

# HORARIO CDM FORUS CHAMARTIN 12-04-2021

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

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

**IMPORTANTE:** Debido a las restricciones de la Comunidad de Madrid el horario del Centro Deportivo es: L a V 7:00 a 22:00, S 8:00 a 21:00 y D 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 estrella (\*) son de reserva previa con ForusAPP 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.