

**FORUS FUENLABRADA**

**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

COREOGRAFIADAS

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:30	S1 PUMP 30'							07:30
07:45				SC CICLO				07:45
08:00	SW I. WALKING	S1 COMBAT 30'	S1 B. PUMP					08:00
08:30		S1 CXWORX						08:30
08:45				AL RUNNERS INI				08:45
09:00	S1 CXWORX	AL	S2 ABDOMINALES					09:00
09:00		S2 PILATES BASIC						09:00
09:15	SC CICLO BASIC				SW I. WALKING 30'			09:15
09:30		SC CICLO	AL	S2 CXWORX				09:30
09:30	S1 B. COMBAT			PI			SC CICLO	09:30
09:45	PI	PI AQUADYNAMIC	S1 SH'BAM	S1 B. PUMP	ZF FUNCIONAL			09:45
09:45	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 ATTACK-CXWORX		S1 B. COMBAT			09:45
10:00		S2 B. BALANCE	SC CICLO	S2 PILATES	S2 MAMÁS Y BEBÉS	S2 PILATES		10:00
10:00	S2 YOGA		PI AQUAFITNESS					10:00
10:15	PI AQUAFITNESS			SW I. WALKING	PI AQUADYNAMIC			10:15
10:30	S1 B. PUMP	ZF ABDOMINALES		PI AQUAFITNESS		SC CICLO	S1 COMBAT-CXWORX	10:30
10:45		SW I. WALKING	★ S2 B. BALANCE	S1 B. ATTACK	SC CICLO			10:45
10:45		S1 ZUMBA						10:45
11:00	S2 PILATES	S2 CROSS TRAINING	SW I. WALKING	SC CICLO	S1 SH'BAM	S1 B. COMBAT		11:00
11:00		SC	PI AQUADYNAMIC					11:00
11:15	SW I. WALKING	★	S1 B. COMBAT	S2 HIPOPRESIVOS	S2 B. BALANCE	S2 LATINO		11:15
11:30	S1 SH'BAM			PI AQUADYNAMIC		SW I. WALKING	★ SW I. WALKING	★
11:30	PI AQUADYNAMIC							11:30
11:45		PI AQUAFITNESS	S2 PILATES	S1 ZUMBA	SW I. WALKING			11:45
12:00	S2 HIPOPRESIVOS	S2 YOGA				S1 B. PUMP		12:00
12:15			S1 B. PUMP		S2 LATINO			12:15
12:30						S2 SH'BAM	S1 B. PUMP	12:30
13:00						PI FAMILIAR		13:00
14:00					SC CICLO 30'			14:00
14:15		S1 ATTACK-CXWORX						14:15
14:30	PI	AL	SC CICLO		S1 B. PUMP			14:30
14:30	S1 B. COMBAT		S1 SH'BAM	PI				14:30
14:45				SW I. WALKING				14:45
16:45	S1 SH'BAM	S2 HIPOPRESIVOS	S2 EMBARAZADAS		S2 LATINO			16:45
17:00	LE PSICOMOTRICIDAD	LE PREDEPORTE 4-7	S1 ATTACK-CXWORX	S1 BAILE 4-7	SC CICLO			17:00
17:00			LE BAILE 8-11					17:00
17:15				AL KIDS RUNNERS 8-				17:15
17:15		SC CICLO+12		SC CICLO				17:15
17:30			SW I. WALKING BASIC	S2 GAP	S1 COMBAT BASIC			17:30
17:45	SW I. WALKING	S1 ZUMBA			S2 PILATES			17:45
17:45	S2 YOGA							17:45
17:45	S1 COMBAT+12							17:45
18:00	LE MULTIDPORTE 8-	LE MULTIDPORTE 8-	SC CICLO	S1 ZUMBA	SW I. WALKING	★		18:00
18:00	SC CICLO		S2 SH'BAM		S1 FAMILIAR			18:00
18:15		SW I. WALKING	★ S1 B. COMBAT					18:15
18:15		S2 PILATES						18:15
18:30		SC CICLO		ZF FUNCIONAL				18:30
18:30			SW I. WALKING	★ S2 YOGA				18:30
18:45	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK		SW I. WALKING	★ S2 SH'BAM			18:45
18:45	S2 PILATES							18:45
18:45	ZF ABDOMINALES							18:45
19:00	IW I. WALKING	★ ZF FUNCIONAL	ZF ABDOMINALES	ZF ABDOMINALES	S1 B. PUMP			19:00
19:00			S2 PILATES					19:00
19:00			PI AQUADYNAMIC	S1 B. ATTACK	PI AQUAFITNESS+12			19:00
19:15	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP		SC CICLO			19:15
19:15		S2 B. BALANCE	SC CICLO					19:15
19:30	AL RUNNERS AV	ZF ABDOMINALES		S2 B. BALANCE				19:30
19:30				SC CICLO MAX				19:30
19:45	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT						19:45
19:45	SC CICLO	SC CICLO	ZF FUNCIONAL	PI AQUAFITNESS				19:45
20:00			S2 ZUMBA		S2 ABDOMINALES			20:00
20:00		SW I. WALKING	★ PI AQUAFITNESS	S1 B. PUMP				20:00
20:15	S2 CXWORX		S1 B. ATTACK					20:15
20:15	PI AQUADYNAMIC		SW I. WALKING					20:15
20:30	SW I. WALKING		AL	S2 PILATES				20:30
20:45	S1 ZUMBA							20:45
20:45	S2 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP		SW I. WALKING				20:45
21:00	SC	PI	S2 YOGA	PI				21:00
21:00		S2 SH'BAM		S1 B. COMBAT				21:00

Fuenlabrada Sport 10, S.L.U atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades del horario actual.

- Actividades con reserva: deben gestionarse media hora antes en el tótem
- Forus swimmers / Forus runners / Forus Bikers: son actividades adicionales. Infórmate en la recepción del centro.
- Forus bikers indoor: podrán asistir todos los abonados, teniendo prioridad aquellos que pertenezcan al Club.
- Ritmos latinos es una actividad adicional. Infórmate en la recepción del centro.
- Actividades +12: podrán asistir todos los abonados, teniendo prioridad aquellos con edades comprendidas entre los 12 y 15 años.
- Actividades 30', Basic, Abdomen, Cxworx y E. Funcional: tendrán una duración de 30 minutos.
- Actividades Familiares: están dirigidas al abono infantil y deben ir acompañados de un tutor.