

# HORARIO ACTIVIDADES FORUS COSLADA

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

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

Lunes a Viernes: de 8:00 a 22:00h  
 Sábados: de 8:00 a 21:00h  
 Domingos y Festivos: de 8:00 a 15:00

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.