

HORARIO FUENLABRADA

	CORPO E MENTE		AQUÁTICAS		TONIFICAÇÃO		CARDIOVASCULAR
	COREOGRAFADAS		JÚNIOR Y FAMILIA		SÉNIOR		RAQUETE
	ENTRENA +		CLUB DEPORTIVO				



HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:30	S1 PUMP 30'							07:30
07:45				SC CICLO				07:45
08:00	SW INDOOR WALKING	S1 COMBAT 30'	S1 BODY PUMP					08:00
08:30		S1 CXWORX						08:30
08:45				ZF ABDOMINAIS				08:45
09:00	S1 CXWORX	S2 PILATES	S2 ABDOMINAIS ★					09:00
09:00					S2 CROSS TRAINING			09:00
09:15					SW I. WALKING 30'		S2 PILATES	09:15
09:30	S1 BODY COMBAT ★			PI FORUS SWIMMERS				09:30
09:30		SC CICLO		PI AQUAFITNESS				09:30
09:45	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 ATTACK-CXWORX	S1 BODY PUMP	S1 BODY COMBAT ★			09:45
09:45	PI FORUS SWIMMERS	PI AQUADYNAMIC	S1 SH'BAM ★		ZF FUNCIONAL			09:45
09:45			AL FORUS RUNNERS					09:45
10:00			SC CICLO	SW INDOOR WALKING ★		S1 CXWORX		10:00
10:00	S2 YOGA	S2 BODY BALANCE	PI AQUAFITNESS	S2 PILATES	S2 ZUMBA ★	S2 PILATES		10:00
10:15	PI AQUAFITNESS						S1 COMBAT-CXWORX	10:15
10:15					PI AQUADYNAMIC			10:15
10:30	S1 BODY PUMP	ZF ABDOMINAIS ★		PI AQUAFITNESS		SC CICLO		10:30
10:45		PI AQUAFITNESS						10:45
10:45		SW INDOOR WALKING ★	S2 BODY BALANCE					10:45
10:45		S1 ZUMBA ★		S1 B. ATTACK	SC CICLO			10:45
11:00	S2 PILATES		PI AQUADYNAMIC	SC CICLO	S1 SH'BAM	S1 BODY COMBAT		11:00
11:00		S2 CROSS TRAINING	SW INDOOR WALKING ★	S2 CXWORX				11:00
11:15	SW INDOOR WALKING		S1 BODY COMBAT		S2 BODY BALANCE		SC CICLO	11:15
11:30	PI AQUADYNAMIC			S2 HIPOPRESIVOS		SW INDOOR WALKING ★		11:30
11:30	S1 SH'BAM			PI AQUADYNAMIC		S2 ZUMBA		11:30
11:45		PI AQUAFITNESS	S2 PILATES	S1 ZUMBA	SW INDOOR WALKING			11:45
12:00	S2 HIPOPRESIVOS	S2 YOGA	PI AQUAFITNESS		S1 PUMP BASIC	S1 BODY PUMP		12:00
12:00					AL RUNNERS INI			12:00
12:15			S1 BODY PUMP		S2 PILATES BASIC		S1 BODY PUMP	12:15
12:30						S2 SH'BAM		12:30
12:30						SW INDOOR WALKING		12:30
13:00						PI AQUA FAMILY		13:00
13:15							SW INDOOR WALKING	13:15
13:30						S2 GAP		13:30
14:00					SC CICLO 30'			14:00
14:15		S1 ATTACK-CXWORX						14:15
14:30	PI FORUS SWIMMERS		S1 SH'BAM					14:30
14:30	S1 BODY COMBAT	AL FORUS RUNNERS	SC CICLO	PI FORUS SWIMMERS	S1 BODY PUMP			14:30
14:45				SW INDOOR WALKING				14:45
16:45	S1 SH'BAM	S1 HIPOPRESIVOS			S2 MÃES E BEBÉS			16:45
17:00	LE EXPRESSION GAMES 4-7	LE SPORT GAMES 4-7	S2 GRÁVIDAS	S1 BODY GAMES 4-7	AL PADEL FREE ★	SC CICLO		17:00
17:00			LE SH'BAM KIDS 8-11		SC CICLO			17:00
17:15		SC CICLO	S1 ATTACK-CXWORX	AL GYM KIDS 8-11				17:15
17:15		SW INDOOR WALKING		SC CICLO				17:15
17:30		S2 CXWORX		S2 GAP	S1 COMBAT BASIC			17:30
17:45	S2 YOGA							17:45
17:45	S1 BODY COMBAT							17:45
17:45	SW INDOOR WALKING	S1 ZUMBA			S2 PILATES			17:45
18:00	SC CICLO	S2 PILATES	SC CICLO	S1 ZUMBA	★ SW INDOOR WALKING ★	S1 BODY PUMP		18:00
18:00	LE SPORT KIDS 8-11	LE SPORT KIDS 8-11	S2 SH'BAM		S1 ZUMBA FAMILY			18:00
18:00		AL PADEL FREE	★					18:00
18:15		SW INDOOR WALKING ★	S1 BODY COMBAT ★					18:15
18:30				ZF FUNCIONAL				18:30
18:30		SC CICLO	SW INDOOR WALKING	S2 YOGA				18:30
18:45	S1 BODY PUMP	S1 B. ATTACK			S2 SH'BAM			18:45
18:45	S2 PILATES			SW INDOOR WALKING ★				18:45
18:45	ZF ABDOMINAIS							18:45
19:00	SW INDOOR WALKING ★	ZF FUNCIONAL	ZF ABDOMINAIS	ZF ABDOMINAIS ★	S1 BODY PUMP			19:00
19:00	AL PADEL FREE ★	S2 BODY BALANCE ★	S2 PILATES	S1 B. ATTACK	PI AQUA FAMILY	S2 ABDOMINAIS		19:00
19:00			PI AQUADYNAMIC					19:00
19:15	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO		SC CICLO			19:15
19:15			S1 BODY PUMP					19:15
19:30	AL RUNNERS AV	ZF ABDOMINAIS ★		S2 BODY BALANCE				19:30
19:30				SC CICLO MAX				19:30
19:45	SC CICLO	SC CICLO		PI AQUAFITNESS				19:45
19:45	S1 B. ATTACK	S1 BODY COMBAT	ZF FUNCIONAL		S2 HIPOPRESIVOS			19:45
20:00		S2 CROSS TRAINING	S2 ZUMBA	★ S1 BODY PUMP	ZF ABDOMINAIS			20:00
20:00		SW INDOOR WALKING	PI AQUAFITNESS		S1 ZUMBA			20:00
20:15	PI AQUADYNAMIC		S1 B. ATTACK					20:15
20:15	S2 CXWORX	PI AQUAFITNESS	SW INDOOR WALKING					20:15
20:30	SW INDOOR WALKING		AL FORUS RUNNERS	S2 PILATES				20:30
20:45	S1 ZUMBA ★	S1 BODY PUMP		SW INDOOR WALKING				20:45
20:45	S2 CROSS TRAINING							20:45
21:00		SC FORUS BIKERS	S2 YOGA	S1 BODY COMBAT				21:00
21:00		PI FORUS SWIMMERS		PI FORUS SWIMMERS				21:00
21:00		S2 SH'BAM						21:00

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