

# HORARIO CDM FORUS CHAMARTÍN



■ CUERPO MENTE 
 ■ ACUÁTICAS 
 ■ TONIFICACIÓN 
 ■ CARDIOVASCULARES 
 ■ BAILE 
 ■ INFANTILES Y FAMILIARES 
 ■ SENIOR 
 ■ FREE 
 ■ ENTRENA+

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO											
07:15	SI	I. WALKING	07:15	SC	★ CICLO 30'	07:15	SI	B. PUMP	07:15	SC	★ CICLO	07:15	SI	ABDOMINALES	09:00	PI	FORUS SWIMMERS	09:15	SI	I. WALKING	09:15	SI	I. WALKING
08:00	S1	GAP	07:30	PI	FORUS SWIMMERS	08:15	S2	B. BALANCE	07:30	PI	FORUS SWIMMERS	07:30	S2	YOGA	09:15	SI	I. WALKING	09:30	SC	★ CICLO	09:30	SC	★ CICLO
09:00	SC	CICLO	07:45	S1	PUMP 30'	09:15	S2	ESTIRAMIENTOS	08:15	S1	PUMP-CXWORX	08:15	SI	I. WALKING	09:30	S1	GAP	09:30	S1	COMBAT BASIC	10:00	S1	COMBAT BASIC
09:30	S1	ZUMBA	08:30	S2	PILATES	09:30	SC	CICLO	09:00	S2	B. BALANCE	09:00	S2	B. BALANCE	10:00	S2	YOGA	10:00	S2	PUMP BASIC	10:00	S1	PUMP BASIC
09:45	S2	★ YOGA	09:30	S2	B. ATTACK	09:30	S1	STEP	09:30	S1	B. COMBAT	09:30	SC	FORUS BIKERS	10:30	S1	ATTACK-CXWORX	10:30	S1	★ PILATES	10:15	S2	★ PILATES
10:00	S4	AF-MAYORES	09:45	S1	B. PUMP	09:45	S2	★ PILATES	09:45	EX	FORUS RUNNERS	09:30	S1	B. PUMP	10:45	SC	CICLO	10:45	SC	★ ZUMBA	10:30	S1	★ ZUMBA
10:30	S1	★ B. PUMP	10:15	SI	I. WALKING	10:30	S4	AF-MAYORES	10:00	S2	ZUMBA	10:00	S4	AF-MAYORES	11:00	S2	★ PILATES	11:00	S2	★ I. WALKING	10:30	SI	★ I. WALKING
10:45	S2	B. BALANCE	10:30	S2	B. BALANCE	10:30	S1	B. COMBAT	10:30	S1	B. PUMP	10:00	S2	ZUMBA	11:30	S1	SH'BAM	11:30	S1	B. BALANCE	11:15	S2	B. BALANCE
11:00	S4	AF-MAYORES	10:30	S4	AF-MAYORES	10:45	S2	YOGA	10:30	S4	AF-MAYORES	10:30	SI	I. WALKING	11:45	SI	I. WALKING	11:45	SI	CXWORX	11:30	S1	CXWORX
11:30	S1	B. COMBAT	10:45	S1	SH'BAM	11:30	S4	AF-MAYORES	10:45	SC	CICLO	10:30	S1	B. ATTACK	12:00	S2	B. BALANCE	12:00	S2	CICLO	11:45	SC	CICLO
11:30	PI	★ AQUAFITNESS	11:15	SC	CICLO	11:30	S1	EN FORMA	11:00	S2	★ PILATES	11:00	S4	AF-MAYORES	12:30	S1	★ B. PUMP	12:30	S1	B. COMBAT	12:00	S1	B. COMBAT
11:45	S2	★ PILATES	11:30	S2	MAMÁS Y BEBÉS	11:30	PI	★ AQUAFITNESS	11:30	S1	SH'BAM	11:00	PI	★ AQUAFITNESS	12:45	SC	CICLO	12:45	SC	★ YOGA	12:15	S2	★ YOGA
11:45	SI	I. WALKING	11:30	PI	★ AQUAFITNESS	11:45	S2	ZUMBA	11:30	PI	★ AQUAFITNESS	11:15	S2	YOGA	13:00	S2	ZUMBA	13:00	S2	I. WALKING	12:45	SI	I. WALKING
12:30	S1	SH'BAM	11:45	S1	FITNESS	11:45	SI	I. WALKING	11:45	SI	I. WALKING	11:30	S1	CXWORX	13:30	S1	B. COMBAT	13:30	S1	B. PUMP	13:00	S1	B. PUMP
12:45	S2	HIPOPRESIVOS	12:30	S2	★ PILATES	13:15	S2	B. BALANCE	12:00	S2	YOGA	11:45	SC	CICLO	17:00	S2	PILATES BASIC	17:00	S2	SH'BAM	13:15	S2	SH'BAM
14:00	PI	FORUS SWIMMERS	13:00	S1	B. COMBAT	14:00	PI	FORUS SWIMMERS	13:00	S1	GAP	12:00	S1	OLEFIT	17:30	SI	I. WALKING 30'	17:30	SI	I. WALKING 30'			
14:15	S1	COMBAT 30'	14:15	S1	CXWORX	14:15	SC	CICLO	14:15	S1	B. ATTACK	12:15	S2	PILATES	18:00	S1	B. PUMP	18:00	S1	B. PUMP			
