

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

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, 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.