

# HORARIO ACTIVIDADES FORUS COSLADA



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
08:15	SI	I. WALKING	08:15	S1	GAP	08:15	S1	B. PUMP	08:15	SC	CICLO	09:00	S2	EN FORMA	10:00	S2	SH'BAM	09:30	S1	ABDOMINALES
09:00	S2	HIPOPRESIVOS	09:00	S2	PILATES	09:15	SI	I. WALKING	09:30	S1	ABDOMINALES	09:15	SC	CICLO	10:00	S5	COMBAT FAMILY	09:45	S2	YOGA
09:30	PI	AQUADYNAMIC	09:30	SC	CICLO	09:45	S1	ZUMBA	09:30	SI	I. WALKING	09:45	SI	I. WALKING	10:15	S1	★ B. ATTACK	10:00	S1	★ B. COMBAT
09:45	SI	I. WALKING	09:45	S1	CXMORX	10:00	PI	AQUAFITNESS	09:45	S2	PILATES	10:00	PI	AQUAFITNESS	11:00	SC	★ CICLO	10:30	SC	CICLO
09:45	EX	FORUS RUNNERS	09:45	SI	I. WALKING	10:15	S1	B. COMBAT	09:45	SC	CICLO	10:00	S1	★ B. PUMP	11:00	S2	★ PILATES	11:00	S2	★ PILATES
10:00	SC	CICLO	10:00	S2	B. BALANCE	10:15	SI	★ I. WALKING	10:00	S1	ZUMBA	11:00	SC	CICLO	11:15	S1	★ B. PUMP	11:00	S5	CROSS MIX 4-11
10:15	S1	B. PUMP	10:15	S1	B. ATTACK	10:30	S2	★ B. BALANCE	10:45	PI	AQUAFITNESS	11:00	S1	★ B. COMBAT	11:45	SI	★ I. WALKING	11:30	S1	★ B. PUMP
10:30	PI	AQUAFITNESS	10:30	SC	CICLO	11:00	SC	CICLO	10:45	S2	★ YOGA	11:15	S2	★ PILATES	12:00	S2	ZUMBA	12:00	S5	DINAMIZACIÓN
10:30	S2	PILATES	10:45	SI	I. WALKING	11:15	S1	SH'BAM	11:00	S1	★ B. PUMP	12:00	S1	ZUMBA	12:15	S1	★ B. COMBAT	12:00	SI	I. WALKING
11:00	SC	CICLO	11:00	S2	ZUMBA	11:30	S2	★ PILATES	11:15	SC	★ CICLO	12:00	S5	ABDOMINALES	12:30	SC	CICLO	12:30	S1	BALANCE FAMILY
11:15	S1	CXMORX	11:15	PI	AQUADYNAMIC	12:15	S1	★ GAP	11:45	PI	AQUADYNAMIC	12:15	S2	HIPOPRESIVOS	13:00	S2	B. BALANCE	12:30	SC	CICLO
11:30	S2	B. BALANCE	11:15	S1	B. PUMP	14:30	S2	JUMPING	14:30	SC	CICLO 30'	14:30	SC	CICLO 30'	17:45	S1	B. PUMP	13:00	S2	ZUMBA
11:45	S1	SH'BAM	12:15	S1	ABDOMINALES	14:30	PI	FORUS SWIMMERS	14:15	S2	B. BALANCE	17:00	S1	★ B. PUMP	18:00	PI	AQUASPORT MIX 4-11			
14:15	S1	B. PUMP	14:30	S2	PILATES	16:45	S1	ABDOMINALES	14:30	SC	CICLO	17:15	S2	PILATES	18:45	SI	I. WALKING			
14:30	SC	CICLO	16:45	S1	HIPOPRESIVOS	17:15	S1	ZUMBA	17:00	SI	★ I. WALKING	17:30	SI	I. WALKING						
14:30	PI	FORUS SWIMMERS	17:00	S2	B. COMBAT	17:45	SI	★ I. WALKING	17:00	S2	★ YOGA	17:45	SC	CICLO						
17:00	SC	CICLO 30'	17:30	SC	CICLO	18:00	SC	CICLO	17:15	S1	★ GAP	18:00	S1	CROSS TRAINING						
17:15	S1	GAP	17:45	S1	SH'BAM	18:00	S2	JUMPING	18:00	SI	I. WALKING	18:15	S2	DANCE						
17:45	S5	SPORT GAMES 4-7	18:00	SI	I. WALKING	18:15	S1	★ B. PUMP	18:15	S2	SH'BAM	18:45	SC	CICLO						
18:00	SC	★ CICLO	18:00	S2	B. BALANCE	18:30	PI	AQUADYNAMIC	18:15	S1	★ B. COMBAT	18:45	S5	YOGA KIDS 8-11						
18:15	S1	ZUMBA	18:30	PI	AQUADYNAMIC	18:45	EX	FORUS RUNNERS	18:45	S5	SPORT KIDS 8-11	19:00	S1	B. ATTACK						
18:30	S2	★ PILATES	18:45	S5	GYM KIDS 8-11	18:45	S5	SH'BAM KIDS 8-11	19:00	SI	I. WALKING	19:00	SI	I. WALKING						
18:30	PI	AQUAFITNESS	19:00	S2	★ PILATES	19:00	SC	CICLO	19:00	EX	RUNNERS AV	19:15	S2	★ YOGA						
18:45	SI	I. WALKING	19:00	SI	I. WALKING	19:00	S2	★ B. BALANCE	19:15	S2	★ PILATES	19:30	PI	AQUADYNAMIC						
19:00	SC	CICLO	19:15	S1	★ B. PUMP	19:15	S1	SH'BAM	19:30	SC	CICLO	19:45	S5	ABDOMINALES						
19:15	S1	★ B. ATTACK	19:30	SC	★ CICLO	19:30	PI	AQUAFITNESS	19:30	S1	ZUMBA	20:15	S1	HIPOPRESIVOS						
19:30	PI	AQUADYNAMIC	19:30	EX	FORUS RUNNERS	19:45	S5	ABDOMINALES	19:30	PI	AQUAFITNESS									
19:30	S2	★ YOGA	20:00	S2	ZUMBA	19:45	SI	I. WALKING	20:00	SI	I. WALKING 30'									
19:45	EX	FORUS RUNNERS	20:00	SI	I. WALKING	20:00	S2	★ PILATES	20:15	S2	★ JUMPING									
19:45	SI	I. WALKING	20:15	S1	★ B. ATTACK	20:15	S5	ESTIRAMIENTOS	20:30	S1	★ B. PUMP									
20:00	SC	CICLO	20:45	S5	ABDOMINALES	20:15	S1	★ B. COMBAT	20:30	SC	★ CICLO									
20:15	S1	★ B. PUMP	21:15	S1	CROSS TRAINING	21:00	S2	YOGA	21:30	PI	★ FORUS SWIMMERS									
20:30	S2	SH'BAM	21:30	PI	★ FORUS SWIMMERS															
20:45	S5	ABDOMINALES																		
21:15	S1	B. COMBAT																		

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. Puedes consultar la duración de las actividades en la web de Forus. 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.

**IMPORTANTE:** Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente. Las actividades acuáticas (Aquafitness, Aduadynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.