

# HORARIO ACTIVIDADES FORUS COSLADA

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:15	SI ★ I. WALKING	S1 ★ GAP	S1 ★ B. PUMP	SC ★ CICLO	S1 ★ GAP	S1 ABDOMINALES	S2 PILATES BASIC
09:00	S5 ★ OLEFIT	S2 ★ PILATES	S2 ★ YOGA	S2 ★ B. BALANCE	S2 ★ SH'BAM	SC ★ CICLO	S1 ★ ABDOMINALES
09:00	S2 ★ HIPOPRESIVOS	EX AF MAYORES +70	S2 CICLO	EX AF MAYORES +70	SC ★ CICLO	S2 ★ SH'BAM	S2 ★ SH'BAM
09:15	S1 ★ AF MAYORES +70	S1 ★ CICLO	S1 ★ I. WALKING	S1 ★ CROSS TRAINING	S1 ★ AF MAYORES +70	S1 ★ B. ATTACK	S1 ★ B. COMBAT
09:45	SI ★ I. WALKING	S1 ★ CXWORX	S1 ★ ZUMBA	S2 ★ PILATES	S1 ★ I. WALKING	S5 ★ SPORT FAMILY	SC ★ CICLO
10:00	EX ★ FORUS RUNNERS	SI ★ I. WALKING	S2 ★ AF MAYORES +70	S2 ★ I. WALKING	S2 ★ B. COMBAT	SI ★ CICLO	S2 ★ PILATES
10:00	SC ★ CICLO	S2 ★ B. BALANCE	PI ★ AQUAFITNESS	S1 ★ ZUMBA	SI ★ I. WALKING	SC ★ CICLO	S5 ★ MOVE MIX 4-11
10:15	S1 ★ B. PUMP	S1 ★ B. ATTACK	SC ★ CICLO	SC ★ CICLO	EX ★ FORUS RUNNERS	S1 ★ B. PUMP	S1 ★ B. PUMP
10:30	PI ★ AQUAFITNESS	PI ★ AQUAFITNESS	S1 ★ B. COMBAT	PI ★ AQUAFITNESS	SC ★ CICLO	SI ★ I. WALKING	S5 DINAMIZACIÓN
10:30	SC ★ PILATES	SC ★ CICLO	SI ★ I. WALKING	S5 ★ ABDOMINALES	SI ★ I. WALKING	S2 ★ ZUMBA	SI ★ I. WALKING
11:00	S2 CICLO	SI ★ I. WALKING	EX ★ FORUS RUNNERS	S2 ★ YOGA	S1 ★ B. PUMP	S1 ★ B. COMBAT	SI BALANCE FAMILY
11:15	S1 ★ CXWORX	S2 ★ ZUMBA	S2 ★ B. BALANCE	S1 ★ B. PUMP	S2 ★ PILATES	SC ★ CICLO	SC ★ CICLO
11:15	SI ★ I. WALKING	PI ★ FORUS SWIMMERS	SC ★ CICLO	S1 ★ B. PUMP	PI ★ AQUAFITNESS	S2 ★ B. BALANCE	S2 ★ ZUMBA
11:30	S2 ★ B. BALANCE	PI ★ AQUADYNAMIC	PI ★ AQUADYNAMIC	S1 ★ I. WALKING	S1 ★ I. WALKING	S1 ★ B. BALANCE	S1 ★ ZUMBA
11:30	PI ★ AQUADYNAMIC	S1 ★ B. PUMP	SI ★ I. WALKING	PI ★ AQUADYNAMIC	S5 ★ ABDOMINALES	S1 ★ B. PUMP	S1 PUMP BASIC
11:45	S1 ★ SH'BAM	SC ★ CICLO	S1 ★ SH'BAM	S2 ★ JUMPING	S2 ★ HIPOPRESIVOS	S1 ★ B. PUMP	S1 COMBAT BASIC
12:30	S2 ★ YOGA	S2 ★ YOGA	S5 ABDOMINALES	S1 ★ OLEFIT	S2 ★ ABDOMINALES	PI AQUASPORT MIX 4-11	
14:15	S1 ★ B. PUMP	S5 ★ ABDOMINALES	S2 ★ PILATES	S1 ★ CROSS TRAINING	S1 ★ ABDOMINALES	SI ★ I. WALKING	
14:30	SC ★ CICLO	S1 ★ DANCE	S5 ESTIRAMIENTOS	S2 ★ B. BALANCE	S1 ★ B. PUMP	PI AQUA FAMILY	
14:30	PI ★ FORUS SWIMMERS	S1 B. COMBAT	S1 ★ GAP	S2 ★ CICLO	S2 ★ PILATES		
16:45	S5 ★ B. BALANCE	S2 ★ PILATES	S2 ★ YOGA	SC ★ CICLO	SI ★ I. WALKING		
17:00	SC ★ CICLO	S2 ★ ABDOMINALES	S2 ★ YOGA	S1 ★ PUMP 30'	SC CICLO		
17:15	S1 ★ GAP	S1 ★ HIPOPRESIVOS	S1 ★ I. WALKING	S5 ★ EXPRESSION GAMES 4-7	S1 ★ ABDOMINALES		
