

HORARIO FORUS GETAFE

De Lunes a viernes: de 07:00 a 23:00h

Sábados: de 09:00 a 21:00h

Domingos y Festivos: de 09:00 a 15:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



COREOGRAFIADAS

JUNIOR Y

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	CI CICLO	S3 B. PUMP	CI CICLO	S3 SH'BAM	PI FORUS SWIMMERS			07:15
07:15	PI FORUS SWIMMERS				S3 ATTACK-CXWORX			07:15
07:30	S3 COMBAT 30'			SI I. WALKING				07:30
07:45			PI FORUS SWIMMERS					07:45
08:00	S4 ZUMBA	S4 HIPOPRESIVOS	AL CLUB SENDERISTA					08:00
08:15	S3 EN FORMA	SI I. WALKING	S3 GAP	S3 B. PUMP				08:15
08:15		S3 ATTACK-CXWORX						08:15
08:30				CI CICLO	S3 FITNESS			08:30
08:30			S4 YOGA	S4 PILATES	SI I. WALKING			08:30
08:45			SI I. WALKING					08:45
09:00	S4 YOGA	S4 PILATES			S4 YOGA			09:00
09:00	CI CICLO							09:00
09:15	CI CICLO	S3 B. COMBAT	★ S3 ZUMBA			CI CICLO	SI I. WALKING	09:15
09:15	AL CLUB SENDERISTA							09:15
09:15	S3 B. ATTACK			S3 B. COMBAT			S4 PILATES BASIC	09:15
09:30		ZM ABDOMINALES	CI CICLO	SI I. WALKING	CI CICLO	S4 PILATES BASIC		09:30
09:30				S4 CROSS TRAINING				09:30
09:30	SI I. WALKING	SI I. WALKING	S4 B. ATTACK	ZM ESTIRAMIENTOS	S3 B. COMBAT	★ S3 B. COMBAT	S3 ZUMBA	09:30
09:45			AL RUNNERS AV		AL FORUS RUNNERS		CI CICLO	★ 09:45
10:00		S4 YOGA	★		SI I. WALKING			10:00
10:00	S4 PILATES	★ PI AQUADYNAMIC	★	PI AQUAFITNESS	★	S4 HIPOPRESIVOS		10:00
10:00		ZM ESTIRAMIENTOS						10:00
10:15	CI FORUS BIKERS	S3 ZUMBA	★ S3 B. PUMP				S4 B. BALANCE	10:15
10:15	S3 B. PUMP			S3 ABDOMINALES		SI I. WALKING		10:15
10:15	AL FORUS RUNNERS			CI CICLO	★			10:15
10:30			S4 B. COMBAT	SI I. WALKING	S3 ZUMBA	★		10:30
10:30	SI I. WALKING	CI CICLO	SI I. WALKING	S4 B. BALANCE	S4 CXWORX	S3 SH'BAM	S3 CXWORX	10:30
10:45		SI I. WALKING					SI I. WALKING	10:45
10:45			CI CICLO	S3 ZUMBA	ZM FUNCIONAL			10:45
11:00	S4 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	★	PI AQUAFITNESS	★	S4 PILATES	★ S4 PILATES	11:00
11:00		S4 B. BALANCE			PI AQUAFITNESS	★		11:00
11:15	ZM ABDOMINALES	S3 PUMP-CXWORX	PI AQUAFITNESS	★			S3 B. PUMP	★ 11:15
11:15	PI AQUAFITNESS	★	S3 SH'BAM				CI CICLO	11:15
11:15	S3 SH'BAM	★						11:15
11:30	CI CICLO		S4 PILATES	CI CICLO	S3 B. PUMP	CI CICLO		11:30
11:30			ZM ABDOMINALES	S4 YOGA		S3 B. PUMP	★	11:30
11:45	ZM FUNCIONAL			S3 PUMP-CXWORX			S4 PILATES	★ 11:45
11:45	SI I. WALKING							11:45
12:00	S4 CROSS TRAINING	CI CICLO			SI I. WALKING	SI I. WALKING	★	12:00
12:00			ZM FUNCIONAL					12:00
12:15			PI AQUADYNAMIC	★				12:15
12:15	PI AQUAFITNESS	★	S3 SH'BAM				SI I. WALKING	12:15
12:30					CI CICLO			12:30
12:30	S3 GAP		S4 HIPOPRESIVOS		S4 B. BALANCE	S3 ZUMBA		12:30
12:45				S4 EMBARAZADAS	PI AQUAFITNESS	★ S4 ABDOMINALES		12:45
13:00				S3 GAP			CI CICLO	13:00
13:00							PI AQUAFITNESS	13:00
13:00					S4 ESTIRAMIENTOS			13:00
13:30					PI AQUAFITNESS			13:30
13:30					S3 PUMP BASIC			13:30
13:30					S4 COMBAT BASIC			13:30
14:15	S3 CXWORX	S4 SH'BAM						14:15
14:30			S4 B. BALANCE					14:30
