

HORARIO ACTIVIDADES FORUS COSLADA

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



BAILE

JUNIOR Y FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:15	SI I. WALKING	S1 GAP	S1 B. PUMP	SC CICLO	S1 GAP			08:15
08:15			S2 YOGA					08:15
08:45				S2 B. BALANCE				08:45
09:00	S5 OLEFIT				S2 SH'BAM			09:00
09:00	S2 HIPOPRESIVOS	S2 PILATES	SF FORX4	S1 CROSS TRAINING				09:00
09:15	S1 EN FORMA		S1 ZUMBA				S2 PILATES BASIC	09:15
09:15			SI I. WALKING		SC FORUS BIKERS			09:15
09:30		SC CICLO	S2 EN FORMA		S1 EN FORMA			09:30
09:30		S1 CXWORX				S1 ABDOMINALES	S1 ABDOMINALES	09:30
09:45	SI I. WALKING			S2 PILATES	★			09:45
09:45				SI I. WALKING		SC CICLO	S2 SH'BAM	09:45
10:00	SC CICLO			SC CICLO	S2 B. COMBAT		S1 B. COMBAT	10:00
10:00	EX FORUS RUNNERS	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S1 ZUMBA	SI I. WALKING	★	S2 SH'BAM	10:00
10:00		SI I. WALKING	PI AQUAFITNESS					10:00
10:15	S1 B. PUMP	SI B. ATTACK	S1 B. COMBAT			S1 B. ATTACK		10:15
10:15		S5 EMBARAZADAS	SI I. WALKING	★				10:15
10:15		PI AQUAFITNESS	EX FORUS RUNNERS			S5 SPORT FAMILY		10:15
10:30	S2 PILATES	★	SC CICLO	S2 B. BALANCE				10:30
10:30	PI AQUAFITNESS				EX FORUS RUNNERS		SC CICLO	10:30
10:45				PI AQUAFITNESS				10:45
10:45				S5 ABDOMINALES				10:45
10:45				S2 YOGA				10:45
11:00		S2 ZUMBA	PI AQUADYNAMIC		S1 B. PUMP	S2 PILATES	S5 ZUMBA MIX 4-11	11:00
11:00	SC CICLO	SI I. WALKING	SC CICLO	S1 B. PUMP	SC CICLO	SC CICLO	S2 PILATES	11:00
11:15	S1 CXWORX	PI AQUADYNAMIC	SI SH'BAM	SC CICLO		S1 B. PUMP		11:15
11:15	SI I. WALKING	S1 B. PUMP	SF FORX4		S2 PILATES			11:15
11:30	SF FORX4							11:30
11:30	PI AQUADYNAMIC							11:30
11:30	S2 B. BALANCE	SC FORUS BIKERS	S2 PILATES	★	SI I. WALKING	PI AQUAFITNESS	S1 B. PUMP	11:30
11:45				PI AQUADYNAMIC		SI I. WALKING		11:45
11:45	S1 SH'BAM			S2 JUMPING				11:45
12:00		S2 YOGA			S1 ZUMBA		S5 DINAMIZACIÓN	12:00
12:00				S1 OLEFIT	S5 ABDOMINALES	S2 ZUMBA	SI I. WALKING	12:00
12:15		S5 ABDOMINALES	S1 GAP		S2 HIPOPRESIVOS	S1 B. COMBAT		12:15
12:30	S2 YOGA	S1 DANCE					S1 BALANCE FAMILY	12:30
12:30			S2 YOGA			SC CICLO	SC CICLO	12:30
13:00						S2 B. BALANCE	S2 ZUMBA	13:00
13:30						S1 PUMP BASIC	S1 COMBAT BASIC	13:30
14:15		S1 B. COMBAT		S2 B. BALANCE				14:15
14:15	S1 B. PUMP		SI I. WALKING	SF FORX4				14:15
14:30	SC CICLO		S2 JUMPING		SC CICLO 30'			14:30
14:30	PI FORUS SWIMMERS	S2 PILATES	PI FORUS SWIMMERS	SC CICLO				14:30
15:00					S1 ABDOMINALES			15:00
16:00					S1 OLEFIT			16:00
16:15					S2 MAMÁS Y BEBÉS			16:15
16:30		S2 ABDOMINALES						16:30
16:45		S1 HIPOPRESIVOS	S1 ABDOMINALES	S1 PUMP 30'				16:45
