

HORARIO 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	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. BALANCE			08:15
08:45	PI							08:45
09:15			IW I. WALKING				IW I. WALKING	09:15
09:30	PI AQUAFITNESS		S2 CXWORX	EX	S2 PILATES BASIC	SC CICLO	ZF FUNCIONAL	09:30
09:45	S2 PILATES	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA	S1 EN FORMA	PI COMBAT 30´			09:45
09:45	PI AQUADYNAMIC			IW I. WALKING	PI AQUADYNAMIC			09:45
10:00	S1 B. COMBAT				EX RUNNERS INI			10:00
10:00	SC CICLO	EX	S2 B. BALANCE	S2 ATTACK-CXWORX	S2 EN FORMA	S2 B. BALANCE	S2 PILATES	10:00
10:15		S2 PILATES	SC CICLO		S1 SH'BAM		SC CICLO	10:15
10:30			PE AQUADYNAMIC	SC CICLO		IW I. WALKING		10:30
10:45	S2 YOGA		S1 COMBAT BASIC	PE AQUADYNAMIC				10:45
10:45		S1 B. ATTACK		S1 ZUMBA	PI			10:45
11:00	S1 B. PUMP	SC CICLO		S2 B. BALANCE	SC CICLO	S1 B. COMBAT		11:00
11:00	PE AQUAFITNESS		S2 PILATES		S2 YOGA			11:00
11:00	IW I. WALKING BASIC							11:00
11:15			S1 DANCE					11:15
11:15		S2 EN FORMA	★ SC CICLO		S1 ESTIRAMIENTOS		S1 B. PUMP	11:15
11:30			PE AQUAFITNESS			SC CICLO		11:30
11:30			EX PÁDEL FREE					11:30
11:30	SC CICLO 30´						S2 PREDEPORTE 4-7	11:30
11:45				S1 B. PUMP				11:45
11:45	S2 EN FORMA	S1 SH'BAM		SC CICLO BASIC	S1 FITNESS			11:45
12:00	S1 ZUMBA	SC	S2 PUMP 30´	S2 MAMÁS Y BEBÉS	S2 PUMP-CXWORX	S1 B. PUMP		12:00
12:15		S2 B. BALANCE					ZF ABDOMINALES	12:15
12:30			S2 HIPOPRESIVOS			ZF FUNCIONAL	S2 MULTIDEPORTE 8-	12:30
12:45				ZF ABDOMINALES			SC CICLO	12:45
13:00						S1 ZUMBA +12		13:00
14:15	PI	ZF ABDOMINALES						14:15
14:30	S1 B. PUMP	S2 PILATES	PI	SC CICLO	S2 CROSS TRAINING			14:30
14:45		SC CICLO	IW I. WALKING	S2 SH'BAM				14:45
16:45	SC CICLO+12							16:45
17:00				S1 SH'BAM+12	S2 HIPOPRESIVOS			17:00
17:00		IW I. WALKING				EX KIDS RUNNERS 8-		17:00
17:15		S1 PUMP 30´						17:15
17:15	S1 DANCE			S2 BAILE 4-7	SC CICLO			17:15
17:30		S2 BAILE 8-11	S1 ZUMBA	ZF ABDOMINALES				17:30
17:30			PI ACUÁTICOS 4-7	IW I. WALKING				17:30
17:45	SC	S1 COMBAT+12	SC CICLO 30´					17:45
18:00	IW I. WALKING	SC CICLO		S1 B. ATTACK	S2 EMBARAZADAS			18:00
18:00			S2 PILATES+12			ZF ABDOMINALES		18:00
18:15	S2 B. BALANCE			S2 YOGA				18:15
18:30	S1 B. PUMP	S2 CXWORX	S1 GAP	SC CICLO	S1 B. COMBAT	SC CICLO		18:30
18:30			SC CICLO					18:30
18:45			IW I. WALKING					18:45
18:45	SC CICLO	S1 SH'BAM						18:45
19:00	EX PÁDEL FREE	S2 B. BALANCE	S2 ATTACK-CXWORX	S1 B. COMBAT	S2 PILATES			19:00
19:00		EX RUNNERS INI		PE AQUADYNAMIC				19:00
19:00		IW I. WALKING						19:00
19:15	PE AQUADYNAMIC	PE AQUADYNAMIC						19:15
19:15	S2 PILATES	SC CICLO	★	S2 B. BALANCE	SC CICLO MAX			19:15
19:30	S1 B. ATTACK	ZF FUNCIONAL	S1 B. PUMP	SC CICLO				19:30
19:30			EX RUNNERS AV	EX PÁDEL FREE	S1 ZUMBA	★		19:30
19:30						S2 CROSS TRAINING		19:30
19:45	EX	S1 ATTACK-PUMP	SC CICLO					19:45
20:00	SC CICLO	★ S2 ABDOMINALES	S2 B. BALANCE	S1 ZUMBA	★	PE AQUAFITNESS+12		20:00
20:00						S2 CXWORX		20:00
20:00		IW I. WALKING 30´	PE AQUAFITNESS			EX PÁDEL FREE		20:00
20:15	IW I. WALKING							20:15
20:15	S2 GAP			S2 PILATES				20:15
20:30	S1 ZUMBA	★ S2 YOGA	S1 B. COMBAT	IW I. WALKING	S1 B. PUMP			20:30
20:30		SC CICLO						20:30
20:45	ZF FUNCIONAL							20:45
20:45		S1 ZUMBA	IW I. WALKING					20:45
21:00			S2 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP				21:00
21:15	SC CICLO		PI					21:15
21:15	PI							21:15
21:30	S1 B. COMBAT	S2 HIPOPRESIVOS	S1 SH'BAM	SC CICLO				21:30

Carpa Servicios y Conservación, 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.
- La actividad Padel free requiere de reserva previa en recepción. 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 25 minutos.