

## LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

### MÁS PUNTERAS PARA UN CRECIMIENTO SANO

Creadas en consonancia a rangos de edad, para que los niños se diviertan mientras **desarrollan cinco destrezas en diferentes ambientes: cardiovascular, tonificación, cuerpo-mente, baile y agua.**

#### GAMES

4-7 AÑOS  
APRENDER JUGANDO

##### Sport Games

Desarrollo de **habilidades motrices básicas** (desplazamientos, saltos, giros, pases y recepciones).

##### Gym Games

Trabajo de la **resistencia muscular y la fuerza**, componentes básicos de la condición física.

##### Body Games

Desafíos e interacción para desarrollar el **control postural** y la resistencia muscular.

##### Expression Games

Conocer su cuerpo, desarrollar su imaginación.

#### FAMILY

TODA LA FAMILIA  
JUNTOS, MÁS DIVERTIDO

##### Sport Family

Practica **deporte en familia** y mejorad juntos vuestra condición física.

##### Balance Family

Dinámicas y ejercicios para mejorar el **control físico, mental y la flexibilidad.**

##### Aqua Family

Todos al agua para **defenderse mejor en este medio** mientras se divierten.

##### Dinamización

La manera más divertida de empezar o terminar nuestro **"Don't stop Weekend"**.

#### KIDS

8-11 AÑOS  
ENTRENAMIENTOS INFANTILES

##### Sport Kids

Mejora de **destrezas deportivas** y condición física a través de deportes colectivos e individuales.

##### Gym Kids

**Circuitos competitivos y retos** para mejorar, sobre todo, la resistencia muscular y la fuerza.

##### Yoga Kids

Coreografías sencillas para el control postural, **flexibilidad y coordinación.**

##### Sh'bam Kids

**Ensayos coreográficos** llenos de imaginación, inteligencia corporal, ritmo...

##### Aqua-Sport Kids

Juegos relacionados con **waterpolo y waterbasket** para una mejor condición deportiva.

#### MIX

4-11 AÑOS  
ACTIVIDADES LÚDICO-FÍSICAS

##### Zumba Mix

Bailes con los que mejorar su **inteligencia corporal y sentido del ritmo.**

##### Aqua-Sport Mix

Desplazamientos, giros, saltos, zambullidas... para **controlar el medio acuático.**

# FORUS

COSLADA

Una encuesta afirma que  
**solo el 17%**  
practicáis a  
menudo  
**DEPORTE**  
**EN FAMILIA**

## ROMPAMOS LAS ESTADÍSTICAS

¡Así es  
Forus Coslada!  
Escanea el código y  
descúbrelo



# FORUS

Av. del Plantío, 11. 28821 Coslada, Madrid • Tel. 916 737 679



FORUS.ES

POSITIVAMENTE EN FORMA

C.D.M. EL PLANTÍO



PATRONATO MUNICIPAL DEL DEPORTE DE COSLADA

VUESTRO MEJOR PLAN  
AL SALIR DEL COLE  
Y PARA PASAR EN FAMILIA  
LOS FINES DE SEMANA

# ABONO FAMILIAR

2 ADULTOS + HIJOS\* GRATIS

Y ACCESO AL SPA INCLUIDO

\*De 0 a 22 años.



## FAMILY DAY

ELIGE UN DOMINGO  
Y PRUEBA NUESTRO  
BALANCE FAMILY



DIVERSIÓN PARA TUS HIJOS, TRANQUILIDAD PARA TI

### WELLCOME CARRITOS

Nuestras salas de fitness permiten el acceso de carritos, así mientras que tú entrenas, tus hijos pueden estar a tu lado.

### MAMIfit

Actividades dirigidas pre y post parto, para que desde el inicio compartas con tu bebé una vida activa.

### FAMILY ACTIVE

Un plan infalible para que puedan dar rienda suelta a su energía: más actividades infantiles (clasificadas por edades y funcionalidad), competiciones adultos contra pequeños y nuestro "Don't stop weekend" (sábados tarde / domingos mañana).

### LUDOTECA INTERIOR, EXTERIOR Y ACUÁTICA

Y sin límite de tiempo. Desarrollamos talleres, cuentacuentos, magia... y tenemos también servicio de canguro y sala de estudio.

### CAMPUS VACACIONAL

Un planning específico para esos días laborales pero no lectivos, así como para Navidad, Semana Santa y verano.

### MULTI-CUMPLE

Una idea divertida, sana y que te resultará muy cómoda para celebrar el cumpleaños de tus hijos. Te ofrecemos una fiesta en la que juntamos deporte, juego, merienda... para que vivan una experiencia inolvidable.



Ideales para aquellos que lo tienen bien claro, tenemos grupos\*\* de gimnasia rítmica, karate, natación sincronizada y club de natación.

\*\* No incluidas en el ABONO FAMILIAR. Consulta horarios y tarifas en recepción.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00		Embarazadas					
10:30						Sport Family	
11:00							Zumba Mix 4-11
12:00							Dinamización
12:30							Balance Family
16:15					Mamás y Bebés		
16:45		Expression Games 4-7		Expression Games 4-7			
17:45	Gym Games 4-7		Sport Games 4-7				
18:00						Aqua-Sport Mix 4-11	
18:30					Aqua-Sport Kids 8-11		
18:45	Sport Kids 8-11	Body Games 4-7	Sh'bam Kids 8-11	Sport Games 4-7			
19:00						Dinamización	
19:15					Yoga Kids 8-11		
19:30						Aqua Family	
19:45		Gym Kids 8-11		Gym Kids 8-11			

Las actividades tienen una duración de de 50 min. Las dinimizaciones son de 30 min.