14:45	SC	CICLO	14:30	S2	B. BALANCE	14:30	S1	B. PUMP	14:30	S5	CROSS TRAINING	14:15	S2	PILATES	19:00	SC	CICLO JOVEN	19:00	SC	CICLO JOVEN			
15:00	S2	YOGA	14:45	SI	I. WALKING	15:15	S2	PILATES	15:15	S2	YOGA	14:30	S1	B. PUMP									
16:15	S1	EN FORMA	15:30	S1	ZUMBA	16:15	S1	GAP	16:15	S1	OLEFIT	16:45	SC	CICLO									
17:00	SC	CICLO JOVEN	16:15	SC	CICLO	17:00	S2	HIPOPRESIVOS	16:30	S2	ABDOMINALES	17:00	S2	B. BALANCE JOVEN									
17:15	S1	PSICOMETRICIDAD 4-7	17:00	S2	B. COMBAT JOVEN	17:15	S1	PSICOMETRICIDAD 4-7	16:30	S2	EMBARAZADAS	17:45	S1	GAP									
17:30	S2	SH'BAM	17:00	S1	MULTIDORTE 8-11	17:30	SI	I. WALKING JOVEN	17:15	S1	MULTIDORTE 8-11	18:00	S2	HIPOPRESIVOS									
18:00	SC	CICLO	18:00	S1	SH'BAM	18:00	S2	B. BALANCE	18:15	SC	CICLO	18:30	SI	I. WALKING									
18:15	SI	I. WALKING	18:15	S2	YOGA	18:15	S1	B. PUMP	18:15	S2	YOGA	18:45	S1	ZUMBA									
18:15	S1	★ GAP	18:30	SC	CICLO	18:30	SC	CICLO	18:30	S1	★ ZUMBA	19:00	S2	PILATES									
18:30	S2	★ PILATES	19:00	S1	B. COMBAT	18:45	SI	I. WALKING	18:30	SI	I. WALKING JOVEN	19:30	SC	CICLO									
19:00	S5	CROSS TRAINING	19:15	S2	★ B. BALANCE	19:00	S2	OLEFIT	19:15	SC	CICLO	19:45	S1	B. COMBAT									
19:15	SI	I. WALKING	19:30	PI	AQUAFITNESS	19:15	S1	★ B. COMBAT	19:15	S2	B. BALANCE	20:00	S2	YOGA									
19:15	S1	B. ATTACK	19:30	SI	I. WALKING	19:30	SC	FORUS BIKERS	19:15	S2	B. BALANCE	20:45	S1	B. PUMP									
19:30	S2	★ ZUMBA	19:45	EX	FORUS RUNNERS	19:45	PI	AQUAFITNESS	19:30	S1	★ B. PUMP												
19:45	SC	★ CICLO	20:00	S1	★ B. PUMP	20:00	S2	★ PILATES	19:45	EX	RUNNERS INI												
20:00	PI	AQUAFITNESS	20:30	SC	★ CICLO	20:15	S1	★ CROSS TRAINING	20:00	S2	I. WALKING												
20:15	EX	RUNNERS INI	20:30	PI	FORUS SWIMMERS	20:15	EX	RUNNERS AV	20:15	EX	FORUS RUNNERS												
20:15	S1	B. PUMP	21:00	S2	★ PILATES	20:30	SI	I. WALKING	20:30	S1	★ B. COMBAT												
20:30	SI	★ I. WALKING	21:15	S1	B. ATTACK	20:45	SC	CICLO	20:30	PI	FORUS SWIMMERS												
20:30	S2	★ YOGA				21:00	S2	SH'BAM	20:45	S2	PILATES												
20:45	EX	RUNNERS AV				21:15	S1	CXWORX	21:15	SC	CICLO												
21:00	SC	CICLO							21:30	S1	PUMP-CXWORX												
21:15	S1	B. COMBAT																					
21:30	S2	HIPOPRESIVOS																					

**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

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. El acceso a las AADD está limitado por razones de edad. Consulta la normativa de acceso en recepción al respecto.
3. Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.
4. Las actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad.
5. Nota aclaratoria de Actividades de Mayores: L y V 10:00, y X 10:30 la actividad es Pilates Mayores.