

# HORARIO ACTIVIDADES FORUS COSLADA

De Lunes a viernes: de 8:00 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
08:15	S4 I. WALKING	S1 GAP	S1 B. PUMP	S3 CICLO	S1 GAP			08:15
09:00	S2 HIPOPRESIVOS	S2 PILATES	SF FORX4	S3 FORUS BIKERS				09:00
09:15	S1 EN FORMA			S2 ABDOMINALES				09:15
09:30							S2 PILATES BASIC	09:30
09:30		S1 CXWORX				S1 ABDOMINALES		09:30
09:30		S3 CICLO	S2 EN FORMA		S1 EN FORMA			09:30
09:45	S4 I. WALKING	S4 I. WALKING		S2 PILATES	★			09:45
09:45				S4 I. WALKING				09:45
10:00	EX FORUS RUNNERS	S5 EMBARAZADAS		S1 ZUMBA	S4 I. WALKING	★ S2 SH'BAM	S2 ABDOMINALES	10:00
10:00	S3 CICLO	S2 B. BALANCE	S4 I. WALKING	★ S3 CICLO	S2 B. COMBAT	S3 CICLO	S1 B. COMBAT	10:00
10:15			EX FORUS RUNNERS					10:15
10:15			S3 CICLO					10:15
10:15	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT					10:15
10:30	PI AQUAFITNESS		S2 B. BALANCE		PI AQUADYNAMIC	EX SPORT FAMILY		10:30
10:30	S2 PILATES	★ S3 CICLO			EX FORUS RUNNERS		S3 CICLO	10:30
10:45				S2 YOGA				10:45
11:00	S3 CICLO	S4 I. WALKING	SF FUNCIONAL	S1 ATTACK-PUMP	S3 CICLO	S1 B. PUMP	S2 PILATES	11:00
11:00		S2 ZUMBA		S3 CICLO	S1 B. PUMP	S2 PILATES	S5 ZUMBA MIX 4-11	11:00
11:15	S1 CXWORX		S1 SH'BAM	PI AQUAFITNESS				11:15
11:15	S4 I. WALKING	S1 B. PUMP	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S2 PILATES			11:15
11:30			S4 I. WALKING					11:30
11:30	S2 B. BALANCE		PI AQUADYNAMIC					11:30
11:30	PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES	★		S4 I. WALKING	S1 B. PUMP	11:30
11:45	S1 SH'BAM			S2 JUMPING	★			11:45
12:00					S1 ZUMBA	S2 ZUMBA	S5 DINAMIZACIÓN	12:00
12:00		S2 ABDOMINALES		S1 CROSS TRAINING	S1 B. COMBAT	S4 I. WALKING		12:00
12:15					S2 HIPOPRESIVOS			12:15
12:15			S1 GAP		S5 ESTIRAMIENTOS			12:15
12:30	SF FORX4	★ S2 YOGA	S5 ESTIRAMIENTOS	S5 ESTIRAMIENTOS	S3 CICLO	S3 CICLO	S5 BALANCE FAMILY	12:30
13:00					S2 B. BALANCE	S2 ZUMBA		13:00
13:30					S1 PUMP BASIC	S1 COMBAT BASIC		13:30
14:15	S1 B. PUMP		S4 I. WALKING	S2 B. BALANCE				14:15
14:15				SF FORX4	★			14:15
14:30	S3 CICLO	S1 CXWORX	S2 JUMPING	S3 CICLO	S4 I. WALKING 30'			14:30
14:30	PI FORUS SWIMMERS	S2 PILATES	PI FORUS SWIMMERS					14:30
15:00		S3 CICLO 30'			S1 ABDOMINALES			15:00
16:15					S2 MAMÁS Y BEBÉS			16:15
16:30			S2 YOGA					16:30
16:45		S1 HIPOPRESIVOS	S4 I. WALKING 30'	S1 PUMP 30'				16:45
16:45		S5 EXPRESSION GAMES		S5 EXPRESSION GAMES				16:45
17:00	S2 B. BALANCE	S2 B. COMBAT	S3 CICLO	S2 YOGA	S1 B. PUMP			17:00
17:00	S3 FORUS BIKERS	S4 I. WALKING						17:00
17:00		SF FORX4	★					17:00
17:15					S2 PILATES			17:15
