

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).

Body Games

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

FAMILY

TODA LA FAMILIA

JUNTOS, MÁS DIVERTIDO

Combat Family

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

Balance Family

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

Zumba Family

Una coreografía perfecta de **ritmo e inteligencia corporal**.

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.

MIX

4-11 AÑOS

ACTIVIDADES LÚDICO-FÍSICAS

Zumba Mix

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



Carretera a Palazuelos de Eresma, Km 2. 40004 Segovia • Tel. 921 444 607



FORUS.ES



Una encuesta afirma que

solo el 17%
practicáis a
menudo

DEPORTE
EN FAMILIA

ROMPAMOS
LAS ESTADÍSTICAS

POSITIVAMENTE **EN FORMA**

¡Así es
Forus Segovia!
Escanea el código
y descúbrelo



C.D.M. CARLOS MELERO



AYUNTAMIENTO DE SEGOVIA

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
AQUA 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 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
11:00					Mamás y Bebés		
11:15						Combat Family	
12:00							Aqua Family
13:00							Dinamización
13:30							Sport Kids 8-11
16:15			Embarazadas				
17:15	Body Games 4-7	Zumba Mix 4-11	Gym Kids 8-11	Sport Games 4-7		Zumba Family	
18:15						Dinamización	
18:45						Balance Family	

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