

HORARIO AADD FORUS FUENLABRADA 2019-20

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

BAILE

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

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