

HORARIO ACTIVIDADES FUENLABRADA 22-03-2021

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
09:30	S1	★ B. COMBAT	08:15	S1	B. PUMP	09:30	S2	ATTACK-CXWORX	09:30	PI	FORUS SWIMMERS	08:30	S1	ABDOMINALES	09:15	S1	ABDOMINALES			
09:45	SC	CICLO	09:15	SC	CICLO	09:45	S1	SH'BAM	09:45	S1	★ B. PUMP	09:00	EX	★ FORXTRAINING	09:30	EX	★ ABDOMINALES	09:30	S2	PILATES
10:00	EX	★ YOGA	09:45	EX	★ B. ATTACK	09:45	EX	★ FORXTRAINING	10:00	S2	PILATES	09:00	S2	★ CROSS TRAINING	10:00	S1	★ B. PUMP	09:45	S1	COMBAT 30'
10:15	PI	AQUAFITNESS	10:00	S2	PILATES	10:00	SC	CICLO	10:00	SI	I. WALKING	09:45	EX	★ B. COMBAT	10:15	S2	B. ATTACK 30'	10:15	EX	★ SH'BAM
10:30	S1	★ B. PUMP	10:15	SI	I. WALKING	10:00	AL	★ PÁDEL FREE	10:30	PI	AQUAFITNESS	10:00	S2	★ ZUMBA	10:30	SC	★ CICLO	10:30	S2	CROSS TRAINING
11:00	S2	PILATES	10:45	S1	★ ZUMBA	10:45	S2	B. BALANCE	10:45	EX	★ B. ATTACK	10:15	PI	AQUADYNAMIC	10:45	S2	★ ZUMBA	11:15	SC	★ CICLO
11:15	SI	I. WALKING	11:00	PI	AQUAFITNESS	11:00	PI	AQUADYNAMIC	11:00	SC	★ CICLO	10:45	SC	CICLO	11:00	EX	★ B. COMBAT	11:30	EX	★ B. ATTACK 30'
11:30	PI	AQUADYNAMIC	11:00	S2	CROSS TRAINING	11:00	SI	I. WALKING	11:30	PI	AQUADYNAMIC	11:00	S1	★ SH'BAM	11:30	SI	★ I. WALKING	12:00	S1	★ B. PUMP
11:30	EX	★ ZUMBA	11:15	EX	★ FORXTRAINING	11:15	S1	B. COMBAT	11:45	EX	★ ZUMBA	11:15	EX	★ B. BALANCE	11:45	S2	CXWORX	12:15	S2	CXWORX
12:00	S2	HIPOPRESIVOS	12:00	S2	YOGA	11:45	EX	★ PILATES	12:00	EX	★ FORXTRAINING	11:45	SI	I. WALKING	12:00	S1	SH'BAM	12:45	SI	I. WALKING
14:30	S1	B. COMBAT	14:15	S2	ATTACK-CXWORX	12:15	S1	B. PUMP	14:30	AL	FORUS RUNNERS	14:30	S1	B. PUMP	12:30	EX	★ FORXTRAINING	13:00	EX	★ FORXTRAINING
14:45	EX	★ FORXTRAINING	14:30	AL	FORUS RUNNERS	14:30	SC	CICLO	14:45	S2	B. BALANCE	17:00	AL	★ PÁDEL FREE						
16:45	S1	SH'BAM	17:45	EX	★ ZUMBA	14:30	PI	FORUS SWIMMERS	17:00	S1	GAP	17:00	SC	CICLO						
17:30	S2	YOGA	18:00	S2	CXWORX	14:30	S2	SH'BAM	17:15	EX	★ COMBAT MIX 4-11	17:45	EX	★ PILATES						
17:45	EX	★ B. COMBAT	18:00	S5	CROSS MIX 4-11	17:15	S1	B. ATTACK	17:15	SC	★ CICLO	18:00	SI	I. WALKING						
17:45	S5	MOVE MIX 4-11	18:15	SI	I. WALKING	17:45	SC	CICLO	18:00	S1	B. ATTACK	18:45	S2	SH'BAM						
18:00	SC	CICLO	18:30	S2	PILATES	18:00	EX	★ SH'BAM	18:15	S2	CXWORX	19:00	EX	★ FORXTRAINING						
18:30	S2	PILATES	18:30	SC	★ CICLO	18:00	PI	AQUASPORT MIX 4-11	18:30	EX	★ FORXTRAINING	19:00	PI	AQUAFITNESS						
18:45	S1	★ B. PUMP	18:45	S1	★ GAP	18:15	S1	★ B. PUMP	18:45	EX	★ YOGA	19:00	S1	★ B. PUMP						
18:45	EX	★ FORXTRAINING	19:15	PI	AQUADYNAMIC	19:00	AL	FORUS RUNNERS	18:45	SI	★ I. WALKING	19:15	SC	CICLO						
19:00	AL	★ PÁDEL FREE	19:30	S2	B. BALANCE	19:00	PI	AQUADYNAMIC	19:00	S1	★ ZUMBA	19:45	S2	CXWORX						
19:00	SI	★ I. WALKING	19:30	EX	★ FORXTRAINING	19:00	S2	PILATES	19:30	SC	CICLO MAX	20:00	S1	COMBAT 30'						
19:15	PI	AQUAFITNESS	19:45	S1	★ B. COMBAT	19:00	SI	I. WALKING	19:45	S2	B. BALANCE									
19:30	SC	CICLO	19:45	SC	CICLO	19:15	EX	★ B. COMBAT	19:45	PI	AQUAFITNESS									
19:45	S1	B. ATTACK	20:00	SI	I. WALKING	19:45	SC	CICLO	20:00	S1	B. PUMP									
20:00	S2	CROSS TRAINING	20:30	S2	ABDOMINALES	20:00	S2	ATTACK-CXWORX	20:45	S2	PILATES									
20:30	SI	I. WALKING	20:45	S1	B. PUMP	20:00	EX	★ FORXTRAINING	21:00	S1	B. COMBAT									
20:45	S1	ZUMBA	21:00	PI	FORUS SWIMMERS	20:15	S1	★ ZUMBA	21:00	PI	FORUS SWIMMERS									
						21:00	S2	YOGA												

Lunes a Viernes: 7:00 a 22:00

Sábados: 9:00 a 20:00

Domingos y Festivos: 9:00 a 15:00

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 del centro al respecto. Las actividades 30, 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 las actividades de 50 min, a excepción de Ciclo MaxyRunners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. A las actividades Family podrá entrar todo tipo de público siempre y cuando vayan acompañados de niños. 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. Las actividades realizadas en el exterior pueden ver modificado su espacio y su aforo por inclemencias meteorológicas. IMPORTANTE: Debido a las medidas de prevención contra el COVID19 el totem de reserva quedará fuera de servicio temporalmente. Tras las nuevas restricciones anunciadas por la Comunidad de Madrid, nuestro Centro Deportivo cerrará, de lunes a viernes a las 22:00h, hasta nueva orden.