

**FORUS MOSTOLES**

**De Lunes a viernes:** de 08.00 a 23.00h

**Sábado:** de 09.00 a 22:00h

**Domingos y festivos:** de 09.00 a 14:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



JUNIOR Y

COREOGRAFIADAS

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA	
08:15	SC CICLO	IW I. WALKING		SC CICLO	S2 B. BALANCE			08:15	
08:30			S1 B. PUMP					08:30	
08:45	PI FORUS SWIMMERS							08:45	
09:00				S2 CROSS TRAINING	PI FORUS SWIMMERS			09:00	
09:15		S1 COMBAT 30'						09:15	
09:15	ZF ESTIRAMIENTOS	S2 HIPOPRESIVOS	IW I. WALKING		S1 B. COMBAT		IW I. WALKING	09:15	
09:30		PI AQUAFITNESS	S2 CXWORX	EX FORUS RUNNERS	S2 PILATES	SC CICLO		09:30	
09:45	S2 PILATES	★		IW I. WALKING				09:45	
09:45	SC CICLO	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA	S1 EN FORMA	★			09:45	
10:00	PI AQUADYNAMIC	★	EX FORUS RUNNERS	S2 B. BALANCE	S2 ATTACK-CXWORX	IW I. WALKING	S2 B. BALANCE	S2 PILATES	10:00
10:00	S1 B. COMBAT	IW I. WALKING				PI AQUADYNAMIC	S1 COMBAT BASIC	S5 ZUMBA MIX 4-11	10:00
10:15		S2 PILATES	SC CICLO					SC CICLO	10:15
10:15			PI AQUADYNAMIC	★	S1 EN FORMA		S1 B. ATTACK		10:15
10:30						S1 B. PUMP			10:30
10:30				SC CICLO	S2 SH'BAM	IW I. WALKING			10:30
10:45	IW I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 PUMP 30'	S1 ZUMBA					10:45
10:45	S2 YOGA			PI AQUADYNAMIC					10:45
11:00	PI AQUAFITNESS								11:00
11:00	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S2 ZUMBA	S5 DINAMIZACIÓN		11:00
11:15		S2 EN FORMA	★	SC CICLO	S1 PUMP-CXWORX		S1 B. PUMP		11:15
11:15			S1 DANCE				IW I. WALKING		11:15
11:15			EX PÁDEL FREE	★					11:15
11:30						S1 B. COMBAT	S5 CROSS FAMILY		11:30
11:30			PI AQUAFITNESS	SC FORUS BIKERS	S2 YOGA	SC CICLO	S2 B. BALANCE		11:30
11:45	SC CICLO 30'	S1 SH'BAM		IW I. WALKING					11:45
11:45	S2 ZUMBA			S1 B. PUMP					11:45
12:00	S1 EN FORMA		S2 ABDOMINALES	S2 MAMÁS Y BEBÉS		S2 PILATES			12:00
12:15		S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT				ZF ABDOMINALES		12:15
12:30			S2 HIPOPRESIVOS			ZF FUNCIONAL	S2 SH'BAM		12:30
12:30						S1 ZUMBA FAMILY			12:30
12:45					ZF ABDOMINALES		SC CICLO		12:45
14:15	PI FORUS SWIMMERS	ZF ABDOMINALES							14:15
14:30	S1 B. PUMP	S2 PILATES	PI FORUS SWIMMERS	SC CICLO	S2 CROSS TRAINING				14:30
14:45		SC CICLO	IW I. WALKING	S2 B. BALANCE					14:45
16:30					S2 PILATES BASIC				16:30
17:00				EX RUNNERS INI					17:00
17:00		IW I. WALKING			S1 PUMP BASIC				17:00
17:00				S1 B. PUMP	S2 EMBARAZADAS				17:00
17:15			PI AQUA GAMES 4-7		SC CICLO				17:15
17:15		S1 PUMP 30'							17:15
17:30	S1 DANCE	S2 GYM GAMES 4-7	S1 ZUMBA	IW I. WALKING	S1 GAP	S5 CROSS MIX 4-11			17:30
17:30	SC CICLO	S5 GYM KIDS 8-11		S5 BODY GAMES 4-7					17:30
17:45	PI AQUA GAMES 4-7	S1 B. COMBAT	SC CICLO 30'						17:45
18:00			S2 PILATES	S1 B. ATTACK	S2 HIPOPRESIVOS	SC CICLO			18:00
18:00	IW I. WALKING	SC CICLO							18:00
18:15	S2 B. BALANCE		PI AQUASPORTKIDS 8-	S2 YOGA	IW I. WALKING				18:15
18:30	S1 B. PUMP	S2 CXWORX	S1 GAP	SC CICLO	S1 B. COMBAT	S5 DINAMIZACIÓN			18:30
18:30		S5 SH'BAM KIDS 8-11	SC CICLO	S5 SPORT KIDS 8-11	S5 EXPRESSION GAMES				18:30
18:45	S5 SPORT KIDS 8-11	PI AQUADYNAMIC	IW I. WALKING						18:45
18:45	SC CICLO	S1 SH'BAM			PI AQUAFITNESS				18:45
19:00	EX PÁDEL FREE	★	S2 B. BALANCE	S2 YOGA	S1 B. COMBAT	S2 PILATES	S1 B. PUMP		19:00
19:00		IW I. WALKING		PI AQUADYNAMIC		PI AQUA FAMILY			19:00
19:15	PI AQUADYNAMIC								19:15
19:15	S2 PILATES	SC CICLO	PI AQUAFITNESS	S2 B. BALANCE	SC CICLO MAX				19:15
19:30	S1 B. ATTACK	ZF FUNCIONAL	S1 B. PUMP	IW I. WALKING	S5 GYM KIDS 8-11				19:30
19:30			EX RUNNERS AV	EX PÁDEL FREE	★	S1 ZUMBA			19:30
19:45	EX FORUS RUNNERS	S1 ATTACK-PUMP	SC CICLO	SC CICLO					19:45
19:45	ZF FUNCIONAL								19:45
20:00	SC CICLO	S2 ABDOMINALES	S2 B. BALANCE	S1 ZUMBA	★				20:00
20:00		IW I. WALKING 30'		ZF FUNCIONAL	S2 CXWORX				20:00
20:00		EX FORUS RUNNERS			EX PÁDEL FREE	★			20:00
20:15	IW I. WALKING								20:15
20:15	S2 ZUMBA	★		S2 PILATES					20:15
20:30	S1 GAP	S2 YOGA	S1 B. COMBAT		S1 B. PUMP				20:30
20:30		SC CICLO							20:30
20:45		S1 ZUMBA	IW I. WALKING	SC FORUS BIKERS	ZF ESTIRAMIENTOS				20:45
21:00			EX TENIS FREE	★	IW I. WALKING				21:00
21:00			S2 CROSS TRAINING						21:00
21:15	S2 YOGA								21:15
21:15	SC CICLO		PI FORUS SWIMMERS						21:15
21:15	PI FORUS SWIMMERS								21:15
21:30		S2 HIPOPRESIVOS	S1 SH'BAM						21:30

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 familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.

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.

La actividad Pádel Free requiere reserva previa en recepción. Infórmate en la recepción del centro.

La actividad Tennis Free requiere reserva previa en recepción. Infórmate en la recepción del centro.