

# HORARIO AADD CÁDIZ

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
08:15	SI	I. WALKING	07:15	S1	GAP	08:30	SC	CICLO	07:45	S2	PILATES	09:15	PI	AQUAFITNESS	09:15	S1	B. PUMP			
09:00	EX	B. BALANCE	08:30	SI	I. WALKING 30'	09:00	EX	FORXTRAINING	08:15	E	FORUS RUNNERS	09:45	SC	★ CICLO	09:30	SI	I. WALKING			
09:15	S1	★ B. PUMP	09:00	PI	★ AQUAFITNESS	09:00	EX	YOGA	09:00	SC	CICLO	09:15	EX	B. ATTACK	09:45	S2	PILATES	10:00	PI	AQUAFITNESS
09:15	SC	CICLO	09:15	EX	★ B. COMBAT	09:15	SI	I. WALKING	09:15	S1	B. PUMP	09:30	S2	B. BALANCE	10:15	S1	B. PUMP	10:15	S1	B. COMBAT
10:00	EX	FORXTRAINING	09:15	S2	CXWORX	09:30	S1	GAP	09:30	EX	SH'BAM	10:15	S1	EN FORMA	10:45	S2	B. BALANCE	10:30	S2	B. BALANCE
10:15	S1	ZUMBA	09:45	S2	YOGA	10:00	S2	ZUMBA	10:00	PI	★ AQUADYNAMIC	10:30	S2	ZUMBA	11:15	S1	ZUMBA	11:00	S5	COMBAT MIX 4-11
10:15	SC	★ CICLO	10:00	SC	CICLO	10:00	PI	★ AQUADYNAMIC	10:15	S1	B. COMBAT	10:45	SI	★ I. WALKING	11:45	S2	B. ATTACK	11:15	S1	EN FORMA
10:30	S5	ABDOMINALES	10:15	S1	SH'BAM	10:15	SI	★ I. WALKING	10:30	S2	CXWORX	11:00	PI	AQUAFITNESS	12:00	SI	I. WALKING	11:30	S2	SH'BAM
11:00	S2	YOGA	10:15	S5	ABDOMINALES	10:30	EX	★ PÁDEL FREE	11:00	SI	★ I. WALKING	11:15	S1	B. COMBAT	12:15	S1	GAP	12:00	S5	DINAMIZACIÓN
11:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:45	S2	PILATES	10:30	S1	B. ATTACK	11:00	S2	B. BALANCE	11:30	EX	FORXTRAINING	17:30	SC	CICLO	12:15	SC	★ CICLO
11:15	S1	EN FORMA	10:45	EX	FORXTRAINING	11:00	S2	PILATES	11:15	S1	ZUMBA	12:00	SC	CICLO 30'	17:30	S5	CROSS MIX 4-11	12:30	S2	★ YOGA
11:30	SI	I. WALKING 30'	11:00	PI	AQUADYNAMIC	11:15	SC	CICLO	12:15	EX	FORXTRAINING	12:30	S5	ABDOMINALES	18:30	S5	DINAMIZACIÓN	12:30	PI	★ AQUA FAMILY
12:15	S2	ESTIRAMIENTOS	11:45	S2	ZUMBA	11:30	S1	B. PUMP	14:30	SI	I. WALKING	14:00	S1	COMBAT 30'	18:30	S1	B. PUMP			
14:30	S1	B. ATTACK	12:00	IW	I. WALKING	14:45	S1	B. PUMP	17:00	SC	CICLO	14:30	S1	PUMP 30'	19:00	S5	MOVE FAMILY			
16:45	SI	I. WALKING	14:30	SC	CICLO	16:45	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	17:15	S1	B. PUMP	16:30	S2	PILATES	19:30	EX	SH'BAM			
17:00	S1	B. PUMP	16:45	S1	GAP	17:45	S5	YOGA KIDS 8-11	17:45	PI	AQUASPORT MIX 4-11	17:30	SC	CICLO						
17:00	S5	SPORT GAMES 4-7	17:00	SC	CICLO	18:00	SC	CICLO	18:00	SI	★ I. WALKING	17:45	S1	GAP						
17:00	S2	B. BALANCE	17:30	S2	YOGA	18:00	SI	★ I. WALKING	18:00	S2	PILATES	18:00	S5	MOVE MIX 4-11						
17:45	SC	★ CICLO	17:45	S1	SH'BAM	18:00	S2	CROSS TRAINING	18:15	S1	B. COMBAT	18:30	SI	I. WALKING						
18:00	S2	★ HIPOPRESIVOS	17:45	S5	CROSS MIX 4-11	18:15	S1	SH'BAM	19:00	S2	★ ZUMBA	18:45	S1	SH'BAM						
18:00	S5	GYM KIDS 8-11	18:00	SC	★ CICLO	19:00	EX	FORXTRAINING	19:00	EX	FORXTRAINING	19:00	EX	B. COMBAT						
18:00	S1	★ ZUMBA	18:30	S2	CROSS TRAINING	19:00	SC	★ CICLO	19:15	SC	★ CICLO	19:30	SC	CICLO						
18:45	SI	★ I. WALKING	18:45	S1	B. COMBAT	19:00	S2	★ YOGA	19:15	S1	GAP	19:30	PI	★ AQUAFITNESS						
19:00	S1	★ GAP	19:00	EX	FORXTRAINING	19:00	PI	AQUADYNAMIC	20:00	S2	B. BALANCE	19:45	S1	B. PUMP						
19:00	PI	★ AQUAFITNESS	19:00	SI	★ I. WALKING	19:15	S5	★ ABDOMINALES	20:15	S1	B. ATTACK	20:00	S2	B. BALANCE						
19:15	S2	★ PILATES	19:15	PI	AQUADYNAMIC	19:15	S1	EN FORMA	20:15	PI	★ AQUADYNAMIC	20:00	EX	FORXTRAINING						
19:30	EX	★ PÁDEL FREE	19:30	S2	★ B. ATTACK	20:00	S2	★ B. ATTACK	20:15	SI	★ I. WALKING 30'	20:45	S1	B. ATTACK						
20:00	PI	AQUADYNAMIC	19:45	S1	★ ZUMBA	20:00	PI	★ AQUAFITNESS	20:45	SC	CICLO									
20:00	S1	★ B. COMBAT	20:00	SC	★ CICLO	20:00	SI	I. WALKING	21:00	SI	I. WALKING									
20:15	SC	★ CICLO	20:30	S2	B. BALANCE	20:15	S1	B. PUMP	21:15	S1	SH'BAM									
20:15	S2	FORUS RUNNERS	20:45	S1	B. PUMP	20:30	EX	★ PÁDEL FREE												
20:15	S2	SH'BAM	21:00	SI	★ I. WALKING	21:00	SC	CICLO												
20:30	EX	FORXTRAINING	21:15	PI	FORUS SWIMMERS	21:15	EX	COMBAT 30'												
21:15	IW	I. WALKING																		

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 (\*) son de reserva previa, de forma presencial, desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad.