

HORARIO CDM 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



JUNIOR Y

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

BAILE

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	S3 I. WALKING	SC CICLO 30'		SC CICLO	S4 CROSS TRAINING			07:15
07:30		PI FORUS SWIMMERS	S1 B. PUMP	PI FORUS SWIMMERS				07:30
07:45		S1 PUMP 30'						07:45
08:00	S1 GAP							08:00
08:15				S1 PUMP-CXWORX	S3 I. WALKING			08:15
08:30		S2 PILATES	S2 B. BALANCE					08:30
09:00	SC CICLO			S2 B. BALANCE		PI FORUS SWIMMERS		09:00
09:15					S2 B. BALANCE	S3 I. WALKING		09:15
09:30						S2 COMBAT BASIC		09:30
09:30			S2 ESTIRAMIENTOS		S1 B. PUMP	S1 GAP		09:30
09:30	S1 ZUMBA	S2 B. ATTACK	SC CICLO	S1 B. COMBAT	SC FORUS BIKERS			09:30
09:45	S2 YOGA	S1 B. PUMP	S1 STEP	EX FORUS RUNNERS			S3 I. WALKING	S1 PUMP BASIC
10:00	S4 AF-MAYORES		S2 PILATES	S2 ZUMBA	S4 AF-MAYORES	S2 YOGA		
10:00		S3 I. WALKING					S2 PILATES	
10:15			S4 AF-MAYORES	S1 B. PUMP				
10:30	S1 B. PUMP	S2 MAMÁS Y BEBÉS			S3 I. WALKING	S1 ATTACK-CXWORX	S1 ZUMBA	
10:30		S4 AF-MAYORES		S4 AF-MAYORES	S1 B. ATTACK			
10:30	S2 B. BALANCE		S1 B. COMBAT		PI AQUAFITNESS	SC CICLO	SC CICLO	
10:45		S1 SH'BAM		SC CICLO				
10:45	S4 AF-MAYORES		S2 YOGA	S2 PILATES	S4 AF-MAYORES	S2 PILATES		
11:00	S3 I. WALKING						S2 B. BALANCE	
11:15		SC CICLO			S2 YOGA			
11:15	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS	S4 AF-MAYORES	S1 SH'BAM	S1 CXWORX		S1 CXWORX	
11:30		S2 B. BALANCE	S3 I. WALKING	PI AQUAFITNESS		S1 SH'BAM		
11:30	PI AQUAFITNESS	S1 FITNESS	S1 EN FORMA			S3 I. WALKING		
11:45	S2 PILATES		PI AQUAFITNESS	S3 I. WALKING	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SC CICLO	
12:00			S2 ZUMBA	S2 YOGA	S1 OLEFIT	S1 B. COMBAT	S1 B. COMBAT	
12:15					S2 PILATES	S2 YOGA		
12:30	S1 SH'BAM	S2 PILATES				S1 B. PUMP		
12:45	S2 HIPOPRESIVOS					SC CICLO		
12:45				S1 CXWORX				
13:00						S2 ZUMBA	S1 B. PUMP	
13:15				SC CICLO			S2 SH'BAM	
13:30						S1 B. COMBAT		
13:45		S2 COMBAT 30'				S3 I. WALKING		
14:00	PI FORUS SWIMMERS		PI FORUS SWIMMERS					
14:15	S1 PUMP 30'	S1 CXWORX	SC CICLO		S2 PILATES			
14:15				S1 B. COMBAT				
14:30		S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP	S4 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP			
14:45	SC CICLO	S3 I. WALKING						
15:00	S2 YOGA							
15:15			S2 PILATES	S2 YOGA				
15:30		S1 ZUMBA			S3 I. WALKING 30'			
16:00	S1 EN FORMA							
16:15				S1 OLEFIT				
16:15			S1 GAP	S2 ABDOMINALES				
16:30		S3 I. WALKING						
16:45					SC CICLO			
17:00	S3 I. WALKING JOVEN	S1 MULTIDEPORTE 8-11	S2 HIPOPRESIVOS		S2 B. BALANCE JOVEN	S2 PILATES BASIC		
17:15	S1 PSICOMOTRICIDAD 4-7	S2 B. COMBAT JOVEN	S1 PSICOMOTRICIDAD 4-7	S2 EMBARAZADAS				
17:15	S2 SH'BAM		SC CICLO JOVEN					
17:30				S1 MULTIDEPORTE 8-11		S3 I. WALKING 30'		
17:45					S1 GAP			
18:00	SC CICLO	S1 SH'BAM	S2 B. BALANCE			S1 B. PUMP		
18:00					S2 HIPOPRESIVOS			
18:15	S1 GAP	S2 YOGA	S1 B. COMBAT	S2 YOGA				
18:15		S2 YOGA						
18:30	S2 PILATES	SC CICLO		S1 B. PUMP	S3 I. WALKING			
18:30				S3 I. WALKING JOVEN				
18:45			S3 I. WALKING		S1 ZUMBA			
19:00	S4 CROSS TRAINING							
19:00		S1 B. COMBAT	S2 OLEFIT		S2 PILATES	SC CICLO JOVEN		
19:15	S3 I. WALKING	S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP	SC CICLO				
19:15	S1 B. ATTACK		SC FORUS BIKERS	S2 B. BALANCE				
19:30				S1 ZUMBA				
19:30	S2 ZUMBA	S3 I. WALKING						
19:30		PI AQUAFITNESS		PI AQUAFITNESS	SC CICLO			
19:45					S1 B. COMBAT			
19:45	SC CICLO	EX FORUS RUNNERS	PI AQUAFITNESS					
20:00		S1 B. PUMP	S2 PILATES		S2 ESTIRAMIENTOS			
20:15	S1 B. COMBAT		EX RUNNERS AV	EX FORUS RUNNERS				
20:15	PI AQUAFITNESS		S1 CROSS TRAINING					
20:15	EX RUNNERS INI			S3 I. WALKING				
20:30	S3 I. WALKING	SC CICLO		S1 B. COMBAT	S3 I. WALKING			
20:30		PI FORUS SWIMMERS	S3 I. WALKING	PI FORUS SWIMMERS				
20:30	S2 YOGA							
20:45	EX RUNNERS AV			S2 PILATES	S1 B. PUMP			
20:45			SC CICLO					
21:00	SC CICLO	S2 PILATES	S2 SH'BAM					
21:15		S1 B. ATTACK		SC CICLO				
21:15	S1 B. PUMP		S1 CXWORX					
21:30	S2 HIPOPRESIVOS			S1 PUMP-CXWORX				

- 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 de acceso en recepción al respecto.
- Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.
- 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.
- Nota aclaratoria de Actividades de Mayores: L y V 10:00, y X 10:30 la actividad es Pilates Mayores.