17:45	SI ★ I. WALKING	S5 ★ EXPRESSION GAMES 4-7	S2 ★ JUMPING	S1 ★ I. WALKING	S1 ★ CROSS TRAINING		
17:45	S5 ★ BODY GAMES 4-7	SI ★ I. WALKING	S1 ★ FORUS SWIMMERS	S2 ★ YOGA	S2 DANCE		
18:00	SC ★ CICLO	S2 ★ B. COMBAT	S1 ★ ABDOMINALES	S5 ★ YOGA	S1 ★ AQUASPORT KIDS 8-11		
18:00	S2 ★ COMBAT 30'	S2 ★ CICLO	S5 ★ YOGA	S1 ★ I. WALKING	SC CICLO		
18:15	S1 ★ ZUMBA	S1 ★ SH'BAM	S1 ★ CICLO	S1 ★ GAP	S1 ★ B. ATTACK		
18:30	S2 ★ PILATES	S1 ★ I. WALKING	S1 ★ ZUMBA	S2 ★ I. WALKING	SI ★ I. WALKING		
18:30	PI ★ AQUAFITNESS	S2 ★ B. BALANCE	SC ★ CICLO	S1 ★ SH'BAM	SI ★ I. WALKING		
18:45	S5 ★ SPORT KIDS 8-11	S2 ★ B. BALANCE	S2 ★ JUMPING	S1 ★ B. COMBAT	S5 ★ YOGA KIDS 8-11		
18:45	SI ★ I. WALKING	SC ★ CICLO	S1 ★ B. PUMP	SC ★ CICLO	S2 ★ YOGA		
19:00	SC ★ CICLO	PI ★ AQUADYNAMIC	S1 ★ B. PUMP	S1 ★ I. WALKING	PI ★ AQUADYNAMIC		
19:15	SI ★ B. ATTACK	SI ★ I. WALKING	PI ★ AQUAFITNESS	S2 ★ I. WALKING	SC CICLO		
19:30	PI ★ AQUADYNAMIC	S2 ★ PILATES	PI ★ AQUAFITNESS	S1 ★ SH'BAM	S5 ★ SPORT GAMES 4-7		
19:30	S2 ★ YOGA	S1 ★ I. WALKING	PI ★ AQUADYNAMIC	S2 ★ I. WALKING	SI ★ I. WALKING		
19:45	EX ★ FORUS RUNNERS	S1 ★ B. PUMP	EX ★ FORUS RUNNERS	S1 ★ SH'BAM	S1 ★ YOGA KIDS 8-11		
19:45	SI ★ I. WALKING	PI ★ AQUAFITNESS	SI ★ I. WALKING	S1 ★ B. COMBAT	S2 ★ YOGA		
20:00	SC ★ CICLO	SC ★ CICLO	S1 ★ I. WALKING	SC ★ CICLO	PI ★ AQUADYNAMIC		
20:15	S1 ★ B. PUMP	S5 ★ GYM KIDS 8-11	S5 ★ ABDOMINALES	S1 ★ I. WALKING	S5 ★ SPORT GAMES 4-7		
20:30	S2 ★ SH'BAM	EX ★ FORUS RUNNERS	S1 ★ I. WALKING	S2 ★ JUMPING	SI ★ I. WALKING		
20:45	SI ★ I. WALKING	S2 ★ ZUMBA	SC ★ CICLO	S1 ★ B. PUMP	SC ★ CICLO		
20:45	S5 ★ ABDOMINALES	SI ★ I. WALKING	S2 ★ PILATES	SC ★ CICLO	S1 ★ B. PUMP		
21:00	SC ★ CICLO	S1 ★ B. ATTACK	S5 ★ ESTIRAMIENTOS	PI ★ FORUS SWIMMERS	SC ★ CICLO		
21:15	S5 ESTIRAMIENTOS	SC ★ CICLO	S1 ★ B. COMBAT				
21:15	S1 B. COMBAT	S5 ★ ABDOMINALES	S1 ★ I. WALKING				
		S2 JUMPING	SC ★ CICLO				
		S1 I. WALKING	S2 ★ YOGA				
		S1 ★ CROSS TRAINING					
		PI ★ FORUS SWIMMERS					

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. Puedes consultar la duración de las actividades en la web de Forus. A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa, con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

**IMPORTANTE:** Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente. La actividades acuáticas (Aqua fitness, Aduadynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.