

HORARIO CDM FORUS CHAMARTIN 01-09-2021



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

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

Lunes a Viernes: 7:00 - 23:00 horas

Sábados: 8:00 - 21:00 horas

Domingos y festivos: 8:00 - 15:00 horas

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades. El acceso a las AADD está limitado por razones de edad; consulta la normativa del centro al respecto. Las actividades 30, Abdomen, Les mills core, Funcional, Estiramientos y Runners Ini. tendrán una duración de 25 min. Las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh'bam y Aquafitness tendrán una duración de 45 min. El resto de las actividades de 50 min, a excepción de Runners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. Las actividades realizadas en el exterior pueden ver modificado su espacio y su aforo por inclemencias meteorológicas. La actividad de Mayores de L y V 10:00 y X 10:30 es Pilates Mayores. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad. Las actividades ForLive podran ser vistas a traves de la APP de forus, accediendo a forus en casa en el canal de ForusLive en las horas establecidas