

# HORARIO ACTIVIDADES FUENLABRADA 06-01-2020

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

**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

- 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.
- Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.
- Las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh'bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de actividades de 50 min, a excepción de Ciclo max y Runners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min.
- A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años.
- Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa, con el Totem desde 30 min y con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será con 45 min de antelación.