

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS MAJADAHONDA 29/06/2020

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

2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
09:15	SI I. WALKING	08:00	SI I. WALKING	09:15	PI FORUS SWIMMERS	09:15	SI I. WALKING	07:45	SC CICLO	09:15	S1 B. PUMP	09:15	S1 GAP
09:30	S2 ★ PILATES	09:00	S1 HIPOPRESIVOS	09:15	EX FORUS RUNNERS	09:15	EX ★ B. BALANCE	09:00	PI FORUS SWIMMERS	09:30	SC ★ CICLO	09:30	SI ★ I. WALKING
09:30	PI ★ AQUADYNAMIC	09:30	EX ★ ZUMBA	09:30	S1 ★ ZUMBA	09:30	S1 ★ B. COMBAT	09:15	EX ★ PILATES	10:00	SI ★ I. WALKING	10:15	EX ★ PILATES
09:45	S1 ★ B. PUMP	09:45	SC ★ CICLO	09:45	EX AF MAYORES +70	09:45	PI ★ AQUADYNAMIC	09:30	S1 ★ B. PUMP	10:15	S1 ★ B. COMBAT	10:45	SC ★ CICLO
10:30	PI ★ AQUAFITNESS	10:00	S2 ★ PILATES	10:00	SI ★ I. WALKING	10:15	S2 ★ SH'BAM	09:45	SI ★ I. WALKING	10:30	S2 ★ ABDOMINALES	11:15	EX ★ B. COMBAT
10:30	S2 ★ B. BALANCE	10:00	PI ★ AQUADYNAMIC	10:15	S2 ★ PILATES	10:30	S1 ★ B. PUMP	10:00	PE ★ PÁDEL FREE	10:30	EX CLUB SENDERISTA	11:15	S2 ★ ZUMBA
10:45	S1 ★ SH'BAM	10:15	EX AF MAYORES +70	10:30	S1 ★ B. PUMP	10:30	PE ★ TENIS FREE	10:00	PI ★ AQUAFITNESS	11:00	SI ★ I. WALKING	11:45	SI ★ I. WALKING
10:45	EX AF MAYORES +70	10:30	S1 ★ GAP	10:45	PI ★ AQUAFITNESS	10:45	SC ★ CICLO	10:15	EX AF MAYORES +70	11:15	S2 ★ B. BALANCE	12:15	S1 ★ B. PUMP
11:00	PE ★ PÁDEL FREE	11:00	S2 ★ B. BALANCE	11:15	S2 ★ B. BALANCE	11:15	S2 ★ PILATES	10:30	S1 ★ ZUMBA	11:30	EX ★ SH'BAM	12:15	PI ★ AQUAFITNESS
11:00	SC ★ CICLO	11:15	SI ★ I. WALKING	11:30	S1 ★ ATTACK-COMBAT	11:30	EX AF MAYORES +70	10:45	SC ★ CICLO	12:00	PI ★ AQUAFITNESS	12:45	S2 ★ B. BALANCE
11:30	EX YOGA	11:30	S1 ★ B. COMBAT	11:45	SC CICLO	12:30	S1 GAP	11:15	S1 ★ B. COMBAT	12:15	S2 ★ PILATES		
11:45	S1 B. COMBAT	12:30	S1 EMBARAZADAS	12:15	S2 YOGA	14:30	S1 CROSS TRAINING	11:30	EX ★ GOLF FREE	12:45	SI ★ I. WALKING		
14:15	S1 PUMP-CXWORX	14:30	SI I. WALKING	12:30	EX HIPOPRESIVOS	15:30	SI I. WALKING	11:30	S1 ★ FITNESS	19:45	SI ★ I. WALKING		
15:15	SC CICLO	15:30	S2 B. BALANCE	12:45	SI I. WALKING	16:30	S2 HIPOPRESIVOS	14:30	SC CICLO				
16:30	S1 EMBARAZADAS	17:00	S1 EN FORMA	14:30	S1 B. PUMP	17:15	SC CICLO	15:30	S1 B. PUMP				
17:30	S2 ★ ZUMBA	17:15	SC CICLO	17:00	SI I. WALKING	17:30	S1 ★ ZUMBA	16:30	S1 MAMÁS Y BEBÉS				
17:45	S1 ★ B. COMBAT	17:30	S2 ★ PILATES	17:30	EX ★ GOLF FREE	17:45	SI ★ I. WALKING	17:30	SC ★ CICLO				
18:00	SI ★ I. WALKING	17:30	PE ★ TENIS FREE	17:30	S2 ★ ABDOMINALES	18:15	S2 ★ B. BALANCE	18:00	S1 ★ SH'BAM				
18:30	S2 ★ B. BALANCE	17:45	SI ★ I. WALKING	17:45	S1 ★ B. PUMP	18:30	S1 ★ B. PUMP	18:30	SI ★ I. WALKING				
18:30	PE ★ PÁDEL FREE	18:00	S2 ★ B. ATTACK	18:00	SC ★ CICLO	18:45	PI ★ AQUAFITNESS	18:45	S2 ★ PILATES				
18:45	S1 ★ GAP	18:30	S2 ★ SH'BAM	18:30	S2 ★ B. BALANCE	19:15	S2 ★ PILATES	19:00	PI ★ AQUAFITNESS				
19:00	PI ★ AQUADYNAMIC	18:45	PI ★ AQUAFITNESS	18:30	PE ★ PÁDEL FREE	19:30	EX FORUS RUNNERS	19:15	SC ★ CICLO				
19:00	SC ★ CICLO	19:00	S1 ★ B. PUMP	18:45	S1 ★ ZUMBA	19:30	EX B. COMBAT	19:30	S1 ★ B. PUMP				
19:30	S2 ★ YOGA	19:15	SC ★ CICLO	19:00	PI ★ AQUADYNAMIC	19:30	PE ★ TENIS FREE	19:45	EX ★ B. BALANCE				
19:45	S1 ★ SH'BAM	19:30	S2 ★ B. BALANCE	19:30	S2 ★ YOGA	19:45	SC ★ CICLO	20:00	SI ★ I. WALKING				
20:00	SI ★ I. WALKING	20:00	PI ★ FORUS SWIMMERS	19:45	S1 ★ GAP	20:15	PI ★ FORUS SWIMMERS	20:30	EX FORUS RUNNERS				
20:15	EX ★ B. ATTACK	20:00	EX ★ B. COMBAT	19:45	SI ★ I. WALKING	20:15	S2 ★ SH'BAM	20:30	S1 ZUMBA				
20:30	S2 ★ PILATES	20:15	SC ★ CICLO	20:00	SC ★ CICLO	20:30	EX YOGA						
20:45	S1 B. PUMP	20:30	S2 ★ ZUMBA	20:30	S2 ★ PILATES	21:15	SI I. WALKING						
21:00	SC CICLO	21:15	SI I. WALKING	20:45	EX B. COMBAT								
		21:30	S1 GAP	21:00	SI I. WALKING								

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 en el centro.
 Las actividades, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, tendrán una duración de 25 min,
 Las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh´bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de actividades de 50 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 la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.
 Las actividades outdoor, marcadas en la parrilla como (PE=Pista Exterior) se impartirán en el campo de futbol de Las Rejas y ese será el punto de encuentro.
 Las actividades de Tenis y Pádel Free se imparten en Forus Las Rejas. La actividad de Golf Free se imparten en Forus Golf y todas se reservan a través de la web.
IMPORTANTE: Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente. La actividades acuáticas (Aquafitness, Aquadynamic, Forus Swimmers, etc) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en próximos días.