

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

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio. El acceso a las AADD está limitado por razones de edad. Consulta la normativa en recepción. Las act. 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25'; las act. Ciclo, I.Walking y Sh'bam tendrán una duración de 45', y el resto de act. de 50', a excepción de Runners Av, que tendrá una duración de 1h20'. Las Act. marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, con el Totem desde 30' y con la APP ENFORMAPP desde 45' antes de la hora de inicio de la act. Nota aclaratoria de Actividades de Mayores: L y V 10:00, y X 10:30 la act. es Pilates Mayores. IMPORTANTE: Por las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio. La act. acuáticas pueden no realizarse, a expensas de las medidas de aplicación que se publiquen más adelante.