

HORARIO CDM FORUS CHAMARTÍN 08-03-2021

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

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

IMPORTANTE: Debido a las nuevas restricciones de la Comunidad de Madrid el horario del Centro Deportivo es: Lunes a Viernes 7:00 a 22:00, Sábado 8:00 a 21:00 y Domingo 8:00 a 15:00.
 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 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.