

# HORARIO CDM FORUS CHAMARTÍN



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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

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