING	07:15	SI	★ I. WALKING	07:15	SC	★ CICLO	07:30	SI	★ I. WALKING	09:00	SI	★ I. WALKING	09:45	S1	SH'BAM									
08:45	S2	CXWORX	07:30	S1	★ B. PUMP	08:15	S1	★ B. PUMP	07:15	AL	FORUS RUNNERS	08:15	S1	AF-MAYORES	09:15	S1	GAP	10:00	SC	★ CICLO	10:00	SC	★ CICLO						
09:15	S2	★ B. BALANCE	09:00	S1	EN FORMA	08:45	S2	B. BALANCE	08:00	S1	GAP	09:00	S2	ZUMBA	09:45	S2	★ PILATES	10:15	S1	B. COMBAT	10:15	S2	★ YOGA	10:15	S2	★ YOGA			
09:30	S1	★ B. PUMP	09:30	S2	★ YOGA	09:30	S1	B. COMBAT	08:15	S2	PILATES	09:15	S1	B. ATTACK	09:15	S1	B. ATTACK	10:30	SC	★ CICLO	10:30	SC	★ CICLO	10:45	S1	B. COMBAT	10:45	S1	B. COMBAT
10:15	S2	★ PILATES	10:00	S1	ZUMBA	09:45	S2	★ PILATES	09:00	S1	SH'BAM	10:00	SC	CICLO	10:00	S2	★ YOGA	10:30	SC	★ CICLO	10:30	SC	★ CICLO	11:00	SI	★ I. WALKING	11:00	SI	★ I. WALKING
10:30	S1	AF-MAYORES	10:30	S2	★ B. BALANCE	09:45	SC	★ CICLO	09:15	S2	★ YOGA	10:00	S2	★ YOGA	10:45	S2	HIPOPRESIVOS	10:45	S2	HIPOPRESIVOS	11:45	S1	★ B. PUMP	11:45	S1	★ B. PUMP			
11:15	SC	CICLO	10:30	SC	CICLO	10:30	S1	AF-MAYORES	09:15	SI	★ I. WALKING	11:00	S2	★ B. BALANCE	11:15	S1	★ B. PUMP	11:15	S1	★ B. PUMP	12:15	S2	★ PILATES	12:15	S2	★ PILATES			
11:30	S1	★ GAP	11:30	S1	FITNESS	10:45	SI	★ I. WALKING	10:00	S1	B. COMBAT	11:15	S1	B. PUMP	11:30	SI	★ I. WALKING	11:30	SI	★ I. WALKING	18:00	SC	CICLO 30'	18:00	SC	CICLO 30'			
12:15	S2	SH'BAM	11:30	S2	★ PILATES	10:45	S2	★ YOGA	10:15	S2	★ B. BALANCE	12:00	S2	★ PILATES	11:45	S2	B. BALANCE	11:45	S2	B. BALANCE	18:30	S1	★ B. PUMP	18:30	S1	★ B. PUMP			
12:30	S1	AF-MAYORES	12:30	S1	B. ATTACK	11:30	S1	ZUMBA	10:30	SC	CICLO	14:00	S1	B. ATTACK	12:15	S1	ZUMBA	12:15	S1	ZUMBA	19:30	S1	SH'BAM	19:30	S1	SH'BAM			
13:30	S1	PUMP 30'	14:00	SI	★ I. WALKING	11:45	SC	CICLO	11:00	S1	★ B. PUMP	15:30	SC	CICLO	12:45	S2	★ YOGA	12:45	S2	★ YOGA									
14:00	S2	★ ZUMBA	14:15	S1	★ PUMP 30'	12:30	S1	AF-MAYORES	11:15	S2	ZUMBA	17:00	S1	CXWORX	17:15	SC	CICLO 30'	17:15	SC	CICLO 30'									
14:15	SC	★ CICLO	14:45	S1	CXWORX	13:30	S1	B. COMBAT	12:00	SI	I. WALKING	18:00	S2	★ PILATES	18:15	S2	PILATES	18:15	S2	PILATES									
14:30	PB	FUNCIONAL	15:00	S2	B. BALANCE	13:30	S2	CXWORX	14:00	SI	★ I. WALKING	18:30	SC	★ CICLO	18:30	SC	★ CICLO	18:45	S1	ZUMBA	18:45	S1	ZUMBA						
15:00	S2	★ PILATES	15:15	SC	CICLO 30'	14:15	SC	★ CICLO	14:15	S2	★ PILATES	18:30	S1	★ B. PUMP	19:00	S2	★ B. BALANCE	19:45	S1	B. PUMP	19:45	S1	B. PUMP						
17:00	S1	BAILE INFANTIL	17:00	PB	PSICOMOTRICIDAD	17:30	S1	★ GAP	15:15	S1	★ B. PUMP	19:00	S2	★ B. BALANCE															
17:30	S2	B. BALANCE JOVEN	17:15	S1	ZUMBA	18:15	S2	★ B. BALANCE	17:15	S1	SH'BAM JOVEN	19:30	S1	SH'BAM															
18:00	S1	ZUMBA	17:45	S2	HIPOPRESIVOS	18:30	S1	SH'BAM	17:30	PB	MULTIDEPORTE	20:00	SI	★ I. WALKING															
18:30	S2	★ PILATES	18:00	SI	I. WALKING	18:30	PB	★ FUNCIONAL	17:45	SC	CICLO	20:30	S1	B. COMBAT															
18:30	SC	★ CICLO	18:15	S1	B. COMBAT	18:45	SC	★ CICLO	18:15	SI	★ I. WALKING																		
18:30	PB	FUNCIONAL	18:30	PB	FUNCIONAL	19:00	SI	★ I. WALKING	18:30	S1	ZUMBA																		
19:00	SI	★ I. WALKING	18:45	S2	★ PILATES	19:15	PB	ABDOMINALES	18:45	S2	★ PILATES																		
19:00	S1	★ B. COMBAT	19:00	PB	★ ABDOMINALES	19:15	S2	★ YOGA	18:45	PB	CROSS TRAINING																		
19:15	PB	ABDOMINALES	19:15	SI	★ I. WALKING	19:30	S1	★ B. PUMP	19:15	SC	★ CICLO																		
19:30	S2	★ B. BALANCE	19:15	S1	★ B. PUMP	20:00	SC	CICLO	19:30	S1	B. ATTACK																		
19:45	SC	★ CICLO	19:30	SC	★ CICLO	20:00	AL	FORUS RUNNERS	19:45	S2	★ B. BALANCE																		
20:00	S1	★ GAP	19:45	S2	★ B. BALANCE	20:15	S2	PILATES	20:15	SI	★ I. WALKING 30'																		
20:00	AL	FORUS RUNNERS	20:15	S1	SH'BAM	20:30	S1	★ B. ATTACK	20:30	S1	CXWORX																		
20:30	S2	★ YOGA	20:15	PB	CROSS TRAINING	21:30	S1	ZUMBA	20:45	SC	★ CICLO																		
20:45	SI	★ I. WALKING	20:45	S2	★ CXWORX																								
21:00	SC	★ CICLO	21:15	S1	GAP																								
21:00	S1	SH'BAM	22:00	SC	CICLO																								
22:00	S1	B. PUMP																											

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 del centro al respecto. Puedes consultar la duración de las actividades en la web de Forus. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

IMPORTANTE: Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente.