

HORARIO ACTIVIDADES MOSTOLES 22-06-2020

■ CUERPO MENTE
 ■ ACUÁTICAS
 ■ TONIFICACIÓN
 ■ CARDIOVASCULARES
 ■ BAILE
 ■ INFANTILES Y FAMILIARES
 ■ SENIOR
 ■ FREE
 ■ ENTRENA+

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:15	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SC CICLO	SI ★ I. WALKING
09:00	PI FORUS SWIMMERS	EX ★ AF MAYORES +70	SI ★ I. WALKING	EX ★ PILATES	EX ★ AF MAYORES +70	SL ★ B. BALANCE	SL ★ PILATES
09:15	S2 ★ ESTIRAMIENTOS	EX ★ HIPOPRESIVOS	S2 CXWORX	EX FORUS RUNNERS	PI FORUS SWIMMERS	SI ★ I. WALKING	S1 B. ATTACK
09:45	SC ★ CICLO	PI ★ AQUAFITNESS	S1 ★ ZUMBA	S1 ★ EN FORMA	S1 B. COMBAT	S1 ★ B. PUMP	S5 CROSS MIX 4-11
09:45	SL ★ PILATES	S1 ★ B. PUMP	SL ★ B. BALANCE	SI ★ I. WALKING	EX ★ PILATES	S2 ★ ZUMBA	SC ★ CICLO
10:00	EX ★ AF MAYORES +70	EX FORUS RUNNERS	EX ★ AF MAYORES +70	EX ★ AF MAYORES +70	SI ★ I. WALKING	SC ★ CICLO	S2 ★ YOGA
10:00	S1 ★ B. COMBAT	SI ★ I. WALKING	SC ★ CICLO	S2 ATTACK-CXWORX	PI ★ AQUADYNAMIC	S1 B. COMBAT	S5 DINAMIZACIÓN
10:00	PI ★ AQUADYNAMIC	SL ★ PILATES	PI ★ AQUADYNAMIC	SC CICLO	EX ★ SH'BAM	S2 PILATES	S1 ★ B. PUMP
10:45	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 ★ PUMP 30'	S1 ZUMBA	S1 ★ EN FORMA	S1 ★ MOVE FAMILY	SI ★ I. WALKING
10:45	S2 ★ YOGA	SC ★ CICLO	S2 PILATES	PI ★ AQUADYNAMIC	SC ★ CICLO	S5 ★ ABDOMINALES	S5 COMBAT FAMILY
11:00	S1 ★ B. PUMP	S2 ★ OLEFIT	S1 ★ DANCE	S2 ★ B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	S2 BALANCE FAMILY	S2 B. BALANCE
11:00	PI ★ AQUAFITNESS	S1 ★ EN FORMA	EX ★ PÁDEL FREE	S1 B. PUMP	S1 OLEFIT	S1 B. PUMP	S1 ★ ABDOMINALES
11:45	SC CICLO 30'	S2 B. BALANCE	SC CICLO	SI I. WALKING	S2 ★ YOGA	S5 MOVE MIX 4-11	S1 SH'BAM
11:45	S2 ★ ZUMBA	S1 ★ ABDOMINALES	PI ★ AQUAFITNESS	S1 ABDOMINALES	S2 CROSS TRAINING	S5 DINAMIZACIÓN	SC ★ CICLO
12:00	S1 ★ EN FORMA	S2 PILATES	S2 ABDOMINALES	SC CICLO	S2 SH'BAM	SC CICLO	
14:15	PI FORUS SWIMMERS	SC CICLO	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE	SC CICLO	PI AQUA FAMILY	
14:30	S1 B. PUMP	SI ★ I. WALKING	SI I. WALKING	S1 B. PUMP	S1 GAP		
17:30	S1 ★ DANCE	S1 PUMP 30'	S2 HIPOPRESIVOS	SI ★ I. WALKING	S2 HIPOPRESIVOS		
17:30	SC ★ CICLO	S5 SPORT GAMES 4-7	PI FORUS SWIMMERS	S5 BODY GAMES 4-7	SI ★ I. WALKING		
17:45	PI AQUA GAMES 4-7	SC ★ CICLO	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	S5 ★ EXPRESSION GAMES 4-7		
18:00	SI ★ I. WALKING	S1 ★ B. COMBAT	PI AQUA GAMES 4-7	S2 ★ YOGA	S1 ★ B. COMBAT		
18:15	S2 ★ B. BALANCE	S5 YOGA KIDS 8-11	S1 ★ ZUMBA	SC ★ CICLO	PI AQUAFITNESS		
18:30	S1 ★ B. PUMP	S2 CXWORX	SC CICLO	S5 ★ SPORT KIDS 8-11	S2 ★ PILATES		
18:45	SC ★ CICLO	SC ★ CICLO	S2 ★ PILATES	S1 ★ B. COMBAT	SC ★ CICLO MAX		
18:45	S5 SPORT KIDS 8-11	S1 ★ SH'BAM	PI AQUASPORTKIDS 8-11	S2 ★ B. BALANCE	S5 GYM KIDS 8-11		
19:00	EX ★ PÁDEL FREE	PI AQUADYNAMIC	S1 ★ GAP	PI AQUADYNAMIC	S1 ★ ZUMBA		
19:15	S2 ★ PILATES	SI ★ I. WALKING	SC ★ CICLO	S5 ★ ABDOMINALES	S2 CXWORX		
19:15	PI ★ AQUADYNAMIC	S2 ★ B. BALANCE	SI ★ I. WALKING	EX ★ PÁDEL FREE	EX ★ PÁDEL FREE		
19:30	S1 ★ B. ATTACK	SC ★ CICLO	S2 ★ YOGA	SI ★ I. WALKING	EX ★ YOGA		
19:45	EX FORUS RUNNERS	S5 ★ ABDOMINALES	S5 GYM KIDS 8-11	SC ★ CICLO	S1 ★ B. PUMP		
20:00	SC ★ CICLO	S1 ATTACK-PUMP	PI AQUAFITNESS	EX FORUS RUNNERS			
20:15	EX ★ ZUMBA	S2 ★ FUNCIONAL	S1 ★ B. PUMP	EX ★ ZUMBA			
20:15	SI I. WALKING	SI ★ I. WALKING 30'	EX RUNNERS AV	S2 PILATES			
20:30	S1 ★ GAP	SC ★ CICLO	SC ★ CICLO	SC CICLO			
21:15	S2 YOGA	S2 ★ YOGA	S2 ★ B. BALANCE				
21:15	SC CICLO	EX ★ ZUMBA	EX ★ B. COMBAT				
21:15	PI FORUS SWIMMERS	S2 HIPOPRESIVOS	SI I. WALKING				
			EX ★ TENIS FREE				
			S2 CROSS TRAINING				
			PI FORUS SWIMMERS				
			EX ★ SH'BAM				

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades. El acceso a las AADD está limitado por razones de edad. Consulta la normativa del centro al respecto. Puedes consultar la duración de las actividades en la web de Forus. Alas Actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad. IMPORTANTE: Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva que dará fuera de servicio temporalmente. **Las actividades acuáticas (Aqua fitness, Aqua dynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.**