

# HORARIO AADD FUENLABRADA 15-06-2020

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

## 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	09:00	PE	AF MAYORES +70	09:00	S2	★ ABDOMINALES	09:00	S2	ABDOMINALES	09:15	PE	AF MAYORES +70	09:15	SC	★ CICLO	10:15	S2	★ ATTACK-CXWORX	
09:00	PE	★ FUNCIONAL	09:15	SC	★ CICLO	09:00	PE	AF MAYORES +70	09:30	PI	★ AQUAFITNESS	09:45	S1	★ B. COMBAT	10:00	S1	B. PUMP	11:15	SC	★ CICLO	
09:00	PE	AF MAYORES +70	09:45	PE	★ B. ATTACK	09:45	S2	★ ATTACK-CXWORX	09:30	PI	FORUS SWIMMERS	09:45	AL	FORUS RUNNERS	10:30	SC	★ CICLO	12:15	S1	★ B. PUMP	
09:30	PE	★ B. COMBAT	09:45	PI	★ AQUADYNAMIC	09:45	S1	★ SH'BAM	09:45	S1	★ B. PUMP	10:00	PE	★ ZUMBA	10:45	PE	★ ZUMBA	13:15	SI	★ I. WALKING	
09:45	SC	★ CICLO	10:00	S2	★ B. BALANCE	10:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:00	S2	★ PILATES	10:15	PI	★ AQUADYNAMIC	11:00	S1	★ B. COMBAT				
09:45	PI	FORUS SWIMMERS	10:30	SC	CICLO 30'	10:00	SC	★ CICLO	10:00	SI	★ I. WALKING	10:45	SC	★ CICLO	11:30	SI	★ I. WALKING				
10:00	S2	★ YOGA	10:45	S1	★ ZUMBA	10:00	AL	★ PÁDEL FREE	10:30	PI	★ AQUAFITNESS	11:00	S1	★ SH'BAM	11:45	S2	B. BALANCE				
10:15	PI	★ AQUAFITNESS	10:45	SI	★ I. WALKING	10:45	PE	★ B. BALANCE	10:45	S1	★ B. ATTACK	11:15	S2	B. BALANCE	12:00	S1	SH'BAM				
10:30	S1	★ B. PUMP	10:45	PI	★ AQUAFITNESS	11:00	PI	★ AQUADYNAMIC	11:00	SC	★ CICLO	11:45	SI	★ I. WALKING	12:30	SC	★ CICLO				
11:00	PE	★ PILATES	11:00	S2	★ CROSS TRAINING	11:00	SI	★ I. WALKING	11:00	PE	AF MAYORES +70	12:00	S1	PUMP BASIC	13:00	S2	CXWORX				
11:15	SI	★ I. WALKING	11:45	PI	★ AQUAFITNESS	11:15	S1	B. COMBAT	11:30	S2	HIPOPRESIVOS	12:15	S2	PILATES BASIC	13:00	PI	AQUA FAMILY				
11:30	PI	★ AQUADYNAMIC	12:00	S2	YOGA	11:45	S2	★ PILATES	11:30	PI	AQUADYNAMIC	14:30	S1	B. PUMP	13:15	S1	ZUMBA				
11:30	S1	★ SH'BAM	14:15	S2	ATTACK-CXWORX	12:00	PI	★ AQUAFITNESS	11:45	S1	★ ZUMBA	16:45	S2	MAMÁS Y BEBÉS	17:30	SC	★ CICLO				
12:00	S2	HIPOPRESIVOS	14:30	AL	FORUS RUNNERS	12:15	S1	B. PUMP	14:30	AL	FORUS RUNNERS	17:00	AL	★ PÁDEL FREE	18:30	S1	B. PUMP				
14:30	S1	★ B. COMBAT	16:45	S1	HIPOPRESIVOS	14:30	SC	★ CICLO	14:45	SI	★ I. WALKING	17:00	SC	★ CICLO							
14:30	PI	FORUS SWIMMERS	17:00	SL	SPORT GAMES 4-7	14:30	PI	FORUS SWIMMERS	16:45	S2	BODY GAMES 4-7	17:30	S1	COMBAT BASIC							