16:45	S5 B. BALANCE	S5 EXPRESSION GAMES 4-7	S5 YOGA	S5 EXPRESSION GAMES 4-7				16:45
17:00		S2 B. COMBAT	SC CICLO	S2 YOGA	S1 B. PUMP			17:00
17:00		SI I. WALKING						17:00
17:00	SC CICLO	SF FORX4						17:00
17:15	S1 GAP		S1 ZUMBA	S1 GAP	S2 PILATES			17:15
17:30	SF FORX4	SC CICLO		SC CICLO	SI I. WALKING			17:30
17:45	SI I. WALKING	S1 SH'BAM	SI I. WALKING		SC CICLO MAX	S1 B. PUMP		17:45
17:45	S5 BODY GAMES 4-7							17:45
18:00	S2 COMBAT 30'	S2 B. BALANCE	S2 JUMPING	★		S1 CROSS TRAINING		18:00
18:00	SC CICLO	SI I. WALKING	SC CICLO	★	SI I. WALKING	PI AQUASPORT MIX 4-11		18:00
18:15			S1 B. PUMP		S2 SH'BAM			18:15
18:15	S1 ZUMBA				S1 B. COMBAT	S2 DANCE		18:15
18:30	S2 PILATES	SC CICLO			SC CICLO			18:30
18:30		PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS		PI AQUADYNAMIC	PI AQUASPORTKIDS 8-11		18:30
18:30	PI AQUAFITNESS				SF FORX4			18:30
18:45		S5 BODY GAMES 4-7	S5 SH'BAM KIDS 8-11	S5 SPORT GAMES 4-7		SI I. WALKING		18:45
18:45	SI I. WALKING	★	S1 CXWORX	SI I. WALKING				18:45
18:45	S5 SPORT KIDS 8-11		EX FORUS RUNNERS					18:45
19:00	SC CICLO	S2 PILATES	★	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	PI DINAMIZACIÓN	19:00
19:00	EX FORUS RUNNERS	SI I. WALKING	★	S2 B. BALANCE	EX RUNNERS AV	SI I. WALKING		19:00
19:15	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP	S1 SH'BAM	S2 PILATES	★	S2 YOGA	★	19:15
19:15					S5 YOGA KIDS 8-11			19:15
19:15					SF FORX4			19:15
19:30	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS		SC CICLO				19:30
19:30	S2 YOGA	★	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC	S1 ZUMBA	PI AQUADYNAMIC	PI AQUA FAMILY	19:30
19:30		EX FORUS RUNNERS		PI AQUAFITNESS				19:30
19:45	SI I. WALKING		SI I. WALKING					19:45
19:45		S5 GYM KIDS 8-11	S5 ABDOMINALES	S5 GYM KIDS 8-11				19:45
20:00	SC CICLO	S2 ZUMBA	SC CICLO	SI I. WALKING	SC CICLO			20:00
20:00		SI I. WALKING	S2 PILATES	★				20:00
20:15			S5 ESTIRAMIENTOS		S5 ABDOMINALES			20:15
20:15	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	S2 JUMPING	★	S1 HIPOPRESIVOS		20:15
20:30				SC FORUS BIKERS				20:30
20:30	S2 SH'BAM		SF FORX4	S1 B. PUMP				20:30
20:45	SI I. WALKING	SC CICLO	SI I. WALKING 30'					20:45
20:45	S5 ABDOMINALES	S5 ABDOMINALES						20:45
21:00	SC CICLO	S2 JUMPING	SC CICLO					21:00
21:00		SI I. WALKING 30'	S2 YOGA					21:00
21:15	S5 ESTIRAMIENTOS							21:15
21:15	S1 B. COMBAT	S1 CROSS TRAINING						21:15
21:30		PI FORUS SWIMMERS		PI FORUS SWIMMERS				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 y Estiramientos, tendrán una duración de 25 min. Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.

