

**FORUS FUENLABRADA**

**De lunes a viernes:** de 07:00 a 22:30h

**Sábados:** de 09:00 a 20:00h

**Domingos y festivos:** de 09:00 a 15:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



JUNIOR Y

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

COREOGRAFIADAS

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:30	S1 PUMP 30'							07:30
07:45				SC CICLO				07:45
08:00	SW I. WALKING	S1 COMBAT 30'	S1 B. PUMP					08:00
08:30		S1 CXWORX						08:30
08:45				ZF ABDOMINALES				08:45
09:00	S1 CXWORX	S2 PILATES	S2 ABDOMINALES					09:00
09:00					S2 CROSS TRAINING			09:00
09:15					SW I. WALKING 30'		S2 PILATES	09:15
09:30	S1 B. COMBAT ★			PI FORUS SWIMMERS				09:30
09:30		SC CICLO		PI AQUAFITNESS				09:30
09:45	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 ATTACK-CXWORX	S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT ★			09:45
09:45	PI FORUS SWIMMERS	PI AQUADYNAMIC	S1 SH'BAM		ZF FUNCIONAL			09:45
09:45			AL FORUS RUNNERS					09:45
10:00			SC CICLO	SW I. WALKING ★		S1 CXWORX		10:00
10:00	S2 YOGA	S2 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	S2 PILATES	S2 ZUMBA	S2 PILATES		10:00
10:15	PI AQUAFITNESS						S1 COMBAT-CXWORX	10:15
10:15					PI AQUADYNAMIC			10:15
10:30	S1 B. PUMP	ZF ABDOMINALES		PI AQUAFITNESS		SC CICLO		10:30
10:45		PI AQUAFITNESS						10:45
10:45		SW I. WALKING ★	S2 B. BALANCE					10:45
10:45		S1 ZUMBA		S1 B. ATTACK	SC CICLO			10:45
11:00	S2 PILATES		PI AQUADYNAMIC	SC CICLO	S1 SH'BAM	S1 B. COMBAT		11:00
11:00		S2 CROSS TRAINING	SW I. WALKING ★	S2 CXWORX				11:00
11:15	SW I. WALKING		S1 B. COMBAT		S2 B. BALANCE		SC CICLO	11:15
11:30	PI AQUADYNAMIC			S2 HIPOPRESIVOS		SW I. WALKING ★		11:30
11:30	S1 SH'BAM			PI AQUADYNAMIC		S2 ZUMBA		11:30
11:45		PI AQUAFITNESS	S2 PILATES	S1 ZUMBA	SW I. WALKING			11:45
12:00	S2 HIPOPRESIVOS	S2 YOGA	PI AQUAFITNESS		S1 PUMP BASIC	S1 B. PUMP		12:00
12:00					AL RUNNERS INI			12:00
12:15			S1 B. PUMP		S2 PILATES BASIC		S1 B. PUMP	12:15
12:30						S2 SH'BAM		12:30
12:30						SW I. WALKING		12:30
13:00						PI AQUA FAMILY		13:00
13:15							SW I. WALKING ★	13:15
13:30						S2 GAP		13:30
14:00					SC CICLO 30'			14:00
14:15		S1 ATTACK-CXWORX						14:15
14:30	PI FORUS SWIMMERS		S1 SH'BAM					14:30
14:30	S1 B. COMBAT	AL FORUS RUNNERS	SC CICLO	PI FORUS SWIMMERS	S1 B. PUMP			14:30
14:45				SW I. WALKING				14:45
16:45	S1 SH'BAM	S1 HIPOPRESIVOS			S2 MAMÁS Y BEBÉS			16:45
17:00	LE EXPRESSION GAMES 4-7	LE SPORT GAMES 4-7	S2 EMBARAZADAS	S1 BODY GAMES 4-7	AL PÁDEL FREE ★	SC CICLO		17:00
17:00			LE SH'BAM KIDS 8-11		SC CICLO			17:00
17:15		SC CICLO	S1 ATTACK-CXWORX	AL GYM KIDS 8-11				17:15
17:15		SW I. WALKING		SC CICLO				17:15
17:30		S2 CXWORX		S2 GAP	S1 COMBAT BASIC			17:30
17:45	S2 YOGA							17:45
17:45	S1 B. COMBAT							17:45
17:45	SW I. WALKING ★	S1 ZUMBA ★			S2 PILATES			17:45
18:00	SC CICLO	S2 PILATES	SC CICLO	S1 ZUMBA ★	SW I. WALKING ★	S1 B. PUMP		18:00
18:00	LE SPORT KIDS 8-11	LE SPORT KIDS 8-11	S2 SH'BAM		S1 ZUMBA FAMILY			18:00
18:15		SW I. WALKING ★	S1 B. COMBAT					18:15
18:30				ZF FUNCIONAL				18:30
18:30		SC CICLO	SW I. WALKING ★	S2 YOGA				18:30
18:45	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK			S2 SH'BAM ★			18:45
18:45	S2 PILATES ★			SW I. WALKING ★				18:45
18:45	ZF ABDOMINALES							18:45
19:00	SW I. WALKING ★	ZF FUNCIONAL	ZF ABDOMINALES	ZF ABDOMINALES	S1 B. PUMP			19:00
19:00	AL PÁDEL FREE ★	S2 B. BALANCE ★	S2 PILATES ★	S1 B. ATTACK	PI AQUA FAMILY	S2 ABDOMINALES		19:00
19:00			PI AQUADYNAMIC					19:00
19:15	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO		SC CICLO			19:15
19:15			S1 B. PUMP					19:15
19:30	AL RUNNERS AV	ZF ABDOMINALES		S2 B. BALANCE				19:30
19:30				SC CICLO MAX				19:30
19:45	SC CICLO	SC CICLO		PI AQUAFITNESS				19:45
19:45	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	ZF FUNCIONAL		S2 HIPOPRESIVOS			19:45
20:00		S2 CROSS TRAINING	S2 ZUMBA ★	S1 B. PUMP	ZF ABDOMINALES			20:00
20:00		SW I. WALKING	PI AQUAFITNESS		S1 ZUMBA			20:00
20:15	PI AQUADYNAMIC		S1 B. ATTACK					20:15
20:15	S2 CXWORX	PI AQUAFITNESS	SW I. WALKING					20:15
20:30	SW I. WALKING		AL FORUS RUNNERS	S2 PILATES				20:30
20:45	S1 ZUMBA	S1 B. PUMP		SW I. WALKING				20:45
20:45	S2 CROSS TRAINING ★							20:45
21:00		SC FORUS BIKERS	S2 YOGA	S1 B. COMBAT				21:00
21:00		PI FORUS SWIMMERS		PI FORUS SWIMMERS				21:00
21:00		S2 SH'BAM						21:00

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 de acceso en recepción al resepto.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.

Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.

Las actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad