

# HORARIO ACTIVIDADES FORUS COSLADA

De Lunes a viernes: de 8:00 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
08:15	S4 I. WALKING		S1 B. PUMP	S3 CICLO				08:15
09:15				S2 ABDOMINALES				09:15
09:30	S2 EN FORMA	S3 CICLO	S2 EN FORMA		S2 EN FORMA			09:30
09:30		S2 CXWORX						09:30
09:45	S4 I. WALKING ★	S4 I. WALKING		S2 PILATES				09:45
09:45		S1 COMBAT BASIC		S4 I. WALKING ★				09:45
10:00	S3 CICLO	S2 B. BALANCE	S4 I. WALKING ★	S3 CICLO	S1 B. COMBAT	S3 CICLO	S1 B. COMBAT	10:00
10:00				S1 ZUMBA	S4 I. WALKING ★	S2 ABDOMINALES	S2 ABDOMINALES	10:00
10:15			EX FORUS RUNNERS					10:15
10:15	EX RUNNERS INI		S3 CICLO					10:15
10:15	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	PI AQUADYNAMIC				10:15
10:30	S2 PILATES ★	S3 CICLO	S2 B. BALANCE		S2 GAP	S2 SH'BAM	S3 CICLO	10:30
10:30	PI AQUAFITNESS	EX FORUS RUNNERS			PI AQUADYNAMIC			10:30
10:45				S2 YOGA				10:45
11:00	S3 CICLO	S4 I. WALKING		S1 PUMP 30'	S3 CICLO	S1 B. PUMP	S2 PILATES	11:00
11:00		S2 ZUMBA ★		S3 CICLO	S1 B. PUMP			11:00
11:15	S1 CXWORX		S1 SH'BAM	PI AQUAFITNESS				11:15
11:15	S4 I. WALKING	S1 B. PUMP	S3 CICLO	S4 I. WALKING				11:15
11:30	PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES ★	S1 B. ATTACK	S2 PILATES	S4 I. WALKING	S1 B. PUMP	11:30
11:30	S2 B. BALANCE		PI AQUADYNAMIC					11:30
11:30			S4 I. WALKING					11:30
11:45	S1 SH'BAM			S2 JUMPING ★				11:45
12:00						S1 B. COMBAT	S4 I. WALKING	12:00
12:15		S1 ABDOMINALES	S1 GAP		S1 ESTIRAMIENTOS			12:15
12:15		S2 ESTIRAMIENTOS						12:15
12:30				S1 ESTIRAMIENTOS		S3 CICLO	S3 CICLO	12:30
13:00						S2 B. BALANCE	S2 ZUMBA	13:00
14:30	S3 CICLO	S3 CICLO 30'	S4 I. WALKING	S3 CICLO	S3 I. WALKING 30'			14:30
14:30	S1 B. PUMP	S2 PILATES	S2 JUMPING	S2 B. BALANCE				14:30
14:30	PI C. NADADOR		PI C. NADADOR					14:30
15:00		S1 CXWORX			S1 ABDOMINALES			15:00
16:30			S2 YOGA					16:30
16:45			S4 I. WALKING BASIC	S1 PUMP BASIC				16:45
17:00					S4 INDOOR+12			17:00
17:00		S4 I. WALKING			S3 CICLO BASIC			17:00
17:00	S2 B. BALANCE	S2 B. COMBAT		S2 YOGA	S1 B. PUMP			17:00
17:15	S1 GAP		S1 B. ATTACK	S1 GAP				17:15
17:30	S5 PREDEPORTE 4-7	S5 MULTIDPORTE 8-	S5 BAILE 4-7	S5 MULTIDPORTE 8-		PI J. ACUÁTICOS 4-7		17:30
17:30		S3 CICLO	S2 CXWORX	S3 CICLO		S1 B. PUMP		17:30
17:45	S4 I. WALKING	S1 SH'BAM	S4 I. WALKING		S3 CICLO			17:45
17:45					S2 PILATES BASIC			17:45
18:00	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S4 I. WALKING			18:00
18:00	S2 COMBAT 30'	S2 B. BALANCE	S2 JUMPING ★		S1 GAP			18:00
18:15	EX RUNNERS INI			S2 SH'BAM				18:15
18:15	S1 ZUMBA ★		S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT	S2 DANCE			18:15
18:30	S2 PILATES	S3 CICLO	PI AQUAFITNESS	S3 CICLO				18:30
18:30	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	EX FORUS RUNNERS	PI AQUADYNAMIC				18:30
18:30	S5 MULTIDPORTE 8-	S5 PREDEPORTE 4-7	S5 BAILE 8-11	S5 ZUMBA +12				18:30
18:45	S4 I. WALKING ★	S1 CXWORX	S4 I. WALKING ★			S3 CICLO		18:45
19:00	S3 CICLO	S2 PILATES ★	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S1 B. ATTACK			19:00
19:00	EX FORUS RUNNERS		S2 B. BALANCE	EX RUNNERS AV	S4 I. WALKING ★			19:00
19:15		S4 I. WALKING						19:15
19:15	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP	S1 SH'BAM	S2 PILATES ★	S2 YOGA ★			19:15
19:30	S2 YOGA	EX FORUS RUNNERS	S5 ESTIRAMIENTOS	S3 CICLO	PI AQUAFITNESS			19:30
19:30	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	S1 ZUMBA				19:30
19:30				PI AQUAFITNESS				19:30
19:30				S5 ABDOMINALES				19:30
19:45	S4 I. WALKING	S3 CICLO	S4 I. WALKING					19:45
20:00	S3 CICLO	S2 ZUMBA	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S3 CICLO			20:00
20:00	S5 ESTIRAMIENTOS		S2 PILATES ★		S1 CXWORX			20:00
20:15		S4 I. WALKING	S5 ABDOMINALES					20:15
20:15	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	S2 JUMPING ★				20:15
20:30	S2 SH'BAM			S1 B. PUMP				20:30
20:30				S5 ESTIRAMIENTOS				20:30
20:45	S4 I. WALKING	S3 CICLO						20:45
20:45	S5 ABDOMINALES	S5 ABDOMINALES						20:45
21:00	S3 CICLO	S2 JUMPING ★	S3 CICLO	S5 ABDOMINALES				21:00
21:00			S2 ZUMBA					21:00
21:15	S1 B. COMBAT							21:15
21:30		PI C. NADADOR		PI C. NADADOR				21:30

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.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-Worx, E. Funcional, Estiramientos y F Runners Ini, tendrán una duración de 30 min.

Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.