

HORARIO ACTIVIDADES FORUS COSLADA



Corpo E Mente AQUÁTICAS Tonificación Cardiovascular Dança JÚNIOR Y FAMILIA Sénior Raquete ENTRENA+

2ª FEIRA

08:15	SI	I. WALKING
09:00	S5	OLEFIT
09:00	S2	HIPOPRESIVOS
09:15	S1	EN FORMA
09:45	SI	★ I. WALKING
10:00	EX	FORUS RUNNERS
10:00	SC	CICLO
10:15	S1	B. PUMP
10:30	PI	AQUAFITNESS
10:30	S2	PILATES
11:00	SC	CICLO
11:15	S1	CXWORX
11:15	SI	I. WALKING
11:30	S2	B. BALANCE
11:30	PI	AQUADYNAMIC
11:30	SF	FORX4
11:45	S1	SH'BAM
12:30	S2	YOGA
14:15	S1	B. PUMP
14:30	SC	CICLO
14:30	PI	FORUS SWIMMERS
16:45	S5	B. BALANCE
17:00	SC	CICLO
17:15	S1	GAP
17:30	SF	FORX4
17:45	SI	★ I. WALKING
17:45	S5	BODY GAMES 4-7
18:00	SC	CICLO
18:00	S2	COMBAT 30'
18:15	S1	ZUMBA
18:30	S2	★ PILATES
18:30	PI	AQUAFITNESS
18:45	S5	SPORT KIDS 8-11
18:45	SI	I. WALKING
19:00	SC	CICLO
19:00	EX	FORUS RUNNERS
19:15	S1	★ B. ATTACK
19:30	PI	AQUADYNAMIC
19:30	S2	YOGA
19:45	SI	★ I. WALKING
20:00	SC	CICLO
20:15	S1	B. PUMP
20:30	S2	SH'BAM
20:45	SI	I. WALKING
20:45	S5	ABDOMINALES
21:00	SC	CICLO
21:15	S5	ESTIRAMIENTOS
21:15	S1	B. COMBAT

3ª FEIRA

08:15	S1	GAP
09:00	S2	PILATES
09:30	SC	CICLO
09:30	S1	CXWORX
10:00	SI	I. WALKING
10:00	S2	B. BALANCE
10:15	S1	B. ATTACK
10:15	S5	EMBARAZADAS
10:15	PI	AQUAFITNESS
10:30	SC	CICLO
11:00	SI	I. WALKING
11:00	S2	ZUMBA
11:15	PI	FORUS SWIMMERS
11:15	PI	AQUADYNAMIC
11:15	S1	B. PUMP
11:30	SC	FORUS BIKERS
12:00	S2	YOGA
12:15	S5	ABDOMINALES
12:30	S1	DANCE
14:15	S1	B. COMBAT
14:30	S2	PILATES
16:30	S2	ABDOMINALES
16:45	S1	HIPOPRESIVOS
16:45	S5	EXPRESSION GAMES 4-7
17:00	SF	FORX4
17:00	SI	I. WALKING
17:00	S2	B. COMBAT
17:30	SC	CICLO
17:45	S1	SH'BAM
18:00	SI	★ I. WALKING
18:00	S2	B. BALANCE
18:00	S2	PILATES
18:30	SC	CICLO
18:30	PI	AQUADYNAMIC
18:45	S5	BODY GAMES 4-7
18:45	S2	★ PILATES
19:00	SI	I. WALKING
19:00	SI	★ B. PUMP
19:15	S1	★ I. WALKING
19:30	PI	AQUAFITNESS
19:30	SC	CICLO
19:30	EX	FORUS RUNNERS
19:45	S5	GYM KIDS 8-11
20:00	S2	ZUMBA
20:00	SI	★ I. WALKING
20:15	S1	B. ATTACK
20:45	SC	CICLO
20:45	S5	ABDOMINALES
21:00	S2	JUMPING
21:00	SI	I. WALKING 30'
21:15	S1	CROSS TRAINING
21:30	PI	FORUS SWIMMERS

4ª FEIRA

08:15	S1	B. PUMP
08:15	S2	YOGA
09:00	SF	FORX4
09:30	SI	★ I. WALKING
09:15	S1	ZUMBA
09:30	S2	EN FORMA
10:00	PI	AQUAFITNESS
10:00	SC	CICLO
10:15	S1	B. COMBAT
10:15	SI	★ I. WALKING
10:15	EX	FORUS RUNNERS
10:30	S2	B. BALANCE
11:00	SC	CICLO
11:00	PI	AQUADYNAMIC
11:15	S1	SH'BAM
11:15	SF	FORX4
11:30	S2	★ PILATES
12:15	S1	GAP
12:30	S2	YOGA
14:15	SI	I. WALKING
14:30	S2	JUMPING
14:30	PI	FORUS SWIMMERS
16:45	S1	ABDOMINALES
16:45	S5	YOGA
17:00	SC	CICLO
17:15	SI	ZUMBA
17:45	SI	I. WALKING
18:00	SC	CICLO
18:00	S2	JUMPING
18:15	S1	★ B. PUMP
18:30	PI	AQUAFITNESS
18:45	EX	FORUS RUNNERS
18:45	SI	I. WALKING
18:45	S5	SH'BAM KIDS 8-11
19:00	SC	CICLO
19:00	S2	B. BALANCE
19:15	S1	SH'BAM
19:30	PI	AQUADYNAMIC
19:45	S5	ABDOMINALES
19:45	SI	I. WALKING
20:00	SC	CICLO
20:00	S2	PILATES
20:15	S5	ESTIRAMIENTOS
20:15	S1	B. COMBAT
20:45	SF	FORX4
20:45	SI	I. WALKING 30'
21:00	SC	CICLO
21:00	S2	YOGA

