

**HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS 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	S3 I. WALKING			07:15
07:30		PI	S1 B. PUMP					07:30
07:30				PI				07:30
08:00				S1 PUMP 30´				08:00
08:15	S1 GAP				S1 B. PUMP			08:15
08:30			S1 B. ATTACK					08:30
08:30		S2 PILATES	S2 B. BALANCE	S1 FITNESS				08:30
09:00			SC CICLO	S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE			09:00
09:15	S1 ZUMBA			SC CICLO	S1 SH'BAM			09:15
09:30	SC	S1 B. PUMP	EX RUNNERS INI	S1 B. COMBAT	SC CICLO			09:30
09:30			S1 STEP			S1 GAP		09:30
09:45							S3 I. WALKING	09:45
10:00		S3 I. WALKING	S3 I. WALKING 30´	S2 ZUMBA			S2 PILATES	10:00
10:00		S2 MAMÁS Y BEBÉS	S2 PILATES		S3 I. WALKING			10:00
10:00					S5 AF-MAYORES			10:00
10:15				S3 I. WALKING				10:15
10:15	S1 B. PUMP			PI AQUABOARD	S1 B. ATTACK			10:15
10:30		PI AQUABOARD						10:30
10:30	S5 AF-MAYORES	S1 SH'BAM	S5 AF-MAYORES	S5 AF-MAYORES	S2 YOGA	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA	10:30
10:45	S2 B. BALANCE		S1 B. COMBAT			S3 I. WALKING	SC CICLO	10:45
11:00					S5 AF-MAYORES			11:00
11:00			S2 YOGA	S1 EN FORMA	SC CICLO	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	11:00
11:15					S1 ZUMBA			11:15
11:30	S1 SH'BAM	S1 FITNESS	S1 CXWORX	S2 PILATES	S2 PILATES	SC CICLO		11:30
11:30	S5 AF-MAYORES	SC CICLO	S5 AF-MAYORES					11:30
11:30		S2 B. BALANCE	S3 I. WALKING					11:30
11:45	S2 PILATES					S1 SH'BAM	SC CICLO	11:45
12:00			S1 ZUMBA			S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	12:00
12:15					S1 COMBAT 30´			12:15
12:30						S3 I. WALKING		12:30
12:30	S1 ABDOMINALES	S2 PILATES		S2 YOGA			S2 PILATES	12:30
12:45	S2 HIPOPRESIVOS					S1 B. COMBAT		12:45
13:00						S2 PILATES	S1 B. PUMP	13:00
13:45		SC CICLO 30´						13:45
14:00			S2 HIPOPRESIVOS					14:00
14:00	PI		PI					14:00
14:15	S1 CXWORX	S1 CXWORX	SC CICLO		S2 PILATES			14:15
14:15				S1 COMBAT-CXWORX				14:15
14:30	SC CICLO	S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP					14:30
14:45		S3 I. WALKING		S5 CROSS TRAINING				14:45
15:00	S2 YOGA		S2 YOGA		S3 I. WALKING			15:00
15:15				S2 PILATES				15:15
15:30		S1 ZUMBA						15:30
16:00	S1 EN FORMA							16:00
16:15			S1 GAP	S1 CXWORX				16:15
16:30		S3 I. WALKING			SC CICLO BASIC			16:30
17:00	S5 PSICOMOTRICIDAD		S5 PSICOMOTRICIDAD		S1 COMBAT BASIC			17:00
17:00	S2 BAILE 8-11		S2 EMBARAZADAS		S2 HIPOPRESIVOS			17:00
17:00	S1 ZUMBA	S2 ZUMBA +12			S5 PSICOMOTRICIDAD	S3 I. WALKING 30´		17:00
17:15			S1 BAILE 8-11	S5 PREDEPORTE 4-7				17:15
17:15			SC CICLO+12					17:15
17:30		S5 MULTIDPORTE 8-						17:30
17:30		S1 PUMP BASIC			S1 CXWORX	S1 B. PUMP		17:30
17:45				S3 INDOOR+12				17:45
18:00	PI AQUABOARD				S1 GAP			18:00
18:00	S2 PILATES	S1 SH'BAM		S2 YOGA	S2 B. BALANCE			18:00
18:00	S1 GAP	S2 YOGA	S2 B. BALANCE		EX RUNNERS INI			18:00
18:00	S3 I. WALKING							18:00
18:15	SC CICLO		S1 B. COMBAT	S1 B. PUMP				18:15
18:15			S3 I. WALKING BASIC					18:15
18:30		SC			S3 I. WALKING	SC CICLO		18:30
18:45			SC CICLO					18:45
19:00	S2 B. BALANCE	S2 B. BALANCE	PI AQUABOARD		S1 ZUMBA			19:00
19:00	S1 ABDOMINALES	S1 B. COMBAT	S2 ZUMBA	S2 B. BALANCE	S2 ESTIRAMIENTOS			19:00
19:15			S1 B. PUMP	SC CICLO				19:15
19:15			EX	S1 ZUMBA				19:15
19:15	S5 C. TRAINING+12							19:15
19:30	S3 I. WALKING							19:30
19:30	S1 ATTACK-CXWORX	S3 I. WALKING			S2 PILATES			19:30
19:30	PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS		PI AQUAFITNESS	SC CICLO			19:30
19:45			S3 I. WALKING					19:45
20:00	S2 YOGA	S1 B. PUMP	S2 PILATES		PI AQUABOARD			20:00
20:00		EX		S3 I. WALKING	S1 B. PUMP			20:00
20:15			S1 SH'BAM	EX				20:15
20:15	S5 CROSS TRAINING		PI AQUAFITNESS	S1 B. COMBAT				20:15
20:30	S1 B. COMBAT	SC CICLO	S5 CROSS TRAINING		S2 B. COMBAT			20:30
20:30	SC CICLO	PI		PI				20:30
20:30		S2 PILATES		S2 PILATES				20:30
20:45	EX							20:45
21:00		S1 B. ATTACK	S2 DANCE					21:00
21:15	S2 HIPOPRESIVOS		S1 CXWORX	SC CICLO				21:15
21:15				S1 PUMP-CXWORX				21:15
21:30	S1 B. PUMP							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.  
 A las actividades +12 podrán asistir todos los usuarios mayores de 12 años siempre y cuando dispongan de ADM Familiar, teniendo prioridad los usuarios de edad comprendida entre los 15 y los 26.  
 Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-Worx, E. Funcional, Estiramientos y Runners ini, tendrán una duración de 30´.  
 Los Pilates Mayores del ADM tienen el siguiente horario: L-X(10:30-11:30) y V(10:00-11:00)  
 La actividad de forus bikers tendra salidas cada 3 semanas infórmate en recepción.