

HORARIO ACTIVIDADES FORUS FUENLABRADA

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO											
09:30	S1	★ B. COMBAT	08:15	S1	B. PUMP	09:45	S2	★ ATTACK-CXWORX	09:30	PI	FORUS SWIMMERS	09:00	S2	★ CROSS TRAINING	09:15	S2	PILATES	09:15	S2	PILATES			
09:45	SC	★ CICLO	09:15	SC	★ CICLO	09:45	S1	★ SH'BAM	09:45	S1	★ B. PUMP	09:45	S1	★ B. COMBAT	10:00	S1	B. PUMP	10:15	S2	★ ATTACK-CXWORX	10:15	S2	★ ATTACK-CXWORX
09:45	PI	FORUS SWIMMERS	09:45	S1	★ B. ATTACK	10:00	PI	AQUAFITNESS	10:00	S2	★ PILATES	10:00	S2	★ ZUMBA	10:30	SC	★ CICLO	11:15	SC	★ CICLO	11:15	SC	★ CICLO
10:00	S2	★ YOGA	10:00	S2	★ B. BALANCE	10:00	SC	★ CICLO	10:00	SI	★ I. WALKING	10:15	PI	AQUADYNAMIC	10:45	S2	★ ZUMBA	12:15	S1	★ B. PUMP	12:15	S1	★ B. PUMP
10:15	PI	AQUAFITNESS	10:45	S1	★ ZUMBA	10:00	AL	★ PÁDEL FREE	10:30	PI	AQUAFITNESS	10:45	SC	★ CICLO	11:00	S1	★ B. COMBAT	13:15	SI	★ I. WALKING	13:15	SI	★ I. WALKING
10:30	S1	★ B. PUMP	10:45	SI	★ I. WALKING	10:45	S2	★ B. BALANCE	10:45	S1	★ B. ATTACK	11:00	S1	★ SH'BAM	11:30	SI	★ I. WALKING						
11:00	S2	★ PILATES	10:45	PI	AQUAFITNESS	11:00	PI	AQUADYNAMIC	11:00	SC	★ CICLO	11:15	S2	B. BALANCE	11:45	SI	★ I. WALKING	11:30	S1	★ I. WALKING			
11:15	SI	★ I. WALKING	11:00	S2	★ CROSS TRAINING	11:00	SI	★ I. WALKING	11:30	PI	AQUADYNAMIC	11:45	SI	★ I. WALKING	14:30	S1	B. PUMP						
11:30	PI	AQUADYNAMIC	12:00	S2	YOGA	11:15	S1	B. COMBAT	11:45	S1	★ ZUMBA	14:30	S1	B. PUMP	17:00	AL	★ PÁDEL FREE						
11:30	S1	★ ZUMBA	14:15	S2	ATTACK-CXWORX	11:45	S2	★ PILATES	14:30	AL	FORUS RUNNERS	17:00	AL	★ PÁDEL FREE									
12:00	S2	HIPOPRESIVOS	14:30	AL	FORUS RUNNERS	12:15	S1	B. PUMP	14:45	S2	★ B. BALANCE	17:00	SC	★ CICLO									
14:30	S1	★ B. COMBAT	17:00	SL	SPORT GAMES 4-7	14:30	SC	★ CICLO	17:00	S1	GAP	17:45	S2	PILATES									
16:45	S1	SH'BAM	17:15	SI	★ I. WALKING	14:30	PI	FORUS SWIMMERS	17:15	SL	GYM KIDS 8-11	18:00	SI	★ I. WALKING									
17:45	SI	★ I. WALKING	17:45	S1	★ ZUMBA	14:30	S1	SH'BAM	17:15	SC	★ CICLO	18:00	S1	MOVE FAMILY									
17:45	S1	★ B. COMBAT	18:00	S2	PILATES	17:00	S2	EMBARAZADAS	18:00	S1	B. ATTACK	18:45	S2	★ SH'BAM									
17:45	S2	★ YOGA	18:00	SL	SPORT KIDS 8-11	17:15	S1	B. ATTACK	18:45	S2	★ YOGA	19:00	PI	AQUAFITNESS									
18:00	SC	★ CICLO	18:15	SI	★ I. WALKING	18:00	SC	★ CICLO	18:45	SI	★ I. WALKING	19:00	S1	★ B. PUMP									
18:45	S1	★ B. PUMP	18:30	SC	★ CICLO	18:00	S2	★ SH'BAM	19:00	S1	★ ZUMBA	19:15	SC	★ CICLO									
18:45	S2	★ PILATES	18:45	S1	★ GAP	18:00	SL	SPORT GAMES 4-7	19:30	SC	★ CICLO MAX	20:00	S1	ZUMBA									
19:00	AL	★ PÁDEL FREE	19:00	S2	★ B. BALANCE	18:15	S1	★ B. COMBAT	19:45	S2	★ B. BALANCE												
19:00	SI	★ I. WALKING	19:15	PI	AQUADYNAMIC	18:30	SI	★ I. WALKING	19:45	PI	AQUAFITNESS												
19:15	PI	AQUAFITNESS	19:45	S1	★ B. COMBAT	19:00	PI	AQUADYNAMIC	20:00	S1	★ B. PUMP												
19:30	AL	FORUS RUNNERS	19:45	SC	★ CICLO	19:00	S2	★ PILATES	21:00	S1	B. COMBAT												
19:45	S1	★ B. ATTACK	20:00	S2	★ CROSS TRAINING	19:15	SC	★ CICLO	21:00	PI	FORUS SWIMMERS												
19:45	SC	★ CICLO	20:00	SI	★ I. WALKING	19:15	SI	★ B. PUMP															
20:30	SI	★ I. WALKING	20:45	S1	★ B. PUMP	20:00	S2	ATTACK-CXWORX															
20:45	S1	★ ZUMBA	21:00	PI	FORUS SWIMMERS	20:15	S1	★ ZUMBA															
20:45	S2	★ CROSS TRAINING	21:00	S2	SH'BAM	21:00	S2	YOGA															

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de actividades.
 El acceso a las actividades 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 minutos antes de la hora de inicio de la actividad
IMPORTANTE: Debido a las medidas de prevención contra el COVID 19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente. Las actividades acuáticas (Aquafitness, Aquadynamic, Forus Swimmers, etc...) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en los próximos días.