

■ CUERPO MENTE ■ ACUÁTICAS ■ TONIFICACIÓN ■ CARDIOVASCULARES ■ BAILE ■ INFANTILES Y FAMILIARES ■ SENIOR ■ FREE ■ ENTRENA+ ■ OUTDOOR ■ FORLIVE ■ COS MENT ■ AQUÀTIQUES  
■ TONIFICACIÓ ■ CARDIOVASCULARS ■ BALL ■ INFANTILS I FAMILIARS ■ SENIOR

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE								
07:15	SC	CICLE	07:15	S1	B. PUMP	07:15	S1	B. ATTACK	07:15	S2	YOGA	07:15	S2	PILATES	09:00	S1	B. COMBAT	10:00	EX	FORUS RUNNERS
08:00	PI	AQUAFITNESS	08:30	SC	CICLE	09:00	SC	CICLE	08:45	PI	AQUADYNAMIC	09:00	PI	AQUAFITNESS	09:15	PI	AQUAFITNESS	10:15	S2	YOGA
09:30	S1	B. PUMP	08:30	PI	AQUAFITNESS	09:15	S1	B. PUMP	09:15	S1	LES MILLS CORE	09:15	S2	LES MILLS CORE	09:45	SC	★ CICLE	10:30	S1	B. PUMP
09:30	PI	AQUADYNAMIC	09:15	S1	LES MILLS CORE	09:30	S2	B. ATTACK	09:30	S2	PILATES	09:45	S2	B. COMBAT	10:15	S1	SH'BAM	10:45	S5	SPORT FAMILY
10:00	S2	B. BALANCE	09:30	S2	YOGA	10:15	S1	DANCE	09:45	S1	ZUMBA	10:00	EX	FORXTRAINING	10:30	S2	B. BALANCE	11:00	SC	CICLE
10:15	EX	FORXTRAINING	09:45	S1	SH'BAM	10:30	S2	LES MILLS CORE	10:00	SC	CICLE	10:15	S1	B. PUMP	11:15	S1	B. PUMP	11:15	S2	PILATES
10:30	S1	B. ATTACK	10:00	PI	★ AQUADYNAMIC	10:30	PI	AQUADYNAMIC	10:15	EX	FORUS RUNNERS	10:45	SC	CICLE	11:15	SC	CICLE	11:30	S1	B. COMBAT
10:45	SC	CICLE	10:15	SC	CICLE	10:45	SC	CICLE	10:30	S2	B. COMBAT	10:45	S2	B. BALANCE	11:30	S2	ESQUENA SANA	11:45	S5	DINAMITZACIÓ
11:00	S2	PILATES	10:30	S2	B. COMBAT	11:00	S2	PILATES	10:45	S1	B. PUMP	11:15	S1	B. ATTACK	12:15	S5	MOVE FAMILY	12:15	S2	LES MILLS CORE
11:15	S5	★ YOGA	10:30	S5	★ YOGA	11:15	S1	B. COMBAT	11:30	S2	ESPALDA SANA	11:15	PI	★ AQUAFITNESS	12:30	S2	B. ATTACK	12:15	S5	COMBAT MIX 4-11
11:30	S1	ZUMBA	10:30	EX	FORUS RUNNERS	11:15	S5	★ YOGA	12:00	PI	AQUAFITNESS	11:45	S2	YOGA	17:00	S5	CROSS MIX 4-11	12:30	SC	CICLE
11:45	SC	CICLE	10:45	S1	EN FORMA	13:00	SC	CICLE	12:15	SC	CICLE	12:15	SC	CICLE	17:30	SC	CICLE	12:30	S1	ZUMBA
12:00	S2	LES MILLS CORE	11:00	PI	FORUS SWIMMERS	14:30	S1	B. COMBAT	14:00	ZF	FUNCIONAL	14:45	S1	ZUMBA	18:00	S5	DINAMITZACIÓ			
12:30	PI	AQUAFITNESS	11:30	S2	B. BALANCE	17:00	SC	CICLE	14:30	SC	CICLE	15:00	PI	AQUAFITNESS	18:30	PI	AQUA FAMILY			
14:30	S1	GAP	14:15	EX	CROSS TRAINING	17:15	S1	B. PUMP	15:15	PI	★ AQUAFITNESS	17:15	SC	CICLE	18:30	S1	B. PUMP			
15:15	PI	★ AQUAFITNESS	15:15	PI	★ AQUAFITNESS	17:30	S2	YOGA	17:00	S2	LES MILLS CORE	17:30	S5	YOGA KIDS						
15:15	SC	CICLE	15:15	SC	CICLE	18:00	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	17:30	S5	SPORT KIDS 8-11	17:45	S2	PILATES						
16:00	PI	FORUS SWIMMERS	17:30	S2	ZUMBA	18:15	S1	★ B. ATTACK	17:30	S1	SH'BAM	18:30	S5	BODY GAMES 4-7						
