

# 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	S1 ★ B. PUMP	07:15	SC ★ CICLO	07:15	S1 ABDOMINALES	09:15	SI ★ I. WALKING	09:30	SC ★ CICLO
09:00	SC ★ CICLO	07:45	S1 ★ PUMP 30'	08:15	S2 ★ B. BALANCE	08:15	S1 PUMP-CXWORX	07:30	S2 YOGA	09:30	S1 ★ GAP	10:15	S5 ★ PILATES
09:30	S1 ★ ZUMBA	08:30	S2 ★ PILATES	09:30	SC ★ CICLO	09:00	S2 ★ B. BALANCE	08:15	SI I. WALKING	10:00	S5 ★ YOGA	10:30	S2 ★ ZUMBA
09:45	S2 ★ YOGA	09:30	S2 ★ B. ATTACK	09:45	S2 ★ PILATES	09:30	S1 B. COMBAT	09:30	S1 ★ B. PUMP	10:30	S1 ATTACK-CXWORX	10:30	SI ★ I. WALKING
10:00	S4 AF-MAYORES	09:45	S1 ★ B. PUMP	10:30	S4 AF-MAYORES	10:00	S2 ZUMBA	10:00	S4 AF-MAYORES	10:45	SC ★ CICLO	10:45	SC ★ CICLO
10:30	S1 ★ B. PUMP	10:15	SI I. WALKING	10:30	S1 B. COMBAT	10:30	S1 ★ B. PUMP	10:00	S2 ★ ZUMBA	11:00	S5 ★ PILATES	11:15	S5 ★ B. BALANCE
11:30	S1 ★ B. COMBAT	10:30	S2 ★ B. BALANCE	10:45	S2 ★ YOGA	10:30	S4 AF-MAYORES	10:30	SI ★ I. WALKING	11:30	S2 ★ SH'BAM	11:30	S1 ★ CXWORX
11:45	S2 ★ PILATES	10:30	S4 AF-MAYORES	11:45	S2 ★ ZUMBA	10:45	SC CICLO	11:15	S2 ★ YOGA	11:45	SI ★ I. WALKING	11:45	SC ★ CICLO
11:45	SI ★ I. WALKING	10:45	S1 SH'BAM	13:00	S2 B. BALANCE	11:00	S2 ★ PILATES	11:30	S1 CXWORX	12:00	S5 ★ B. BALANCE	12:00	S2 ★ B. COMBAT
12:45	S2 HIPOPRESIVOS	11:15	SC CICLO	14:15	SC CICLO	11:30	PI ★ AQUAFITNESS	11:45	SC CICLO	12:30	S1 ★ B. PUMP	12:15	S5 ★ YOGA
14:45	SC CICLO	11:30	PI ★ AQUAFITNESS	14:30	S1 ★ B. PUMP	11:45	SI I. WALKING	12:00	S1 OLEFIT	13:00	S5 ★ ZUMBA	12:45	SI I. WALKING
15:00	S2 ★ YOGA	11:45	S1 ★ FITNESS	15:15	S2 ★ PILATES	12:00	S2 ★ YOGA	12:15	S2 ★ PILATES	13:30	S2 B. COMBAT	13:00	S1 ★ B. PUMP
16:15	S1 EN FORMA	12:30	S2 ★ PILATES	16:15	S1 GAP	13:00	S1 GAP	14:30	S1 ★ B. PUMP	17:00	S2 PILATES BASIC	13:15	S5 SH'BAM
17:00	SC CICLO JOVEN	14:15	S1 CXWORX	17:15	S5 PSICOMOTRICIDAD 4-7	14:30	S5 CROSS TRAINING	17:45	S1 ★ GAP	18:00	S1 ★ B. PUMP		
17:30	S2 SH'BAM	14:45	SI I. WALKING	18:00	S2 ★ B. BALANCE	15:15	S2 ★ YOGA	18:30	SI ★ I. WALKING	19:00	SC CICLO JOVEN		
18:00	SC CICLO	16:15	SC CICLO	18:15	S1 ★ B. PUMP	16:30	S2 ABDOMINALES	18:45	S1 ★ ZUMBA				
18:15	S1 ★ GAP	17:00	S5 MULTIDEPORTE 8-11	18:30	SC ★ CICLO	18:15	SC ★ CICLO	19:00	S2 PILATES				
18:30	S2 ★ PILATES	18:00	S1 SH'BAM	18:45	SI ★ I. WALKING	18:15	S2 ★ YOGA	19:30	SC ★ CICLO				
19:00	SC ★ CICLO	18:15	S2 ★ YOGA	19:00	S2 OLEFIT	18:30	S1 ★ ZUMBA	19:45	S1 B. COMBAT				
19:00	S5 ★ CROSS TRAINING	18:30	SC ★ CICLO	19:15	S1 ★ B. COMBAT	19:15	SC ★ CICLO	20:00	SL ★ YOGA				
19:15	SI ★ I. WALKING	19:00	S1 ★ B. COMBAT	19:30	SC FORUS BIKERS	19:15	S2 ★ B. BALANCE	20:45	S1 B. PUMP				
19:15	S1 ★ B. ATTACK	19:15	S2 ★ B. BALANCE	19:45	PI ★ AQUAFITNESS	19:30	S1 ★ B. PUMP						
19:30	S2 ★ ZUMBA	19:30	SI ★ I. WALKING	20:00	SL ★ PILATES	20:15	SI ★ I. WALKING						
20:00	SC ★ CICLO	19:30	SC ★ CICLO	20:15	S1 ★ CROSS TRAINING	20:15	EX FORUS RUNNERS						
20:00	PI ★ AQUAFITNESS	20:00	S1 ★ B. PUMP	20:15	EX RUNNERS AV	20:30	S1 ★ B. COMBAT						
20:15	S1 ★ B. PUMP	20:30	SC ★ CICLO	20:30	SI ★ I. WALKING	20:45	SL PILATES						
20:30	SI ★ I. WALKING	21:00	S2 ★ PILATES	20:45	SC CICLO	21:15	SC CICLO						
20:30	SL ★ YOGA	21:15	S1 B. ATTACK	21:00	S2 SH'BAM	21:30	S1 PUMP-CXWORX						
20:45	EX RUNNERS AV												
21:00	SC CICLO												
21:15	S1 ★ B. COMBAT												

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.