

# HORARIO FORUS MÓSTOLES 14/06/21



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

## LUNES      MARTES      MIÉRCOLES      JUEVES      VIERNES      SÁBADO      DOMINGO

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:15 SC	CICLO	I. WALKING	B. PUMP	CICLO	B. COMBAT	CICLO	I. WALKING
09:00 PI	FORUS SWIMMERS	HIPOPRESIVOS	I. WALKING	PILATES	PILATES	B. BALANCE	PILATES
09:15 S2	ESTIRAMIENTOS	AQUAFITNESS	CXWORX	FORUS RUNNERS	I. WALKING	FORXTRAINING	★ B. ATTACK
09:45 SC	CICLO	B. PUMP	★ ZUMBA	★ EN FORMA	AQUADYNAMIC	I. WALKING	CICLO
09:45 S2	PILATES	I. WALKING	★ B. BALANCE	I. WALKING	★ EN FORMA	★ B. PUMP	YOGA
10:00 EX	B. COMBAT	★ PILATES	CICLO	ATTACK-CXWORX	SH'BAM	★ ZUMBA	★ B. PUMP
10:00 VE	AQUADYNAMIC	FORXTRAINING	AQUADYNAMIC	CICLO	CICLO	SPORT KIDS 8-11	I. WALKING
10:45 SI	I. WALKING	B. ATTACK	B. ATTACK 30'	★ ZUMBA	ABDOMINALES	CICLO	★ COMBAT FAMILY
10:45 S2	YOGA	CICLO	PILATES	AQUAFITNESS	FORXTRAINING	B. COMBAT	★ ABDOMINALES
11:00 S1	B. PUMP	★ ZUMBA	DANCE	B. BALANCE	YOGA	DINAMIZACIÓN	FORXTRAINING
11:00 EX	FORXTRAINING	EN FORMA	FORXTRAINING	B. PUMP	CROSS TRAINING	PILATES	SH'BAM
11:45 EX	ZUMBA	B. BALANCE	I. WALKING	FORXTRAINING	CICLO	★ MOVE FAMILY	CICLO
12:00 S1	EN FORMA	CICLO	HIPOPRESIVOS	CICLO	GAP	B. PUMP	
14:30 PI	FORUS SWIMMERS	MOVE MIX 4-11	FORUS SWIMMERS	B. ATTACK	HIPOPRESIVOS	AQUA FAMILY	
14:30 S1	B. PUMP	CICLO	I. WALKING	I. WALKING	I. WALKING	CICLO	
17:15 S1	DANCE	B. COMBAT	★ GAP	B. PUMP	B. PUMP	CROSS MIX 4-11	
17:15 PI	AQUASPORT MIX 4-11	CXWORX	FORXTRAINING	YOGA	YOGA	FORXTRAINING	
17:30 SC	★ CICLO	CICLO	BALANCE MIX 4-11	CICLO	CICLO	B. COMBAT	
18:00 SI	I. WALKING	SH'BAM	★ CICLO	COMBAT MIX 4-11	COMBAT MIX 4-11	AQUAFITNESS	
18:15 S2	B. BALANCE	AQUADYNAMIC	★ ZUMBA	FORXTRAINING	FORXTRAINING	PILATES	
18:30 S1	★ B. PUMP	★ I. WALKING	★ I. WALKING	B. COMBAT	B. COMBAT	CICLO MAX	
18:45 SC	CICLO	B. BALANCE	PILATES	★ B. BALANCE	★ B. BALANCE	ZUMBA	
19:00 EX	★ PÁDEL FREE	CICLO	AQUAFITNESS	AQUADYNAMIC	AQUADYNAMIC	CXWORX	
19:15 EX	FORXTRAINING	★ ABDOMINALES	★ B. PUMP	★ ABDOMINALES	★ ABDOMINALES	★ PÁDEL FREE	
19:15 EX	★ PILATES	ATTACK-PUMP	RUNNERS AV	★ PÁDEL FREE	★ PÁDEL FREE	B. PUMP	
19:15 PI	AQUAFITNESS	★ FUNCIONAL	CICLO	I. WALKING	I. WALKING		
19:30 S1	B. ATTACK	I. WALKING 30'	YOGA	CICLO	CICLO		
20:00 SC	CICLO	★ CICLO	B. COMBAT	★ ZUMBA	★ ZUMBA		
20:15 EX	★ ZUMBA	FORXTRAINING	★ TENIS FREE	PILATES	PILATES		
20:15 SI	I. WALKING	YOGA	CROSS TRAINING	FORUS RUNNERS	FORUS RUNNERS		
20:30 S1	★ GAP	ZUMBA	SH'BAM				
21:15 PI	FORUS SWIMMERS	HIPOPRESIVOS					

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

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 acceder todo tipo de público siempre y cuando vayan acompañados de niños. Las actividades realizadas en el exterior pueden ver modificados su espacio y su aforo por inclemencias meteorológicas. Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa, con el Tótem desde 30 min y con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será siempre con 45 min de antelación.