17:15	S1	DANCE	17:45	S5	SPORT KIDS 8-11	18:30	S2	B. BALANCE	17:45	S2	ESPALDA SANA	18:30	S1	★ B. PUMP						
17:30	S2	LES MILLS CORE	17:45	S1	★ B. COMBAT	18:45	SC	★ CICLE	18:15	SC	★ CICLE	18:45	S2	YOGA						
17:30	S5	SPORT GAMES 4-7	18:30	S2	ESQUENA SANA	19:00	EX	CROSS TRAINING	18:30	EX	FORXTRAINING	19:00	PI	AQUADYNAMIC						
18:00	SC	★ CICLE	18:45	S1	★ B. PUMP	19:00	S5	SH'BAM KIDS 8-11	18:30	S1	FITNESS	19:30	SC	CICLE						
18:15	S1	★ B. PUMP	18:45	S5	BODY GAMES 4-7	19:15	PI	AQUAFITNESS	18:30	S5	GYM GAMES 4-7	19:30	EX	CROSS TRAINING						
18:30	S5	GYM KIDS 8-11	19:00	SC	★ CICLE	19:15	S1	SH'BAM	18:45	S2	★ B. COMBAT	19:30	S1	B. COMBAT						
18:30	S2	B. BALANCE	19:30	ZF	FUNCIONAL	19:30	S2	B. COMBAT	19:15	SC	CICLE	19:45	S2	ZUMBA						
19:15	S1	B. ATTACK	19:45	S1	B. ATTACK	20:15	S1	GAP	19:30	S1	DANCE	19:45	EX	RUNNERS INI						
19:30	PI	AQUAFITNESS	20:00	PI	AQUADYNAMIC	20:30	S2	PILATES	19:45	S2	B. BALANCE	20:30	S1	LES MILLS CORE						
19:30	S2	SH'BAM	20:00	S2	HIPOPRESSIUS	21:00	SC	CICLE	20:00	PI	AQUAFITNESS	20:30	SC	CICLE						
19:45	EX	CROSS TRAINING	20:15	SC	CICLE				20:15	SC	CICLE	20:45	S2	ESPALDA SANA						
20:00	SC	CICLE	20:45	S1	DANCE				20:30	S1	B. PUMP									
20:15	S1	GAP	21:00	S2	PILATES				20:45	S2	B. ATTACK									
20:30	S2	YOGA	21:45	S1	LES MILLS CORE				21:15	PI	FORUS SWIMMERS									
21:15	EX	FÚTBOL FREE																		

**De dilluns a divendres:** de 7:00h a 23:00h

**Dissabtes:** de 8:00h a 20:00h

**Diuenes i festius:** de 9:00h a 15:00h

L'empresa, atenent raons objectives i avisant amb la deguda antelació, es reserva el dret de canvi, ampliació o anul·lació de les activitats. L'accés a les AADD està limitat per raons d'edat; consulta la normativa del centre sobre aquest tema. Les activitats 30, Abdomen, Cx-Worx, Funcional i Estiraments tindran una durada de 25 min; les activitats Cicle indoor, Indoor walking, Sh'bam i Aquadynamic tindran una durada de 45 min, i la resta de les activitats de 50 min, a excepció de Cicle Max, que tindran una durada de 1h 20 min. A les Activitats Family podrà accedir tot tipus de públic sempre que vagin acompanyats de nens. Les activitats realitzades en l'exterior poden veure modificat el seu espai i el seu aforament per inclemències meteorològiques. Les Activitats marcades amb una estrella (\*) són de reserva prèvia amb l'APP des de 45 min abans de l'hora d'inici de l'activitat. Les activitats ForLive podran ser vistes a través de l'APP de Forus, accedint a Forus a casa en el canal de ForLive en les hores establertes.