

HORARIO AADD CORDOBA



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
08:15	SC	CICLO	08:15	S1	B. PUMP	08:15	SW	I. WALKING	08:45	SW	I. WALKING	09:30	SC	CICLO	09:30	SW	I. WALKING			
09:00	S2	ZUMBA	09:15	SW	I. WALKING	09:00	EX	FORXTRAINING	09:15	S1	B. PUMP	09:45	EX	FORXTRAINING	10:00	SC	CICLO	09:30	S1	B. PUMP
09:30	PI	AQUADYNAMIC	09:15	PI	AQUADYNAMIC	09:15	S1	B. ATTACK	09:30	S2	PILATES	10:00	S2	YOGA	10:00	S2	B. BALANCE	10:00	S2	YOGA
09:45	S1	B. PUMP	09:30	S1	SH'BAM	09:15	PI	AQUADYNAMIC	10:15	S1	B. COMBAT	10:00	FL	FORLIVE CICLO	10:00	EX	FORXTRAINING	10:30	S1	B. COMBAT
10:00	S2	PILATES	09:45	S2	LES MILLS CORE	10:00	S2	CROSS TRAINING	10:15	PI	AQUAFITNESS	10:15	PI	AQUAFITNESS	10:30	S1	SH'BAM	10:30	SE	MOVE FAMILY
10:00	FL	FORLIVE YOGA	10:15	S2	B. BALANCE	10:00	FL	FORLIVE PILATES	10:30	S2	SH'BAM	10:30	FL	FORLIVE HIPOPRESIVOS	11:00	SE	COMBAT MIX 4-11	11:00	S2	PILATES
10:30	SW	I. WALKING	10:15	PI	AQUAFITNESS	10:15	SC	CICLO	10:30	EX	FORXTRAINING	10:45	S1	ZUMBA	11:00	S2	YOGA	11:30	SE	DINAMIZACIÓN
10:45	S1	B. COMBAT	10:30	S1	COMBAT 30'	10:15	S1	FITNESS	11:15	S2	ABDOMINALES	11:00	SW	I. WALKING	11:00	S1	B. PUMP	11:30	S1	ZUMBA
11:00	S2	LES MILLS CORE	10:30	FL	FORLIVE HIT RUNNING	11:00	S2	YOGA	11:30	SW	I. WALKING	11:00	S2	LES MILLS CORE	12:00	S2	PILATES	12:00	S2	B. BALANCE
11:15	FL	FORLIVE FAMILY	11:00	S1	ABDOMINALES	11:15	FL	FORLIVE FUNCIONAL	11:30	SC	CICLO	11:15	FL	FORLIVE BODY BALANCE	12:30	SW	I. WALKING	12:00	PI	AQUA FAMILY
11:30	S2	YOGA	11:00	SC	CICLO	11:15	S1	ZUMBA	11:30	S2	B. ATTACK	11:30	S2	B. BALANCE	12:30	S1	B. SALÓN	12:30	SC	CICLO
11:30	EX	FORXTRAINING	11:00	FL	FORLIVE STRONG RUNNING	11:15	PI	AQUAFITNESS	14:30	SC	CICLO	11:45	FL	FORLIVE BODY ATTACK	13:30	S1	B. SALÓN			
12:00	S1	EN FORMA	11:15	S2	PILATES	11:45	FL	FORLIVE ABDOMINALES	16:30	S2	YOGA	11:45	S1	B. PUMP	16:30	PI	AQUASPORT MIX 4-11			
14:15	SC	CICLO	11:30	S1	ZUMBA	12:00	SW	I. WALKING	17:00	SC	CICLO	12:00	EX	FORUS RUNNERS	17:00	SC	CICLO			
16:30	SW	I. WALKING	14:30	S1	B. PUMP	12:15	S1	EN FORMA	17:00	S1	B. COMBAT	14:30	S2	CROSS TRAINING	17:30	SE	DINAMIZACIÓN			
16:45	SC	CICLO	16:00	SC	CICLO	16:45	SW	I. WALKING	17:30	S2	ZUMBA	16:30	SC	CICLO	18:00	S1	B. PUMP			
17:00	S2	YOGA	17:00	S1	DANCE	17:00	S1	B. PUMP	18:00	FL	FORLIVE GAP 30'	17:00	S1	FLAMENCO	18:00	SE	MOVE FAMILY			
17:30	S1	B. COMBAT	17:00	SC	CICLO	17:45	SC	CICLO	18:00	S1	B. PUMP	17:15	SE	SH'BAM						
17:45	SC	CICLO	17:30	SW	I. WALKING	17:45	S2	DANCE	18:00	SW	I. WALKING	17:30	S2	LES MILLS CORE						
18:00	SW	I. WALKING	17:30	S2	CROSS TRAINING	18:00	S1	B. COMBAT	18:30	S2	HIPOPRESIVOS	17:45	SW	I. WALKING						
18:00	S2	DANCE	18:00	FL	FORLIVE EN FORMA	18:00	SE	BODY GAMES 4-7	19:00	SE	SH'BAM KIDS 8-11	18:00	S2	YOGA						
18:15	FL	FORLIVE SH'BAM	18:00	SE	GYM KIDS 8-11	18:00	FL	FORLIVE INFANTIL	19:00	SC	CICLO	18:00	S1	FLAMENCO						
18:30	S1	B. PUMP	18:00	S1	GAP	18:45	EX	FORXTRAINING	19:00	FL	FORLIVE RETO + 2 TIPS	18:15	SE	B. ATTACK 30'						
18:45	EX	FORXTRAINING	18:30	S2	SH'BAM	18:45	S2	B. BALANCE	19:00	S1	B. ATTACK	18:45	SE	ABDOMINALES						
19:00	S2	PILATES	19:00	S1	B. COMBAT	19:00	S1	LES MILLS CORE	19:30	S2	B. BALANCE	19:00	EX	FORXTRAINING						
19:00	SE	SPORT GAMES 4-7	19:00	SC	CICLO	19:00	SW	I. WALKING	20:00	S1	ZUMBA	19:00	SC	CICLO						
19:00	PI	FORUS SWIMMERS	19:00	EX	FORXTRAINING	19:00	EX	FORUS RUNNERS	20:00	PI	AQUAFITNESS	19:00	S2	PILATES						
19:15	FL	FORLIVE COMBAT 30'	19:15	FL	FORLIVE ZUMBA	19:15	SC	CICLO	20:00	EX	FORXTRAINING	19:00	S1	B. SALÓN						
19:15	SC	CICLO	19:30	S2	B. BALANCE	19:15	FL	FORLIVE HIT 30'	20:30	SW	I. WALKING	19:15	PI	AQUADYNAMIC						
19:30	S1	B. ATTACK	20:00	S1	B. PUMP	19:30	S1	B. ATTACK	21:00	S1	ABDOMINALES	19:15	SE	B. COMBAT						
19:45	PI	AQUADYNAMIC	20:00	PI	AQUADYNAMIC	19:45	PI	FORUS SWIMMERS				20:00	S2	ZUMBA						
20:45	PI	AQUAFITNESS	20:15	SC	CICLO	19:45	PI	AQUADYNAMIC				20:00	S1	B. SALÓN						
20:00	SW	I. WALKING 30'	20:15	PI	FORUS SWIMMERS	19:45	S2	ESTIRAMIENTOS				20:15	SC	CICLO						
20:30	S1	PUMP 30'	20:30	S2	PILATES	20:15	SC	CICLO				21:00	S1	SEVILLANAS						
20:30	SC	CICLO	21:00	S1	B. ATTACK	20:15	S2	B. COMBAT												
						20:30	S1	FITNESS												
						21:00	SW	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. Las actividades 30, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y Runners Ini. tendrán una duración de 25 min; las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh´bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de las actividades de 50 min, a excepción de Ciclo Max y Runners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público siempre y cuando vayan acompañados de niños. Las actividades realizadas en el exterior pueden ver modificado su espacio y su aforo por inclemencias meteorológicas. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad. Las actividades ForLive podrán ser vistas a través de la APP de Forus, accediendo a Forus en Casa en el canal de ForLive en las horas establecidas.