

HORARIO CDM FORUS CHAMARTIN

De Lunes a viernes: de 7:00 a 23:00h

Sábados: de 8:00 a 21:00h

Domingos y festivos: de 8:00 a 15:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



JUNIOR Y

COREOGRAFIADAS

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	S3 I. WALKING	SC CICLO 30'		SC CICLO	S4 CROSS TRAINING			07:15
07:30	PI FORUS SWIMMERS	PI FORUS SWIMMERS	S1 B. PUMP	PI FORUS SWIMMERS				07:30
07:45		S1 PUMP 30'						07:45
08:00	S1 GAP							08:00
08:15				S1 CXWORX	S3 I. WALKING			08:15
08:30		S2 PILATES	S2 B. BALANCE					08:30
09:00	SC CICLO			S2 B. BALANCE		PI FORUS SWIMMERS		09:00
09:15					S2 B. BALANCE	S3 I. WALKING		09:15
09:30						S2 COMBAT BASIC		09:30
09:30			S2 ESTIRAMIENTOS		S1 B. PUMP	S1 GAP		09:30
09:30	S1 ZUMBA	S2 B. ATTACK	SC CICLO	S1 B. COMBAT	SC FORUS BIKERS			09:30
09:45	S2 YOGA	S1 B. PUMP	S1 STEP	EX FORUS RUNNERS			S3 I. WALKING	09:45
10:00					S4 AF-MAYORES		S1 PUMP BASIC	10:00
10:00	S4 AF-MAYORES		S2 PILATES	★ S2 ZUMBA		S2 YOGA		10:00
10:15		S3 I. WALKING			S2 ZUMBA		S2 PILATES	10:15
10:30			S4 AF-MAYORES	S1 B. PUMP				10:30
10:30	S1 B. PUMP	S2 MAMÁS Y BEBÉS			S3 I. WALKING	S1 ATTACK-CXWORX	S1 ZUMBA	★ 10:30
10:30		S4 AF-MAYORES		S4 AF-MAYORES	S1 B. ATTACK			10:30
10:45	S2 B. BALANCE		S1 B. COMBAT			SC CICLO	SC CICLO	10:45
10:45		S1 SH'BAM		SC CICLO				10:45
11:00	S4 AF-MAYORES		S2 YOGA	S2 PILATES	S4 AF-MAYORES	S2 PILATES		11:00
11:15	S3 I. WALKING						S2 B. BALANCE	11:15
11:15		SC CICLO			S2 YOGA			11:15
11:30	S1 B. COMBAT		S4 AF-MAYORES	S1 SH'BAM	S1 CXWORX		S1 CXWORX	11:30
11:30		S2 B. BALANCE	S3 I. WALKING			S1 SH'BAM		11:30
11:45		S1 FITNESS	S1 EN FORMA					11:45
11:45	S2 PILATES			S3 I. WALKING	SC CICLO	S3 I. WALKING	SC CICLO	11:45
12:00			S2 ZUMBA	S2 YOGA	S1 SH'BAM	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	12:00
12:15	PI AQUABOARD				S2 PILATES		S2 YOGA	12:15
12:30	S1 SH'BAM	S2 PILATES				S1 B. PUMP		12:30
12:45	S2 HIPOPRESIVOS					SC CICLO		12:45
12:45				S1 CXWORX				12:45
13:00						S2 ZUMBA	S1 B. PUMP	13:00
13:15				SC CICLO			S2 SH'BAM	13:15
13:30						S1 B. COMBAT		13:30
13:45		S2 COMBAT 30'				S3 I. WALKING		13:45
14:00	PI FORUS SWIMMERS		PI FORUS SWIMMERS					14:00
14:15	S1 PUMP 30'	S1 CXWORX	SC CICLO		S2 PILATES			14:15
14:15				S1 B. COMBAT				14:15
14:30		S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP	S4 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP			14:30
14:45	SC CICLO	S3 I. WALKING						14:45
15:00	S2 YOGA							15:00
15:15			S2 PILATES	S2 YOGA				15:15
15:30		S1 ZUMBA			S3 I. WALKING 30'			15:30
16:00	S1 EN FORMA							16:00
16:15			S1 GAP	S1 ABDOMINALES				16:15
16:30		S3 I. WALKING						16:30
16:45					SC CICLO			16:45
17:00	S3 I. WALKING JOVEN	S1 MULTIDORTE 8-	S2 HIPOPRESIVOS		S2 B. BALANCE JOVEN	S2 PILATES BASIC		17:00
17:15	S1 PSICOMOTRICIDAD	S2 B. COMBAT JOVEN	S1 PSICOMOTRICIDAD	S2 EMBARAZADAS				17:15
17:15	S2 SH'BAM		SC CICLO JOVEN					17:15
17:30				S1 MULTIDORTE 8-		S3 I. WALKING 30'		17:30
17:45					S1 GAP			17:45
18:00					S2 HIPOPRESIVOS	S1 B. PUMP		18:00
18:00	SC CICLO	S1 SH'BAM	S2 B. BALANCE					18:00
18:15		S2 YOGA	S1 B. COMBAT					18:15
18:15	S1 GAP			S2 YOGA				18:15
18:30				S3 I. WALKING JOVEN				18:30
18:30	S2 PILATES	SC CICLO		S1 B. PUMP	S3 I. WALKING			18:30
18:45			S3 I. WALKING		S1 ZUMBA			18:45
19:00		S1 B. COMBAT	S2 ZUMBA		S2 PILATES	SC CICLO JOVEN		19:00
19:00	S4 CROSS TRAINING							19:00
19:15	S1 B. ATTACK		SC FORUS BIKERS	S2 B. BALANCE				19:15
19:15	S3 I. WALKING	S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP	SC CICLO				19:15
19:30		PI AQUAFITNESS		PI AQUAFITNESS	SC CICLO			19:30
19:30	S2 ZUMBA	S3 I. WALKING						19:30
19:30				S1 ZUMBA	★			19:30
19:45					S1 B. COMBAT			19:45
19:45	SC CICLO		PI AQUABOARD		PI AQUABOARD			19:45
20:00		EX FORUS RUNNERS						20:00
20:00		S1 B. PUMP	S2 PILATES		S2 ESTIRAMIENTOS			20:00
20:15	S1 B. COMBAT		EX RUNNERS AV	EX FORUS RUNNERS				20:15
20:15	PI AQUAFITNESS							20:15
20:15	EX RUNNERS INI		S1 CROSS TRAINING	S3 I. WALKING				20:15
20:30	S3 I. WALKING	SC CICLO		S1 B. COMBAT	★ S3 I. WALKING			20:30
20:30		PI FORUS SWIMMERS	S3 I. WALKING	PI FORUS SWIMMERS				20:30
20:30	S2 YOGA	★						20:30
20:45	EX RUNNERS AV			S2 PILATES	S1 B. PUMP			20:45
20:45			SC CICLO					20:45
21:00	SC CICLO	S2 PILATES	S2 SH'BAM					21:00
21:15		S1 B. ATTACK		SC CICLO				21:15
21:15	S1 B. PUMP		S1 CXWORX					21:15
21:30	S2 HIPOPRESIVOS			S1 PUMP-CXWORX				21:30

- 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 de acceso en recepción al respecto.
- Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini, tendrán una duración de 25 min.
- Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.
- Las actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad a excepción de las actividades acuáticas, que serán con 45 min.
- Nota aclaratoria de Actividades de Mayores: Los Pilates mayores del ADM tienen el siguiente horario: L 10:00-11:00, X 10:30-11:30 y V 10:00-11:00.