

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS MAJADAHONDA 01/09/2020

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO											
09:15	SI	I. WALKING	09:30	S1	★ ZUMBA	09:15	PI	FORUS SWIMMERS	09:15	S2	★ B. BALANCE	09:15	S2	PILATES	09:15	S1	B. PUMP	09:15	S1	GAP			
09:30	S2	★ PILATES	09:45	SC	★ CICLO	09:30	S1	★ ZUMBA	09:30	S1	★ B. COMBAT	09:30	S1	★ B. PUMP	09:30	SI	★ I. WALKING	09:30	SI	★ I. WALKING	09:45	PI	★ AQUAFITNESS
09:45	S1	★ B. PUMP	10:00	S2	★ PILATES	10:00	SI	★ I. WALKING	09:45	PI	★ AQUADYNAMIC	09:45	SI	★ I. WALKING	10:00	SI	★ B. COMBAT	10:15	SI	★ B. COMBAT	10:15	EX	★ MOVE FAMILY
10:30	PI	★ AQUAFITNESS	10:00	PI	★ AQUADYNAMIC	10:15	S2	★ PILATES	10:15	S2	★ SH'BAM	10:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:30	S2	★ ABDOMINALES	10:15	S2	★ PILATES			
10:30	S2	★ B. BALANCE	10:30	S1	★ GAP	10:30	S1	★ B. PUMP	10:30	S1	★ B. PUMP	10:30	S1	★ ZUMBA	10:30	S2	★ ABDOMINALES	10:45	SC	★ CICLO			
10:45	S1	★ SH'BAM	11:00	S2	★ B. BALANCE	10:45	PI	★ AQUAFITNESS	10:45	SC	★ CICLO	10:45	SC	★ CICLO	11:00	SC	★ CICLO	10:45	SC	★ CICLO			
11:00	SC	★ CICLO	11:15	SI	★ I. WALKING	11:15	S2	★ B. BALANCE	11:15	S2	★ PILATES	11:15	S2	★ B. COMBAT	11:15	S2	★ B. BALANCE	11:15	S1	★ ZUMBA			
11:45	S1	B. COMBAT	11:30	S1	★ B. COMBAT	11:30	S1	★ ATTACK-COMBAT	15:30	SI	I. WALKING	11:30	S1	★ FITNESS	11:30	S1	★ SH'BAM	11:45	SI	★ I. WALKING			
14:15	S1	PUMP-CXWORX	12:00	PE	★ PÁDEL FREE	11:45	SC	CICLO	16:30	S2	HIPOPRESIVOS	12:00	EX	★ GOLF FREE	12:15	PI	★ AQUAFITNESS	12:15	S1	★ B. PUMP			
15:15	SC	CICLO	15:30	S2	B. BALANCE	12:00	PE	★ TENIS FREE	17:15	SC	CICLO	15:30	S1	B. PUMP	12:30	S4	★ SPORT FAMILY						
17:45	S1	★ B. COMBAT	17:15	SC	CICLO	12:45	SI	I. WALKING	17:30	S4	GYM KIDS 8-11	17:30	S4	★ CROSS FAMILY	12:45	SI	★ I. WALKING						
18:00	SI	★ I. WALKING	17:30	S4	★ SPORT KIDS 8-11	14:30	S1	B. PUMP	17:45	SI	★ I. WALKING	17:30	SC	★ CICLO									
18:00	S4	★ CROSS MIX 4-11	17:30	S2	★ PILATES	17:00	SI	I. WALKING	18:15	S2	★ B. BALANCE	18:00	S1	★ SH'BAM									
18:30	S2	★ B. BALANCE	17:45	SI	★ I. WALKING	17:45	S1	★ B. PUMP	18:30	S1	★ B. PUMP	18:30	SI	★ I. WALKING									
18:45	S1	★ GAP	18:00	S1	★ B. ATTACK	18:00	SC	★ CICLO	19:15	S2	★ PILATES	18:45	S2	★ PILATES									
19:00	PI	★ AQUADYNAMIC	18:30	S2	★ SH'BAM	18:00	S4	★ SPORT GAMES 4-7	19:30	S1	★ B. COMBAT	19:15	PI	★ AQUAFITNESS									
19:00	SC	★ CICLO	18:45	PI	★ AQUAFITNESS	18:00	EX	★ GOLF FREE	19:45	SC	★ CICLO	19:15	SC	★ CICLO									
19:30	PE	★ TENIS FREE	19:00	S1	★ B. PUMP	18:30	S2	★ B. BALANCE	20:15	S2	★ SH'BAM	19:30	PE	★ PÁDEL FREE									
19:30	S2	★ YOGA	19:15	SC	★ CICLO	18:45	S1	★ ZUMBA	21:15	SI	I. WALKING	19:30	S1	★ B. PUMP									
19:45	S1	★ SH'BAM	19:30	S2	★ B. BALANCE	19:00	PI	★ AQUADYNAMIC				19:45	S2	★ B. BALANCE									
20:00	SI	★ I. WALKING	20:00	PI	★ FORUS SWIMMERS	19:45	S1	★ GAP				20:00	SI	★ I. WALKING									
20:30	S2	★ PILATES	20:00	S1	★ B. COMBAT	19:45	SI	★ I. WALKING				20:30	S1	ZUMBA									
20:45	S1	B. PUMP	21:15	SI	I. WALKING	20:00	SC	CICLO															
21:00	SC	CICLO				20:30	S2	PILATES															
						20:45	S1	B. COMBAT															

De lunes a viernes: de 7:00h a 23:00h
Sábados Domingos y festivos: de 9:00h a 21:00h

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 en el centro.
 Las actividades, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, 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 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.
 Las Actividades Infantiles, Tenis y Pádel Free se imparten en Forus Las Rejas, la actividad de Golf Free se imparten en Forus Golf y todas se reservan a través de la web.
IMPORTANTE: Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente.