

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

Aqua-Sport Games

Primer contacto acuático para ir logrando **autonomía corporal** en este medio.

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.

MIX

4-11 AÑOS
ACTIVIDADES LÚDICO-FÍSICAS

Combat Mix

Diversión y técnica relacionada con las **artes marciales**.

Aqua-Sport Mix

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

Cross Mix

Circuitos divertidos para una **gran mejora del condicionamiento físico**.

KIDS

8-11 AÑOS
ENTRENAMIENTOS INFANTILES

Sport Kids

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

Yoga kids

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

Sh'bam Kids

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

FAMILY

TODA LA FAMILIA
JUNTOS, MÁS DIVERTIDO

Sport Family

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

Dinamización

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



Rúa Iglesias Otero, 52. 27004 Lugo • Tel. 982 252 466



FORUS.ES



Una encuesta afirma que

solo el 17%
practicáis a
menudo

DEPORTE
EN FAMILIA

ROMPAMOS
LAS ESTADÍSTICAS

POSITIVAMENTE **EN FORMA**

¡Así es
Forus Lugo!
Escanea el código
y descúbrelo



CENTRO DEPORTIVO FORUS LUGO

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

ABONO FAMILIAR

CON 1 ESCUELA DEPORTIVA
A ELEGIR Y ACCESO
AL SPA INCLUIDOS



FAMILY DAY

ELIGE UN SÁBADO
Y PRUEBA NUESTRO
SPORT 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).

PÁDEL FREE

Para que todos nuestros Forusers mayores de 12 años puedan compartir su afición a este deporte.

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 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.



escuelas DEPORTIVAS

Ideales para aquellos que lo tienen bien claro, tenemos grupos de gimnasia rítmica, judo, patinaje, fútbol sala, baloncesto, natación sincronizada y club de natación.

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

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