

HORARIO DE ACTIVIDADES FORUS BARCELÓ 07/01/2020



■ CUERPO MENTE
 ■ ACUÁTICAS
 ■ TONIFICACIÓN
 ■ CARDIOVASCULARES
 ■ BAILE
 ■ INFANTILES Y FAMILIARES
 ■ SENIOR
 ■ FREE
 ■ ENTRENA+

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		
07:15	SC	CICLO	07:15	SI	I. WALKING	07:15	SI	CICLO	07:30	SI	I. WALKING	09:00	SI	I. WALKING
07:15	S1	PUMP 30'	07:30	S1	B. PUMP	07:45	S2	YOGA	07:15	AL	FORUS RUNNERS	09:15	S1	GAP
07:45	S2	PILATES	08:00	AL	FORUS RUNNERS	08:15	S1	B. PUMP	08:00	S1	GAP	08:30	S2	PILATES BASIC
08:15	S1	B. COMBAT	08:15	PB	AF-MAYORES	08:45	S2	B. BALANCE	08:15	PB	AF-MAYORES	09:00	S2	ZUMBA
08:45	S2	CXWORX	08:30	S2	ESTIRAMIENTOS	09:30	S1	B. COMBAT	08:15	S2	PILATES	09:15	S1	B. ATTACK
09:15	S2	B. BALANCE	09:00	S1	EN FORMA	09:45	S2	PILATES	09:00	S1	SH'BAM	09:30	SF	FUNCIONAL
09:30	S1	B. PUMP	09:00	SI	I. WALKING	09:45	SC	CICLO	09:15	S2	YOGA	10:00	SC	CICLO
10:00	SI	I. WALKING	09:30	S2	YOGA	10:30	S1	AF-MAYORES	09:15	SI	I. WALKING	10:00	S2	YOGA
10:15	S2	PILATES	10:00	SF	ABDOMINALES	10:45	SI	I. WALKING	10:00	S1	B. COMBAT	10:15	S1	SH'BAM
10:30	S1	AF-MAYORES	10:00	S1	ZUMBA	10:45	S2	YOGA	10:15	S2	B. BALANCE	11:00	S2	B. BALANCE
11:15	SC	CICLO	10:30	S2	B. BALANCE	11:30	S1	OLEFIT	10:30	SC	CICLO	11:15	S1	B. PUMP
11:15	S2	HIPOPRESIVOS	10:30	SC	CICLO	11:45	SC	CICLO	11:00	S1	B. PUMP	12:00	S2	PILATES
11:30	S1	GAP	11:30	S1	FITNESS	11:45	S2	ABDOMINALES	11:15	S2	ZUMBA	14:00	S1	B. ATTACK
12:15	S2	SH'BAM	11:30	S2	PILATES	12:30	S1	AF-MAYORES	12:00	SI	I. WALKING	14:15	SF	FUNCIONAL
12:30	S1	AF-MAYORES	12:30	S1	B. ATTACK	12:30	S2	MAMÁS Y BEBÉS	12:15	S2	ABDOMINALES	14:30	S2	SH'BAM
13:30	S1	PUMP 30'	14:00	SI	I. WALKING	13:30	S1	B. COMBAT	13:30	SC	CICLO 30'	14:45	SI	I. WALKING 30'
14:00	S2	ZUMBA	14:15	S1	PUMP 30'	13:30	S2	CXWORX	14:00	SI	I. WALKING	15:00	S1	PUMP BASIC
14:15	SC	CICLO	14:45	S1	CXWORX	14:00	SF	FUNCIONAL	14:15	S2	PILATES	15:30	SC	CICLO
14:30	SF	FUNCIONAL	15:00	S2	B. BALANCE	14:15	SC	CICLO	14:30	AL	FORUS RUNNERS	17:00	AL	FORUS RUNNERS KIDS
15:00	S2	PILATES	15:15	SC	CICLO 30'	14:30	S2	HIPOPRESIVOS	15:15	S1	B. PUMP	17:00	S1	CXWORX
15:00	S1	COMBAT 30'	17:00	PB	PSICOMOTRICIDAD	14:30	S1	ABDOMINALES	17:15	S1	SH'BAM JOVEN	17:30	S1	BAILE INFANTIL
15:15	SF	ABDOMINALES	17:15	SF	FUNCIONAL	15:30	S1	OLEFIT	17:15	S2	EMBARAZADAS	18:00	SF	ABDOMINALES
