

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	08:15	S1	GAP	08:15	S1	B. PUMP	08:15	SC	CICLO	09:00	S2	EN FORMA	09:45	EX	★ FORXTRAINING	09:00	EX	★ FORXTRAINING			
09:00	SL	HIPOPRESIVOS	09:00	SL	PILATES	09:15	S1	ZUMBA	09:30	S1	ABDOMINALES	09:15	SC	CICLO	10:00	S2	SH'BAM	10:00	S2	SH'BAM	09:30	S1	ABDOMINALES
09:30	PI	AQUADYNAMIC	09:30	SC	CICLO	09:15	SI	I. WALKING	09:30	EX	★ FORXTRAINING	09:45	SI	★ I. WALKING	10:00	S5	COMBAT FAMILY	10:00	S5	COMBAT FAMILY	09:45	SL	YOGA
09:45	SI	I. WALKING	09:45	S1	CXWORX	10:00	PI	AQUAFITNESS	09:30	SI	I. WALKING	10:00	PI	AQUAFITNESS	10:15	S1	★ B. ATTACK	10:15	S1	★ B. ATTACK	10:00	S1	★ B. COMBAT
09:45	EX	FORUS RUNNERS	09:45	SI	I. WALKING	10:15	SL	B. COMBAT	09:45	SL	PILATES	10:00	S1	★ B. PUMP	11:00	SC	★ CICLO	11:00	SC	★ CICLO	10:30	SC	CICLO
10:00	SC	CICLO	10:00	SL	B. BALANCE	10:15	SI	★ I. WALKING	09:45	SC	CICLO	10:45	EX	★ FORXTRAINING	11:00	S2	★ PILATES	11:00	S2	★ PILATES	11:00	S2	★ PILATES
10:15	S1	B. PUMP	10:15	S1	B. ATTACK	10:30	S2	★ B. BALANCE	10:00	S1	ZUMBA	11:00	SC	CICLO	11:00	SC	CICLO	11:15	S1	★ B. PUMP	11:00	SL	CROSS MIX 4-11
10:30	PI	AQUAFITNESS	10:15	EX	★ FORXTRAINING	11:00	SC	CICLO	10:45	PI	AQUAFITNESS	11:00	S1	B. COMBAT	11:45	SI	★ I. WALKING	11:30	S1	★ B. PUMP	10:30	SC	CICLO
10:30	SL	PILATES	10:30	SC	CICLO	11:00	EX	★ FORXTRAINING	10:45	SL	YOGA	11:15	SL	★ PILATES	12:00	S2	ZUMBA	12:00	S5	DINAMIZACIÓN	11:30	SC	CICLO
10:45	EX	★ FORXTRAINING	10:45	SI	I. WALKING	11:15	SL	SH'BAM	11:00	S1	★ B. PUMP	12:00	S1	ZUMBA	12:15	S1	★ B. COMBAT	12:00	SI	I. WALKING	12:00	SI	I. WALKING
11:00	SC	CICLO	11:00	SL	ZUMBA	11:30	S2	★ PILATES	11:15	SC	★ CICLO	12:00	S5	ABDOMINALES	12:30	SC	CICLO	12:30	S1	BALANCE FAMILY	12:00	SI	I. WALKING
11:15	S1	CXWORX	11:15	PI	AQUADYNAMIC	12:15	S1	★ GAP	11:45	PI	AQUADYNAMIC	12:15	S2	HIPOPRESIVOS	13:00	S2	B. BALANCE	13:00	S2	B. BALANCE	12:30	SC	CICLO
11:30	S2	B. BALANCE	11:15	S1	B. PUMP	14:30	S2	JUMPING	11:45	SL	JUMPING	14:30	SC	CICLO 30'	17:45	S1	B. PUMP	17:45	S1	B. PUMP	13:00	S2	ZUMBA
11:45	SL	SH'BAM	12:15	S1	ABDOMINALES	14:30	PI	FORUS SWIMMERS	14:15	SL	B. BALANCE	17:00	S1	★ B. PUMP	18:00	PI	AQUASPORT MIX 4-11	18:00	PI	AQUASPORT MIX 4-11	13:00	S2	ZUMBA
14:15	S1	B. PUMP	14:30	S2	PILATES	16:45	S1	ABDOMINALES	14:30	SC	CICLO	17:15	S2	PILATES	18:45	SI	I. WALKING	18:45	SI	I. WALKING			
14:30	SC	CICLO	16:45	S1	HIPOPRESIVOS	17:15	SL	ZUMBA	17:00	S2	★ YOGA	17:30	SI	I. WALKING									
14:30	PI	FORUS SWIMMERS	17:00	SL	B. COMBAT	17:45	SI	★ I. WALKING	17:15	S1	★ GAP	17:45	SC	CICLO									
