

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.

Aqua-Sport Games

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

MIX

4-11 AÑOS
ACTIVIDADES LÚDICO-FÍSICAS

Balance Mix

Control físico y mental para alcanzar una **gran flexibilidad**.

Aqua-Sport Mix

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

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.

Combat Family

Coreografías divertidas para que mayores y pequeños mejoren la técnica de las **artes marciales**.

Cross Family

Acondicionamiento físico familiar a través de **circuitos desafiantes**.

Dinamización

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



Av. de la Marina Española, 10. 30007 Murcia • Tel. 968 245 424



FORUS.ES



Una encuesta afirma que

solo el 17%
practicáis a
menudo

DEPORTE
EN FAMILIA

ROMPAMOS
LAS ESTADÍSTICAS

POSITIVAMENTE **EN FORMA**

C.D.M. LA FLOTA



Ayuntamiento
de Murcia

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
CROSS 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.**

MAMÍFIT

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, baloncesto, fútbol sala, 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
10:45							Cross Family
11:45							Dinamización
12:15							Aqua-Sport Mix 4-11
12:30						Sport Family	
16:30	Expression Games 4-7		Expression Games 4-7		Aqua-Sport Games 4-7		
17:00					Sport Kids 8-11	Combat Family	
17:30	Sh'bam Kids 8-11	Sport Kids 8-11	Yoga Kids 8-11	Gym Games 4-7			
18:00						Dinamización	
18:30	Sport Games 4-7	Body Games 4-7	Sport Kids 8-11	Sh'bam Kids 8-11		Balance Mix 4-11	

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