5ª FEIRA

08:15	SC	CICLO
08:45	S2	B. BALANCE
09:00	S1	CROSS TRAINING
09:45	S2	★ PILATES
09:45	SI	I. WALKING
10:00	S1	ZUMBA
10:00	SC	★ CICLO
10:45	PI	AQUAFITNESS
10:45	S5	★ ABDOMINALES
10:45	S2	★ YOGA
11:00	S1	B. PUMP
11:15	SC	CICLO
11:30	SI	I. WALKING
11:45	PI	AQUADYNAMIC
11:45	S2	JUMPING
12:00	S1	OLEFIT
14:15	SF	FORX4
14:15	S2	B. BALANCE
14:30	SC	CICLO
16:45	S1	PUMP 30'
16:45	S5	EXPRESSION GAMES 4-7
17:00	S2	YOGA
17:15	S1	GAP
17:30	SC	CICLO
18:00	SI	I. WALKING
18:15	S2	SH'BAM
18:15	S1	B. COMBAT
18:30	SC	CICLO
18:30	PI	AQUADYNAMIC
18:30	SF	FORX4
18:45	S5	SPORT GAMES 4-7
19:00	SI	I. WALKING
19:00	EX	RUNNERS AV
19:15	S2	★ PILATES
19:30	SC	CICLO
19:30	S1	ZUMBA
19:30	PI	AQUAFITNESS
19:45	S5	GYM KIDS 8-11
20:00	SI	I. WALKING
20:15	S2	★ JUMPING
20:30	S1	B. PUMP
20:30	SC	FORUS BIKERS
21:30	PI	FORUS SWIMMERS

6ª FEIRA

08:15	S1	GAP
09:00	S2	SH'BAM
09:15	SC	FORUS BIKERS
09:30	S1	EN FORMA
10:00	SI	★ I. WALKING
10:00	S2	B. COMBAT
10:30	PI	AQUADYNAMIC
10:30	EX	FORUS RUNNERS
11:00	SC	CICLO
11:00	S1	B. PUMP
11:15	S2	★ PILATES
11:30	PI	AQUAFITNESS
12:00	S1	ZUMBA
12:15	S2	HIPOPRESIVOS
14:30	SC	CICLO 30'
15:00	S1	ABDOMINALES
16:00	S1	OLEFIT
16:15	S2	MAMÁS Y BEBÉS
17:00	S1	B. PUMP
17:15	S2	PILATES
17:30	SI	I. WALKING
17:45	SC	CICLO MAX
18:00	S1	CROSS TRAINING
18:15	S2	DANCE
18:30	PI	AQUASPORTKIDS 8-11
19:00	S1	B. ATTACK
19:00	SI	★ I. WALKING
19:15	SF	FORX4
19:15	S5	YOGA KIDS 8-11
19:15	S2	★ YOGA
19:30	PI	AQUADYNAMIC
20:00	SC	CICLO
20:15	S5	ABDOMINALES
20:15	S1	HIPOPRESIVOS

SÁBADO

09:30	S1	ABDOMINALES
09:45	SC	CICLO
10:00	S2	SH'BAM
10:15	S1	B. ATTACK
10:15	S5	SPORT FAMILY
11:00	SC	CICLO
11:00	S2	★ PILATES
11:00	S5	MOVE MIX 4-11
11:30	S1	B. PUMP
11:45	SI	I. WALKING
12:00	S2	ZUMBA
12:15	S1	B. COMBAT
12:30	SC	CICLO
12:30	S2	B. BALANCE
13:00	S2	PILATES
13:30	S1	PUMP BASIC
17:45	S1	B. PUMP
18:00	PI	AQUASPORT MIX 4-11
18:45	SI	I. WALKING
19:00	PI	DINAMIZACIÓN
19:30	PI	AQUA FAMILY

DOMINGO

09:15	S2	PILATES BASIC
09:30	S1	ABDOMINALES
09:45	S2	SH'BAM
10:00	S1	B. COMBAT
10:30	SC	★ CICLO
11:00	S2	★ PILATES
11:00	S5	MOVE MIX 4-11
11:30	S1	B. PUMP
12:00	S5	DINAMIZACIÓN
12:00	SI	★ I. WALKING
12:30	S1	BALANCE FAMILY
12:30	SC	CICLO
13:00	S2	ZUMBA
13:30	S1	COMBAT BASIC

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, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y Runners Ini. tendrán una duración de 25 min, las actividades Inco indoor, Indoor walking, Sh´bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de 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 a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, con el Totem desde 30 min y con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será con 45 min de antelación.