16:45	S1	SH'BAM	17:15	SC	★ CICLO	14:30	S1	SH'BAM	17:00	S1	GAP	17:45	S2	PILATES							
17:00	SL	EXPRESSION GAMES 4-7	17:15	SI	★ I. WALKING	17:00	S2	EMBARAZADAS	17:15	SL	GYM KIDS 8-11	18:00	SI	★ I. WALKING							
17:45	SI	★ I. WALKING	17:30	S2	CXWORX	17:00	SL	SH'BAM KIDS 8-11	17:15	SC	★ CICLO	18:00	S1	MOVE FAMILY							
17:45	S1	★ B. COMBAT	17:45	S1	★ ZUMBA	17:15	S1	B. ATTACK	17:45	S2	OLEFIT	18:45	S2	★ SH'BAM							
17:45	S2	★ YOGA	18:00	S2	PILATES	18:00	SC	★ CICLO	18:00	S1	B. ATTACK	19:00	PI	★ AQUAFITNESS							
18:00	SC	★ CICLO	18:00	SL	SPORT KIDS 8-11	18:00	S2	★ SH'BAM	18:45	S2	★ YOGA	19:00	S1	★ B. PUMP							
18:00	SL	SPORT KIDS 8-11	18:00	AL	★ PÁDEL FREE	18:00	SL	SPORT GAMES 4-7	18:45	SI	★ I. WALKING	19:15	SC	★ CICLO							
18:45	S1	★ B. PUMP	18:15	SI	★ I. WALKING	18:15	S1	★ B. COMBAT	19:00	S1	★ ZUMBA	19:45	S2	HIPOPRESIVOS							
18:45	S2	★ PILATES	18:30	SC	★ CICLO	18:30	SI	★ I. WALKING	19:30	SC	★ CICLO MAX	20:00	S1	ZUMBA							
19:00	AL	★ PÁDEL FREE	18:45	S1	★ B. ATTACK	19:00	PI	★ AQUADYNAMIC	19:45	S2	★ B. BALANCE										
19:00	SI	★ I. WALKING	19:00	S2	★ B. BALANCE	19:00	PE	★ PILATES	19:45	PI	★ AQUAFITNESS										
19:15	PI	★ AQUAFITNESS	19:15	PI	★ AQUADYNAMIC	19:15	SC	★ CICLO	20:00	S1	★ B. PUMP										
19:30	AL	RUNNERS AV	19:45	PE	★ B. COMBAT	19:15	SI	★ B. PUMP	20:45	S2	PILATES										
19:45	PE	★ B. ATTACK	19:45	SC	★ CICLO	19:45	PE	★ FUNCIONAL	21:00	PE	B. COMBAT										
19:45	SC	★ CICLO	20:00	S2	★ CROSS TRAINING	20:00	S2	ATTACK-CXWORX	21:00	PI	FORUS SWIMMERS										
20:15	S2	CXWORX	20:00	SI	★ I. WALKING	20:00	PI	AQUAFITNESS													
20:15	PI	★ AQUADYNAMIC	20:15	PI	★ AQUAFITNESS	20:15	SI	★ I. WALKING													
20:30	SI	★ I. WALKING	20:45	S1	★ B. PUMP	20:15	S1	★ ZUMBA													
20:45	PE	★ ZUMBA	21:00	SC	★ CICLO	20:30	AL	FORUS RUNNERS													
20:45	S2	★ CROSS TRAINING	21:00	PI	FORUS SWIMMERS	21:00	PE	YOGA													
			21:00	PE	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.

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 la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

IMPORANTE: Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente. La actividades acuáticas (Aquafitness, Aduadynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.