

**HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS 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

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

COREOGRAFIADAS



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:15	S4 I. WALKING		S1 B. PUMP	S3 CICLO				08:15
09:00	S1 HIPOPRESIVOS	S2 PILATES			S3			09:00
09:15				S2 ABDOMINALES				09:15
09:30	S2 EN FORMA	S3 CICLO	S2 EN FORMA		S2 EN FORMA			09:30
09:30		S1 CXWORX						09:30
09:30		S5 COMBAT BASIC						09:30
09:45	S4 I. WALKING	S4 I. WALKING		S2 PILATES	★			09:45
09:45				S4 I. WALKING				09:45
10:00	S3 CICLO	S2 B. BALANCE	S4 I. WALKING	★ S3 CICLO	S1 B. COMBAT	S3 CICLO	S1 B. COMBAT	10:00
10:00	EX	S5 EMBARAZADAS		S1 ZUMBA	S4 I. WALKING	★ S2 ABDOMINALES	S2 ABDOMINALES	10:00
10:15	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	PI AQUADYNAMIC				10:15
10:15			S3 CICLO					10:15
10:15			EX					10:15
10:30	S2 PILATES	★ S3 CICLO			S2 GAP	S2 SH'BAM	S3 CICLO	10:30
10:30	PI AQUAFITNESS	EX	S2 B. BALANCE		PI AQUADYNAMIC			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			11:00
11:15	S4 I. WALKING	S1 B. PUMP	S3 CICLO	S4 I. WALKING				11:15
11:15	S1 CXWORX		S1 SH'BAM	PI AQUAFITNESS				11:15
11:30	PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES	★	S2 PILATES	S4 I. WALKING	S1 B. PUMP	11:30
11:30	S2 B. BALANCE		PI AQUADYNAMIC					11:30
11:30			S4 I. WALKING					11:30
11:45	S1 SH'BAM			S2 JUMPING	★			11:45
12:00		S2 ABDOMINALES		S1 CROSS TRAINING	S1 HIPOPRESIVOS	S1 B. COMBAT	S4 I. WALKING	12:00
12:15			S1 GAP					12:15
12:30		S2 YOGA	S5 ESTIRAMIENTOS	S5 ESTIRAMIENTOS		S3 CICLO	S3 CICLO	12:30
13:00						S2 B. BALANCE	S2 ZUMBA	13:00
14:15	S1 B. PUMP		S4 I. WALKING	S2 B. BALANCE				14:15
14:30	S3 CICLO	S1 CXWORX	S2 JUMPING	S3 CICLO	S4 I. WALKING 30'			14:30
14:30	PI	S2 PILATES	PI					14:30
15:00		S3 CICLO 30'			S1 ABDOMINALES			15:00
16:30			S2 YOGA		S2 MAMÁS Y BEBÉS			16:30
16:45		S1 HIPOPRESIVOS	S4 I. WALKING BASIC	S1 PUMP BASIC				16:45
16:45		S5 MULTIDEPORTE 8-	S5 BAILE 4-7					16:45
17:00	S2 B. BALANCE	S2 B. COMBAT	S3 CICLO+12	S2 YOGA	S1 B. PUMP			17:00
17:00	S3	S4 I. WALKING			S3 CICLO BASIC	SF FUNCIONAL		17:00
17:00					S4 INDOOR+12			17:00
17:15	S1 GAP		S1 B. ATTACK	S1 GAP				17:15
17:30		S3 CICLO	S2 CXWORX	S3 CICLO		S1 B. PUMP		17:30
17:30						PI ACUÁTICOS 4-7		17:30
17:45	S4 I. WALKING	S1 SH'BAM	S4 I. WALKING	S5 MULTIDEPORTE 8-	S3 CICLO			17:45
17:45	S5 PREDEPORTE 4-7				S2 PILATES BASIC			17:45
18:00	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S4 I. WALKING			18:00
18:00	S2 COMBAT 30'	S2 B. BALANCE	S2 JUMPING	★	S1 CROSS TRAINING			18:00
18:15	S1 ZUMBA		S1 B. PUMP	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	EX	S3 CICLO				18:30
18:30	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC				18:30
18:30				SF FUNCIONAL				18:30
18:45	S5 MULTIDEPORTE 8-	S5 PREDEPORTE 4-7	S5 BAILE 8-11					18:45
18:45	S4 I. WALKING	★ S1 CXWORX	S4 I. WALKING	S5 SH'BAM+12		S3 CICLO		18:45
19:00	S3 CICLO	S2 PILATES	★ S3 CICLO	S4 I. WALKING	S1 B. ATTACK			19:00
19:00	EX		S2 B. BALANCE	EX RUNNERS AV	S4 I. WALKING	★		19:00
19:00					S5 ABDOMINALES			19:00
19:15	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP	S1 SH'BAM	S2 PILATES	★ S2 YOGA	★		19:15
19:15		S4 I. WALKING	★					19:15
19:30	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	S3 CICLO	PI AQUAFITNESS			19:30
19:30	S2 YOGA	★ S3 CICLO	S5 ESTIRAMIENTOS	S1 ZUMBA				19:30
19:30		EX		PI AQUAFITNESS				19:30
19:30				S5 ABDOMINALES				19:30
19:45	S4 I. WALKING		S4 I. WALKING					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	S1 B. COMBAT	S2 JUMPING	★ S1 HIPOPRESIVOS	★		20:15
20:15		S4 I. WALKING	S5 ABDOMINALES					20:15
20:30	S2 SH'BAM			S1 B. PUMP				20:30
20:30		S5 ABDOMINALES		S5 ESTIRAMIENTOS				20:30
20:45	S4 I. WALKING	S3 CICLO						20:45
20:45	S5 ABDOMINALES							20:45
21:00	S3 CICLO	S2 JUMPING	S3 CICLO	S5 ABDOMINALES				21:00
21:00			S2 ZUMBA					21:00
21:15	S1 B. COMBAT	S1 CROSS TRAINING						21:15
21:30		PI		PI				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.

Las actividades +12, podrán asistir todos los usuarios mayores de 12 años, teniendo prioridad los usuarios de edad comprendida entre los 12 y los 15.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-Worx, E. Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 30 min.

Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.