14:30	SI I. WALKING	S3 B. ATTACK	S3 B. PUMP	S4 CROSS TRAINING	CI CICLO			14:30
14:45	S3 B. COMBAT	CI CICLO		CI CICLO				14:45
15:00					S3 COMBAT 30'			15:00
15:30	S4 ZUMBA		CI CICLO 30'	S4 PILATES	S3 PUMP 30'			15:30
15:30			SI I. WALKING					15:30
16:00					S4 MAMÁS Y BEBÉS			16:00
16:30		S3 CXWORX						16:30
16:30	S4 ABDOMINALES	CI CICLO						16:30
16:45	S3 ZUMBA	S5 BAILE 8-11	S5 BAILE 4-7	SI I. WALKING				16:45
16:45			CI CICLO	S4 ZUMBA				16:45
16:45			S3 SH'BAM	S5 KIDS RUNNERS 8-				16:45
17:00	CI CICLO	S4 ZUMBA	★	CI CICLO	S3 B. SALÓN			17:00
17:00	S4 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	★	S4 B. BALANCE	S4 HIPOPRESIVOS	★ S3 B. PUMP		17:00
17:15		S3 B. COMBAT	SI I. WALKING	S3 B. PUMP				17:15
17:30	SI I. WALKING	SI I. WALKING	★		SI I. WALKING			17:30
17:45			ZM ABDOMINALES					17:45
17:45	S3 B. PUMP	★ CI CICLO	S3 B. COMBAT	S4 B. BALANCE				17:45
18:00	S4 B. ATTACK	★ S4 PILATES	CI CICLO	S3 B. COMBAT	S3 B. PUMP	CI CICLO		18:00
18:00	ZM FUNCIONAL		S4 PILATES	★ ZM FUNCIONAL	CI CICLO MAX			18:00
18:15	CI CICLO	S3 FITNESS	★ ZM FUNCIONAL	CI FORUS BIKERS	S4 PILATES			18:15
18:15		ZM FUNCIONAL	SI I. WALKING					18:15
18:30	S5 PSICOMOTRICIDAD	SI I. WALKING		ZM ABDOMINALES				18:30
18:30	SI I. WALKING			SI I. WALKING				18:30
18:45	S3 SH'BAM	CI CICLO	S3 ZUMBA	S4 PILATES	SI I. WALKING			18:45
19:00			CI CICLO					19:00
19:00		S4 ESTIRAMIENTOS	PI AQUADYNAMIC	★ S3 B. COMBAT	★	ZM ABDOMINALES		19:00
19:00	S4 PILATES	★ S4 YOGA	★ PI AQUADYNAMIC	★ S3 STEP	★			19:00
19:15	CI CICLO	★ AL RUNNERS INI			S4 B. BALANCE			19:15
19:15	AL FORUS RUNNERS		SI I. WALKING					19:15
19:15		S3 GAP	★					19:15
19:30	SI I. WALKING	★	S4 YOGA	★ CI CICLO				19:30
19:30	S4 B. COMBAT	★ SI I. WALKING	★	AL RUNNERS AV				19:30
19:45	S3 B. COMBAT	★ CI CICLO	★ S3 B. PUMP	★	PI AQUAFITNESS	★		19:45
19:45			ZM ABDOMINALES	SI I. WALKING				19:45
19:45				S4 ESTIRAMIENTOS				19:45
20:00	S4 ABDOMINALES		PI AQUAFITNESS	★	S3 ZUMBA			20:00
20:00		S4 ESTIRAMIENTOS	CI CICLO	S3 FITNESS	CI CICLO			20:00
20:00			PI FORUS SWIMMERS					20:00
20:15		S3 STEP	SI I. WALKING					20:15

20:15	CICLO LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	20:15
	★						
20:15	PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS				SI I. WALKING	20:15
20:30	S4 YOGA	S4 CXWORX	AL FORUS RUNNERS				20:30
20:30		SI I. WALKING					20:30
20:30	SI I. WALKING	PI FORUS SWIMMERS	S4 B. ATTACK	PI FORUS SWIMMERS	S4 PILATES		20:30
20:45		CI CICLO	S3 DANCE				20:45
20:45	S3 ZUMBA			CI CICLO			20:45
21:00		S4 HIPOPRESIVOS	CI CICLO	S3 SH'BAM			21:00
21:15	CI CICLO			SI I. WALKING			21:15
21:15		S3 B. PUMP	SI I. WALKING 30'	S4 CROSS TRAINING			21:15
21:30	S4 CROSS TRAINING	SI I. WALKING	S4 CROSS TRAINING				21:30
21:45	S3 CXWORX		S3 CXWORX				21:45

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 de acceso en recepción al respecto.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.

Las actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad a excepción de las actividades acuáticas, que serán con 45 min.