

HORARIO AADD FORUS ZARAGOZA (JOSÉ GARCÉS)



Acuáticas Baile Cardiovasculares Cuerpo y Mente Entrena + Familiares e infantiles Free Mayores Outdoor Tonificación

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO			DOMINGO		
07:15	SC	CICLO INDOOR	07:15	S1	BODY PUMP	07:15	S1	ZUMBA	07:15	S1	GRIT	07:15	SC	CICLO INDOOR	09:15	S2	HIOPRESIVOS	09:15	SC	CICLO INDOOR
08:30	PI	AQUAFITNESS	09:15	S1	GAP	09:00	S1	EN FORMA	08:30	S2	PILATES	08:45	S1	BODY PUMP	09:30		AQUADYNAMIC	09:15	S2	PILATES
09:00	S1	GRIT	09:15	PI	★ AQUADYNAMIC	09:15	S2	YOGA	09:15	SC	CICLO INDOOR	09:30	S2	ESTIRAMIENTOS	09:45	S1	GRIT	09:30	S1	BODY PUMP
09:15	S2	HIOPRESIVOS	09:30	S2	★ ESPALDA SANA	09:30	SC	CICLO HIT	09:15	S1	SH-BAM	09:45	S1	BODY COMBAT	10:15	SC	CICLO HIT	10:15	S2	COMBAT FAMILY
09:30	S1	BODY ATTACK	10:15	SC	CICLO INDOOR	10:00	S1	GRIT	09:30	S2	BODY BALANCE	10:00	S2	PILATES	10:15	S2	BODY BALANCE	10:15	PI	SWIMMERS
10:00	SC	CICLO INDOOR	10:15	S1	BODY COMBAT	10:15	S2	★ ESTIRAMIENTOS	10:15	S1	BODY PUMP	10:15	SC	CICLO INDOOR	10:30	S1	MOVE FAMILY	10:30	S1	BODY ATTACK
10:15	S2	★ PILATES	10:30	S2	★ ZUMBA	10:30	S1	DANCE	10:30	S2	BODY COMBAT	10:45	S1	LES MILLS CORE	10:45	SC	CICLO INDOOR	11:15	S2	LES MILLS CORE
10:30	S1	BODY PUMP	11:15	S1	LES MILLS CORE	10:45	S2	BODY ATTACK	11:00	SC	CICLO INDOOR	11:00	S2	★ ESPALDA SANA	11:15	S2	ZUMBA	11:30	SC	CICLO INDOOR
10:30	EX	RUNNERS	11:30	S2	BODY BALANCE	10:45	PI	★ AQUAFITNESS	11:15	S1	★ ZUMBA	11:15	S1	STEP	11:30	S1	BODY PUMP	11:30	S1	SH-BAM
11:15	S2	BODY BALANCE	11:45	SC	CICLO HIT	11:45	SC	CICLO INDOOR	11:30	S2	★ ESPALDA SANA	11:30	PI	★ AQUADYNAMIC	11:45	SC	CICLO INDOOR	11:45	S2	ESPALDA SANA
11:30	SC	CICLO INDOOR	11:45	S1	SH-BAM	11:45	S1	BODY PUMP	12:15	S1	GAP	12:00	S2	CROSS TRAINING	12:15	S2	PILATES	12:30	S1	GAP
11:30	S1	ZUMBA	12:30	S2	PILATES	11:45	S2	★ PILATES	12:30	S2	HIOPRESIVOS	12:15	S1	ZUMBA	12:30	S1	BODY COMBAT			
11:30	PI	SWIMMERS	12:45	S1	BODY PUMP	14:30	SC	CICLO INDOOR	13:00	PI	AQUAFITNESS	12:30	SC	CICLO INDOOR	17:00	S1	BODY PUMP			
12:15	S2	YOGA	14:00	SC	CICLO INDOOR	16:00	S1	ATTACK 30	14:30	S1	BODY PUMP	13:00	S2	BODY ATTACK	17:00	S2	COMBAT MIX			
12:30	S1	STEP	16:00	S1	HIOPRESIVOS	16:30	S1	BODY PUMP	14:30	PI	SWIMMERS	15:00	S1	GRIT	18:00	SC	CICLO INDOOR			
14:30	S1	BODY PUMP	16:45	S2	CROSS TRAINING	16:45	S2	ESPALDA SANA	16:00	SC	CICLO INDOOR	16:00	SC	CICLO HIT	18:00	S1	CROSS FAMILY			
16:00	SC	CICLO INDOOR	17:00	S1	SH-BAM	17:00	SC	CICLO INDOOR	16:30	S1	EN FORMA	16:30	S1	SH-BAM						
16:00	S2	ESPALDA SANA	17:30	SC	CICLO INDOOR	17:30	S1	BODY COMBAT	17:15	S2	BODY ATTACK	17:00	S2	PILATES						
17:00	S1	GAP	17:30	S5	COMBAT MIX	17:45	S2	ZUMBA	17:30	S1	SH-BAM	17:30	S1	LES MILLS CORE						
17:15	S2	PILATES	17:45	S2	YOGA	18:30	S1	★ GAP	18:15	S2	MOVE MIX	18:00	SC	★ CICLO INDOOR						
18:00	SC	★ CICLO INDOOR	18:00	S1	BODY COMBAT	18:30	S5	CROSS MIX	18:30	S1	★ BODY PUMP	18:00	S1	CROSS MIX						
18:00	S1	BODY ATTACK	18:45	S2	★ BODY BALANCE	18:45	S2	★ PILATES	18:45	SC	CICLO INDOOR	18:00	S2	YOGA						
18:15	S2	★ BODY BALANCE	19:00	S1	★ ZUMBA	19:00	SC	CICLO HIT	19:15	S2	YOGA	19:00	S1	★ BODY PUMP						
18:15	S5	CROSS MIX	19:15	SC	CICLO HIT	19:30	S1	STEP	19:30	S1	COMBAT 30	19:00	S2	BODY ATTACK						
19:00	S1	★ BODY PUMP	19:45	SC	CICLO INDOOR	19:45	SC	CICLO INDOOR	19:45	SC	CICLO INDOOR	19:00	PI	★ AQUAFITNESS						
19:15	SC	CICLO INDOOR	19:45	S2	LES MILLS CORE	19:45	S2	CROSS TRAINING	20:00	S1	GRIT	20:00	SC	CICLO INDOOR						
19:15	S2	HIOPRESIVOS	20:00	S1	BODY ATTACK	20:30	S1	SH-BAM	20:15	S2	ZUMBA	20:00	S2	BODY BALANCE						
20:00	S1	★ ZUMBA	20:15	S2	PILATES	20:45	SC	CICLO INDOOR	20:30	S1	FITNESS	20:15	S1	ZUMBA						
20:15	SC	CICLO INDOOR	20:15	EX	RUNNERS	20:45	S2	BODY BALANCE	21:15	S2	ESTIRAMIENTOS	21:00	S2	HIOPRESIVOS						
20:15	S2	YOGA	20:45	SC	CICLO INDOOR	21:30	S1	LES MILLS CORE				21:15	S1	GRIT						
21:00	S1	BODY COMBAT	21:00	S1	BODY PUMP															
21:15	S2	LES MILLS CORE																		

L-V:7:00 - 23:00; S:9:00 -20:00; DF:9:00 - 14:00;

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 walkingsh'bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min; 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 a través del canal ForLive.