

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS FORUS CHAMARTIN.

De Lunes a viernes: de 7:00 a 23:00h

Sábados: de 8:00 a 21:00h

Domingos y festivos: de 8:00 a 15:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

COREOGRAFIADAS

JUNIOR Y FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	SC CICLO	SC CICLO 30´			SC CICLO			07:15
07:30		PI	S2 B. PUMP	SC CICLO				07:30
07:30				PI				07:30
08:00				S2 PUMP 30´				08:00
08:15	S2 GAP							08:15
08:30		S4 PILATES	★ S4 B. BALANCE	S2 FITNESS	S2 B. PUMP			08:30
09:00			SC CICLO					09:00
09:15	S2 ZUMBA		S3 STEP					09:15
09:30	SC CICLO	S2 B. PUMP	EX RUNNERS INI	S2 B. COMBAT	S3 CXWORX	S2 GAP		09:30
09:30				S3 GAP				09:30
09:45							SC CICLO	09:45
10:00		SC CICLO	S2 CXWORX	S4 ABDOMINALES	SC CICLO			10:00
10:00			S4 PILATES	★	S4 B. BALANCE	★		10:00
10:00					S5 AF-MAYORES			10:00
10:15	S2 B. PUMP				S2 SH'BAM		S4 PILATES	★
10:30				S5 AF-MAYORES				10:30
10:30		S5 AF-MAYORES	S5 AF-MAYORES	S2 ZUMBA				10:30
10:30	S5 AF-MAYORES	S2 SH'BAM	S2 B. COMBAT	S3 CXWORX		SC CICLO		10:30
10:45	S4 B. BALANCE	★					SC CICLO	10:45
11:00		S3 CXWORX	S4 YOGA	★ SC CICLO	S4 YOGA	★ S2 B. PUMP	★ S2 ZUMBA	★
11:00					S5 AF-MAYORES	S4 PILATES	★	11:00
11:15					S2 ZUMBA		S4 PILATES	★
11:30	S2 SH'BAM	S2 EN FORMA	SC CICLO	S2 EN FORMA		S3 ABDOMINALES		11:30
11:30	S5 AF-MAYORES		S5 AF-MAYORES					11:30
11:45	S4 PILATES	★ S4 B. BALANCE	★ S2 ZUMBA	S4 PILATES	★			11:45
12:00						S4 B. BALANCE	★	12:00
12:00					S4 PILATES	★ S2 SH'BAM		12:00
12:00					S3 COMBAT 30´	SC CICLO	S2 B. COMBAT	★
12:15							S4 B. BALANCE	★
12:30	S3 ABDOMINALES		S4 ESTIRAMIENTOS	★			S4 B. BALANCE	★
12:45		S4 PILATES	★	S4 B. BALANCE				12:45
13:00						S4 PILATES	★	13:00
13:00					S4 ESTIRAMIENTOS	S2 B. COMBAT	S2 B. PUMP	★
13:15								13:15
13:30		S3 ABDOMINALES						13:30
14:00	PI		PI					14:00
14:15	S2 COMBAT-CXWORX	S2 B. PUMP	SC CICLO	EX RUNNERS INI				14:15
14:30		S4 B. BALANCE						14:30
14:30	SC CICLO	SC CICLO	S2 B. PUMP	S2 COMBAT-CXWORX				14:30
14:45				S5 CROSS TRAINING				14:45
15:00	S4 YOGA							15:00
15:15			S4 YOGA		S4 PILATES	★		15:15
15:30	S2 EN FORMA	S2 ZUMBA		S4 PILATES	★			15:30
16:00	S4 PILATES BASIC							16:00
16:30					SC CICLO BASIC			16:30
17:00					S5 PSICOMOTRICIDAD			17:00
17:15	S2 BAILE 8-11		SC CICLO+12	S5 PREDEPORTE 4-7				17:15
17:15	S3 PSICOMOTRICIDAD		S2 PSICOMOTRICIDAD					17:15
17:30		S2 PUMP BASIC			S2 COMBAT BASIC	S2 B. PUMP		17:30
17:30		S5						17:30
17:45					EX RUNNERS INI			17:45
18:00		S4 YOGA	★					18:00
18:00	S4 PILATES	★ S2 ZUMBA +12		S4 YOGA	★ S4 B. BALANCE	★		18:00
18:00	SC CICLO	S3 ABDOMINALES	S4 B. BALANCE	★ SC CICLO+12	S2 B. PUMP			18:00
18:15	S3		S2 ABDOMINALES	S2 B. PUMP	SC CICLO			18:15
18:15	S2 ZUMBA		S3 BAILE 8-11	S3 STEP				18:15
18:30		S3 EN FORMA			S3	SC CICLO		18:30
18:45			S2 B. COMBAT					18:45
19:00		S4 B. BALANCE	★ SC CICLO		S2 ZUMBA			19:00
19:00	S4 ESTIRAMIENTOS	S2 B. COMBAT	S4 ESTIRAMIENTOS	S4 B. BALANCE	★ S4 ESTIRAMIENTOS			19:00
19:15	SC CICLO		S3 GAP	SC CICLO				19:15
19:15	S3 GAP		EX FORUS RUNNERS	S2 SH'BAM	★			19:15
19:15	S5 C. TRAINING+12							19:15
19:30	S4 B. BALANCE	★			S4 PILATES	★		19:30
19:30	S2 ATTACK-CXWORX	SC CICLO			S3 GAP			19:30
19:30	PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS	S4 PILATES	★ PI AQUAFITNESS	SC CICLO			19:30
19:45		S3 SH'BAM	S2 ZUMBA	S3 CXWORX				19:45
20:00		S2 B. PUMP			S2 SH'BAM			20:00
20:15			S3 COMBAT-CXWORX					20:15
20:15	S5 CROSS TRAINING	★	SC CICLO	EX FORUS RUNNERS				20:15
20:15	S3 DANCE	EX FORUS RUNNERS	PI AQUAFITNESS	S2 B. COMBAT				20:15
20:30	S2 B. COMBAT	SC CICLO	S5 CROSS TRAINING	★ S3 ZUMBA	S3 CXWORX			20:30
20:30	S4 YOGA	★ PI		PI				20:30
20:30	SC CICLO			S4 PILATES	★			20:30
20:45	EX FORUS RUNNERS							20:45
20:45			S2 DANCE					20:45
21:00		S2 ZUMBA						21:00
21:00		S4 PILATES	★					21:00
21:15			S3 CXWORX	SC CICLO				21:15
21:15			S4 B. BALANCE	S2 PUMP-CXWORX				21:15
21:15								21:15
21:30	S2 B. PUMP	SC CICLO						21:30
21:30	S4 PILATES	S3 GAP						21:30
21:45	S3 ABDOMINALES							21:45

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa

La empresa atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades.

Las actividades +12 podrán asistir todos los usuarios mayores de 12 años, teniendo prioridad los usuarios de edad comprendida entre los 12 y los 15, siempre y cuando dispongan de ADM categoría joven.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-Worx, E. Funcional, Estiramientos y Runners ini, tendrán una duración de 30´.

Los Pilates Mayores del ADM tienen el siguiente horario: L-X(10:30-11:30) y V (10:00-11:00)