17:00	SC	CICLO 30'	17:30	SC	CICLO	18:00	SC	CICLO	18:00	SI	I. WALKING	18:00	S1	CROSS TRAINING									
17:15	S1	GAP	17:45	S1	SH'BAM	18:00	S2	JUMPING	18:15	S2	SH'BAM	18:15	S2	DANCE									
17:45	SL	SPORT GAMES 4-7	18:00	SI	I. WALKING	18:15	S1	★ B. PUMP	18:15	S1	★ B. COMBAT	18:30	EX	★ FORXTRAINING									
18:00	SC	★ CICLO	18:00	S2	B. BALANCE	18:30	PI	AQUADYNAMIC	18:45	EX	★ FORXTRAINING	18:45	SC	CICLO									
18:15	S1	ZUMBA	18:30	PI	AQUADYNAMIC	18:45	EX	FORUS RUNNERS	18:45	SL	SPORT KIDS 8-11	18:45	S5	YOGA KIDS 8-11									
18:30	S2	★ PILATES	18:45	SL	GYM KIDS 8-11	18:45	S5	SH'BAM KIDS 8-11	19:00	SI	I. WALKING	19:00	SL	B. ATTACK									
18:30	PI	AQUAFITNESS	19:00	EX	★ FORXTRAINING	19:00	SC	CICLO	19:00	EX	RUNNERS AV	19:00	SI	I. WALKING									
18:45	SI	I. WALKING	19:00	S2	★ PILATES	19:00	S2	★ B. BALANCE	19:15	S2	★ PILATES	19:15	S2	★ YOGA									
19:00	SC	CICLO	19:00	SI	★ I. WALKING	19:15	EX	★ FORXTRAINING	19:30	SC	CICLO	19:30	PI	AQUADYNAMIC									
19:00	EX	FORUS RUNNERS	19:15	S1	★ B. PUMP	19:15	S1	SH'BAM	19:30	SL	ZUMBA	19:45	S5	ABDOMINALES									
19:15	S1	★ B. ATTACK	19:30	SC	★ CICLO	19:30	PI	AQUAFITNESS	19:30	PI	AQUAFITNESS	20:15	SL	HIPOPRESIVOS									
19:30	PI	AQUADYNAMIC	19:30	EX	FORUS RUNNERS	19:45	SL	ABDOMINALES	20:00	SI	I. WALKING 30'												
19:30	S2	★ YOGA	20:00	SL	ZUMBA	19:45	SI	I. WALKING	20:15	S2	★ JUMPING												
19:45	SI	I. WALKING	20:00	SI	I. WALKING	20:00	S2	★ PILATES	20:30	S1	★ B. PUMP												
20:00	SC	CICLO	20:15	S1	★ B. ATTACK	20:15	SL	ESTIRAMIENTOS	20:30	SC	★ CICLO												
20:00	EX	★ FORXTRAINING	20:45	SL	ABDOMINALES	20:15	S1	★ B. COMBAT	21:30	PI	★ FORUS SWIMMERS												
20:15	S1	★ B. PUMP	21:15	S1	CROSS TRAINING	21:00	S2	YOGA															
20:30	S2	SH'BAM	21:30	PI	★ FORUS SWIMMERS																		
20:45	SL	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. Las actividades 30, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y Runners Ini. tendrán una duración de 25 min; las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh'bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de las actividades de 50 min, a excepción de Ciclo MaxyRunners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público siempre y cuando vayan acompañados de niños. Las actividades realizadas en el exterior pueden ver modificados su espacio y su aforo por inclemencias meteorológicas. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.