17:00	S1	BAILE INFANTIL	17:15	S1	ZUMBA	17:00	AL	FORUS RUNNERS KIDS	17:30	PB	MULTIDEPORTE	18:00	S2	PILATES
17:30	S2	B. BALANCE JOVEN	17:45	S2	HIPOPRESIVOS	17:15	S2	BAILE PREINFANTIL	17:45	SC	CICLO	18:30	SC	CICLO
18:00	SF	ABDOMINALES	18:00	SI	★ I. WALKING	17:30	SC	CICLO JOVEN	18:15	S2	ABDOMINALES	18:30	S1	B. PUMP
18:00	S1	OLEFIT	18:15	S1	B. COMBAT	17:30	S1	GAP	18:15	SI	I. WALKING	19:00	S2	B. BALANCE
18:30	S2	PILATES	18:30	SC	CICLO	18:00	SI	I. WALKING 30'	18:30	S1	ZUMBA	19:30	S1	SH'BAM
18:30	SC	CICLO	18:30	SF	FUNCIONAL	18:15	S2	B. BALANCE	18:45	S2	PILATES	19:30	SF	ESTIRAMIENTOS
18:30	SF	FUNCIONAL	18:45	S2	★ PILATES	18:30	S1	SH'BAM	18:45	PB	CROSS TRAINING	20:00	SI	I. WALKING
19:00	SI	★ I. WALKING	19:00	SF	★ ABDOMINALES	18:30	SF	★ FUNCIONAL	19:15	SC	CICLO	20:00	S2	HIPOPRESIVOS
19:00	S1	B. COMBAT	19:15	SI	★ I. WALKING	18:45	SC	CICLO	19:30	S1	B. ATTACK	20:30	S1	B. COMBAT
19:15	SF	ABDOMINALES	19:15	S1	★ B. PUMP	19:00	SI	★ I. WALKING	19:45	S2	YOGA			
19:30	S2	★ B. BALANCE	19:30	SC	★ CICLO	19:15	SF	ABDOMINALES	19:45	AL	RUNNERS INI			
19:45	SC	★ CICLO	19:45	S2	★ B. BALANCE	19:15	S2	YOGA	20:15	SI	I. WALKING 30'			
20:00	S1	★ GAP	20:15	S1	SH'BAM	19:30	S1	★ B. PUMP	20:30	S1	CXWORX			
20:00	AL	FORUS RUNNERS	20:15	PB	CROSS TRAINING	20:00	SC	★ CICLO	20:45	S2	B. BALANCE			
20:30	S2	★ YOGA	20:45	S2	CXWORX	20:00	AL	RUNNERS AV	20:45	SC	CICLO			
20:45	SI	★ I. WALKING	20:45	SC	CICLO	20:15	S2	★ PILATES	21:00	S1	PUMP-COMBAT			
21:00	SC	CICLO	21:00	SI	I. WALKING	20:30	S1	B. ATTACK						
21:00	S1	SH'BAM	21:15	S1	GAP	21:00	SI	I. WALKING						
21:30	S2	PILATES	21:15	S2	YOGA	21:15	S2	B. BALANCE						
22:00	S1	B. PUMP	22:00	SC	CICLO	21:30	S1	ZUMBA						

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. Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y Runners Ini. tendrán una duración de 25 min, las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh'bam tendrán una duración de 45 min, y el resto de actividades de 50 min, a excepción de Ciclo maxyRunners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, con el Totem desde 30 min y con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

Nota aclaratoria de Actividades de Mayores: L y X 10:30 a 11:30 y Yoga Mayores los V de 8:15 a 9:15.