

FORUS FUENLABRADA

De lunes a viernes: de 07:00 a 22:30h

Sábados: de 09:00 a 20:00h

Festivos y fines de semana: de 09:00 a 15:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

COREOGRAFIADAS

JUNIOR Y FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:30	S1 PUMP 30'							07:30
07:45				SC CICLO				07:45
08:00	SW I. WALKING	S1 COMBAT 30'	S1 B. PUMP					08:00
08:30		S1 CXWORX						08:30
08:45				AL RUNNERS INI				08:45
09:00	S1 CXWORX	AL FORUS RUNNERS	S2 ABDOMINALES					09:00
09:00		SW I. WALKING BASIC						09:00
09:15				S1 COMBAT BASIC	SW I. WALKING 30'			09:15
09:30	S1 B. COMBAT			PI FORUS SWIMMERS			SC CICLO	09:30
09:30		SC CICLO	AL FORUS RUNNERS	S2 CXWORX				09:30
09:45	PI FORUS SWIMMERS	PI AQUADYNAMIC	S1 SH'BAM	S1 B. PUMP	ZF FUNCIONAL			09:45
09:45	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 ATTACK-CXWORX		S1 B. COMBAT			09:45
10:00		S2 B. BALANCE	SC CICLO	S2 PILATES	S2 MAMÁS Y BEBÉS	S2 PILATES		10:00
10:00	S2 YOGA		PI AQUAFITNESS					10:00
10:15	PI AQUAFITNESS			SW I. WALKING	PI AQUADYNAMIC			10:15
10:30	S1 B. PUMP	ZF ABDOMINALES		PI AQUAFITNESS		SC CICLO	S1 COMBAT-CXWORX	10:30
10:45		S1 ZUMBA						10:45
10:45		SW I. WALKING	S2 B. BALANCE	S1 B. ATTACK	SC CICLO			10:45
11:00	S2 PILATES	S2 CROSS TRAINING	SW I. WALKING	SC CICLO	S1 SH'BAM	S1 B. COMBAT		11:00
11:00		SC FORUS BIKERS	PI AQUADYNAMIC					11:00
11:15	SW I. WALKING		S1 B. COMBAT	S2 HIPOPRESIVOS	S2 B. BALANCE			11:15
11:30	PI AQUADYNAMIC							11:30
11:30	S1 SH'BAM			PE AQUADYNAMIC		SW I. WALKING	SW I. WALKING	11:30
11:45		PE AQUAFITNESS	S2 PILATES	S1 ZUMBA	SW I. WALKING			11:45
12:00	S2 HIPOPRESIVOS	S2 YOGA				S1 B. PUMP		12:00
12:15			S1 B. PUMP					12:15
12:30						S2 SH'BAM	S1 B. PUMP	12:30
13:00						PI FAMILIAR		13:00
14:00					SC CICLO 30'			14:00
14:15		S1 ATTACK-CXWORX						14:15
14:30	PI FORUS SWIMMERS	AL FORUS RUNNERS	SC CICLO		S1 B. PUMP			14:30
14:30	S1 B. COMBAT		S1 SH'BAM	PI FORUS SWIMMERS				14:30
14:45				SW I. WALKING				14:45
16:45	S1 SH'BAM	S2 HIPOPRESIVOS	S2 EMBARAZADAS					16:45
17:00			LE BAILE 8-11					17:00
17:00	LE PSICOMOTRICIDAD	LE PREDEPORTE 4-7	S1 ATTACK-CXWORX	S1 BAILE 4-7	SC CICLO			17:00
17:15		SC CICLO+12		SC CICLO				17:15
17:15	S2 PILATES BASIC			AL KIDS RUNNERS 8-				17:15
17:30			SC CICLO BASIC	S2 GAP				17:30
17:45	SW I. WALKING	S1 ZUMBA			S2 PILATES			17:45
17:45	S2 YOGA							17:45
17:45	S1 COMBAT+12							17:45
18:00	SC CICLO		S2 SH'BAM		S1 FAMILIAR			18:00
18:00	LE MULTIDEPORTE 8-	LE MULTIDEPORTE 8-	SC CICLO	S1 ZUMBA	SW I. WALKING			18:00
18:15		SW I. WALKING	S1 B. COMBAT	SC FORUS BIKERS				18:15
18:15		S2 PILATES						18:15
18:30		SC CICLO		ZF FUNCIONAL				18:30
18:30				SW I. WALKING	S2 YOGA			18:30
18:45	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK		SW I. WALKING	S2 SH'BAM			18:45
18:45	S2 PILATES							18:45
18:45	ZF ABDOMINALES							18:45
19:00			S2 PILATES					19:00
19:00	AL PÁDEL FREE		PI AQUADYNAMIC	S1 B. ATTACK	PI AQUAFITNESS+12			19:00
19:00	IW I. WALKING	ZF FUNCIONAL	ZF ABDOMINALES	ZF ABDOMINALES	S1 B. PUMP			19:00
19:15	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP		SC CICLO			19:15
19:15		S2 B. BALANCE	SC CICLO					19:15
19:30	AL RUNNERS AV	ZF ABDOMINALES		S2 B. BALANCE				19:30
19:30				SC CICLO MAX				19:30
19:45	SC CICLO	SC CICLO	ZF FUNCIONAL	PI AQUAFITNESS				19:45
19:45	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT						19:45
20:00		SW I. WALKING	PI AQUAFITNESS	S1 B. PUMP				20:00
20:00			S2 ZUMBA		S2 ABDOMINALES			20:00
20:15	PI AQUADYNAMIC		SW I. WALKING					20:15
20:15	S2 CXWORX		S1 B. ATTACK					20:15
20:30	SW I. WALKING		AL FORUS RUNNERS	S2 PILATES				20:30
20:45	S2 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP		SW I. WALKING				20:45
20:45	S1 ZUMBA							20:45
21:00		PI FORUS SWIMMERS	S2 YOGA	PI FORUS SWIMMERS				21:00
21:00		S2 SH'BAM		S1 B. COMBAT				21:00
21:30								21:30

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa

1. La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades.
2. A 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.
3. Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini, tendrán una duración de 25 min.
4. Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.
5. Las actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad a excepción de las actividades acuáticas, que serán con 45 min.