

HORARIO ACTIVIDADES 03-05-21

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

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

08:15	CI	CICLO	08:15	S1	B. PUMP	08:15	IW	★ I. WALKING	08:15	S1	B. COMBAT	08:15	S1	GAP	09:30	CI	CICLO	09:45	S1	CXWORX
08:30	IW	★ I. WALKING	09:15	S1	GAP	08:30	EX	★ FORXTRAINING	09:15	S1	CROSS TRAINING	08:30	CI	CICLO	09:45	S2	PILATES	09:45	CI	CICLO
09:00	PI	FORUS SWIMMERS	09:15	CI	CICLO	09:00	S1	FITNESS	09:15	CI	CICLO	09:00	S2	CXWORX	10:15	IW	★ I. WALKING	10:00	S2	B. COMBAT
09:15	S2	B. BALANCE	09:30	S2	YOGA	09:15	S2	PILATES	10:00	S2	PILATES	09:15	S1	ZUMBA	10:30	S1	★ ZUMBA	10:15	S1	★ B. PUMP
09:30	S1	B. PUMP	09:30	EX	RUNNERS INI	09:30	CI	CICLO	10:00	EX	★ FORXTRAINING	09:15	IW	★ I. WALKING	10:45	S2	B. BALANCE	11:00	S2	B. BALANCE
10:00	CI	★ CICLO	10:00	IW	★ I. WALKING	10:00	S1	B. COMBAT	10:15	S1	ATTACK-CXWORX	09:30	S2	PILATES	11:30	S1	★ B. PUMP	11:00	EX	★ FORXTRAINING
10:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:00	EX	★ PÁDEL FREE	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	10:00	CI	CICLO	11:30	CI	★ CICLO	11:00	CI	★ CICLO
10:15	EX	★ PILATES	10:15	S1	SH'BAM	10:30	CI	CICLO	11:15	CI	CICLO	10:15	S1	B. ATTACK	11:45	EX	★ FORXTRAINING	11:15	EX	★ SH'BAM
10:30	S1	★ ZUMBA	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	11:00	S1	B. PUMP	11:15	EX	★ ZUMBA	10:15	PI	FORUS SWIMMERS	12:30	CI	CICLO	12:00	S2	PILATES
11:00	PI	★ AQUADYNAMIC	10:30	S2	PILATES	11:15	PI	★ AQUAFITNESS	12:00	IW	★ I. WALKING	10:30	S2	YOGA	12:45	S2	YOGA	12:00	PI	AQUA FAMILY
11:15	EX	★ FORXTRAINING	11:00	CI	CICLO	11:15	S2	B. BALANCE	12:15	S1	GAP	11:00	EX	★ FORXTRAINING	16:45	CI	CICLO	12:15	EX	★ B. ATTACK
11:30	EX	★ B. COMBAT	11:15	EX	★ FORXTRAINING	12:15	S2	YOGA	12:15	PI	AQUAFITNESS	11:15	PI	★ AQUAFITNESS	17:15	S2	MOVE FAMILY	12:15	IW	★ I. WALKING
11:45	S2	ABDOMINALES	11:45	PI	★ AQUAFITNESS	12:15	EX	FORUS RUNNERS	14:30	S1	B. PUMP	11:15	S1	B. PUMP	17:45	S1	ZUMBA	13:00	S2	ABDOMINALES
12:15	S2	ESTIRAMIENTOS	12:30	EX	★ HIPOPRESIVOS	14:30	CI	CICLO	15:30	S2	YOGA	11:30	S2	ESTIRAMIENTOS	18:45	S2	BALANCE MIX 4-11	13:15	EX	★ ZUMBA
14:15	S1	B. PUMP	14:30	EX	★ B. COMBAT	15:30	S1	CXWORX	17:30	EX	★ B. COMBAT	12:15	PI	AQUADYNAMIC	18:45	S1	B. PUMP	13:30	S2	COMBAT MIX 4-11
17:15	EX	★ ZUMBA	15:30	EX	★ PILATES	16:00	S1	GAP	17:45	S2	YOGA	12:30	S2	HIPOPRESIVOS						
17:45	CI	CICLO	16:30	S2	B. BALANCE	16:15	S2	HIPOPRESIVOS	18:00	CI	CICLO	14:30	IW	★ I. WALKING						
18:00	S1	SH'BAM	17:15	S1	GAP	17:00	EX	★ FORXTRAINING	18:30	EX	★ SH'BAM	15:30	EX	★ ABDOMINALES						
18:15	S2	PILATES	18:00	EX	★ FORXTRAINING	17:00	S1	SH'BAM	18:45	EX	RUNNERS INI	17:00	EX	★ FORXTRAINING						
18:15	EX	★ FORXTRAINING	18:00	CI	CICLO	17:15	IW	★ I. WALKING	18:45	S2	B. BALANCE	17:45	S1	COMBAT 30'						
18:45	CI	CICLO	18:15	S1	★ ZUMBA	17:30	CI	CICLO	19:15	PI	AQUAFITNESS	18:00	S2	CXWORX						
19:00	IW	★ I. WALKING	18:30	S2	ABDOMINALES	18:00	S1	PUMP-CXWORX	19:15	CI	★ CICLO	18:00	CI	CICLO						
19:00	S1	★ GAP	19:00	CI	CICLO	18:15	EX	★ B. ATTACK	19:30	S1	★ B. PUMP	18:15	S1	★ B. PUMP						
19:15	S2	★ B. COMBAT	19:00	PI	★ AQUADYNAMIC	18:30	EX	FORUS RUNNERS	19:30	IW	★ I. WALKING	18:30	S2	PILATES						
19:30	PI	★ AQUAFITNESS	19:00	EX	★ PÁDEL FREE	18:30	CI	CICLO	19:45	S2	PILATES	19:00	PI	AQUAFITNESS						
19:45	CI	CICLO	19:00	S2	★ B. ATTACK	19:00	S1	★ ZUMBA	20:15	CI	CICLO	19:15	EX	★ SH'BAM						
20:00	IW	★ I. WALKING	19:15	S1	★ B. PUMP	19:15	PI	★ AQUADYNAMIC	20:15	EX	★ FORXTRAINING	19:30	S2	B. BALANCE						
20:00	EX	★ PÁDEL FREE	19:15	IW	★ I. WALKING	19:15	S2	HIPOPRESIVOS	20:30	IW	★ I. WALKING	20:00	CI	CICLO						
20:00	S1	B. ATTACK	20:00	CI	CICLO	19:30	CI	CICLO	20:30	PI	FORUS SWIMMERS									
20:15	S2	B. BALANCE	20:00	S2	YOGA	19:45	IW	★ I. WALKING	20:30	S1	★ ZUMBA									
20:45	CI	CICLO	20:00	EX	★ PÁDEL FREE	20:00	S1	B. COMBAT	20:45	S2	ESTIRAMIENTOS									
21:00	S1	B. PUMP	20:15	IW	★ I. WALKING	20:00	EX	★ PÁDEL FREE												
			20:15	S1	B. COMBAT	20:15	S2	PILATES												
			20:30	PI	FORUS SWIMMERS	20:30	CI	CICLO												
			21:15	S1	CROSS TRAINING	21:00	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. A las actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las actividades marcadas con una estrella (*) sin de previa reserva en la APP ENFORMA desde 45 min. antes de la actividad.

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