

HORARIO ACTIVIDADES FORUS COSLADA

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

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

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 (Aquafitness, Aduadynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.