17:15	S1 GAP			S1 GAP				17:15
17:30		S3 CICLO	S2 ABDOMINALES	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S1 B. PUMP		17:30
17:30			S1 ZUMBA					17:30
17:45	S5 GYM GAMES 4-7		S5 SPORT GAMES 4-7					17:45
17:45	S4 I. WALKING	S1 SH'BAM	S4 I. WALKING		S3 CICLO MAX			17:45
18:00	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S3 CICLO	S4 I. WALKING	PI AQUASPORT MIX 4-			18:00
18:00	S2 COMBAT 30'	S2 B. BALANCE	S2 JUMPING	★	S1 CROSS TRAINING			18:00
18:15	S1 ZUMBA			S1 B. COMBAT	S2 DANCE			18:15
18:15	EX RUNNERS INI			S2 SH'BAM				18:15
18:15	SF FUNCIONAL							18:15
18:30	S2 PILATES	S3 CICLO		S3 CICLO				18:30
18:30		PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	PI AQUASPORTKIDS 8-			18:30
18:30	PI AQUAFITNESS		S1 B. PUMP	SF FUNCIONAL				18:30
18:45		S5 BODY GAMES 4-7	S5 SH'BAM KIDS 8-11	S5 SPORT GAMES 4-7				18:45
18:45	S4 I. WALKING	★ S1 CXWORX	S4 I. WALKING			S4 I. WALKING		18:45
18:45	S5 SPORT KIDS 8-11		EX FORUS RUNNERS					18:45
19:00	S3 CICLO	S2 PILATES	★ S3 CICLO	S4 I. WALKING	S1 B. ATTACK	PI DINAMIZACIÓN		19:00
19:00	EX FORUS RUNNERS		S2 B. BALANCE	EX RUNNERS AV	S4 I. WALKING	★		19:00
19:15	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP		S2 PILATES	★ S2 YOGA	★		19:15
19:15					S5 YOGA KIDS 8-11			19:15
19:15		S4 I. WALKING	★		SF FORX4	★		19:15
19:30	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	S3 CICLO	PI AQUAFITNESS			19:30
19:30	S2 YOGA	★ S3 CICLO		S1 ZUMBA		PI AQUA FAMILY		19:30
19:30		EX FORUS RUNNERS	S1 SH'BAM	PI AQUAFITNESS				19:30
19:45	S4 I. WALKING		S4 I. WALKING	S5 GYM KIDS 8-11				19:45
19:45		S5 GYM KIDS 8-11	S5 ESTIRAMIENTOS					19:45
20:00	S3 CICLO	S2 ZUMBA	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S3 CICLO			20:00
20:00	S5 ESTIRAMIENTOS		S2 PILATES	★				20:00
20:15	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK		S2 JUMPING	★ S1 HIPOPRESIVOS	★		20:15
20:15		S4 I. WALKING	S5 ABDOMINALES		S5 ABDOMINALES			20:15
20:30			S1 B. COMBAT	SF FORX4	★			20:30
20:30	S2 SH'BAM			S1 B. PUMP				20:30
20:45	S5 ABDOMINALES	S5 ABDOMINALES						20:45
20:45	S4 I. WALKING	S3 CICLO		S5 ABDOMINALES				20:45
21:00	S3 CICLO	S2 JUMPING	S3 CICLO					21:00
21:00			S2 YOGA					21:00
21:15	S1 B. COMBAT	S1 CROSS TRAINING		S2 ESTIRAMIENTOS				21:15
21:30				S1 ABDOMINALES				21:30
21:30		PI FORUS SWIMMERS		PI FORUS SWIMMERS				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 est limitado por razones de edad. Consulta la normativa de acceso en recepción al resepto.

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.