

HORARIO ACTIVIDADES FORUS FUENLABRADA

■ 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----|------------------|-------|----|------------------|-------|----|-----------------|-------|----|----------------|-------|----|------------------|-------|----|--------------|-------|----|-----------------|
| 09:30 | S1 | ★ B. COMBAT | 08:15 | S1 | B. PUMP | 09:45 | S2 | ★ ATTACK-CXWORX | 09:30 | PI | FORUS SWIMMERS | 09:00 | S2 | ★ CROSS TRAINING | 09:15 | S2 | PILATES | 09:15 | S2 | PILATES |
| 09:45 | SC | ★ CICLO | 09:15 | SC | ★ CICLO | 09:45 | S1 | ★ SH'BAM | 09:45 | S1 | ★ B. PUMP | 09:45 | S1 | ★ B. COMBAT | 10:00 | S1 | B. PUMP | 10:15 | S2 | ★ ATTACK-CXWORX |
| 09:45 | PI | FORUS SWIMMERS | 09:45 | S1 | ★ B. ATTACK | 10:00 | PI | AQUAFITNESS | 10:00 | S2 | ★ PILATES | 10:00 | S2 | ★ ZUMBA | 10:30 | SC | ★ CICLO | 11:15 | SC | ★ CICLO |
| 10:00 | S2 | ★ YOGA | 10:00 | S2 | ★ B. BALANCE | 10:00 | SC | ★ CICLO | 10:00 | SI | ★ I. WALKING | 10:15 | PI | AQUADYNAMIC | 10:45 | S2 | ★ ZUMBA | 12:15 | S1 | ★ B. PUMP |
| 10:15 | PI | AQUAFITNESS | 10:45 | S1 | ★ ZUMBA | 10:00 | AL | ★ PÁDEL FREE | 10:30 | PI | AQUAFITNESS | 10:45 | SC | ★ CICLO | 11:00 | S1 | ★ B. COMBAT | 13:15 | SI | ★ I. WALKING |
| 10:30 | S1 | ★ B. PUMP | 10:45 | SI | ★ I. WALKING | 10:45 | S2 | ★ B. BALANCE | 10:45 | S1 | ★ B. ATTACK | 11:00 | S1 | ★ SH'BAM | 11:30 | SI | ★ I. WALKING | | | |
| 11:00 | S2 | ★ PILATES | 10:45 | PI | AQUAFITNESS | 11:00 | PI | AQUADYNAMIC | 11:00 | SC | ★ CICLO | 11:15 | S2 | B. BALANCE | 11:30 | SI | ★ I. WALKING | | | |
| 11:15 | SI | ★ I. WALKING | 11:00 | S2 | ★ CROSS TRAINING | 11:00 | SI | ★ I. WALKING | 11:30 | PI | AQUADYNAMIC | 11:45 | SI | ★ I. WALKING | | | | | | |
| 11:30 | PI | AQUADYNAMIC | 12:00 | S2 | YOGA | 11:15 | S1 | B. COMBAT | 11:45 | S1 | ★ ZUMBA | 14:30 | S1 | B. PUMP | | | | | | |
| 11:30 | S1 | ★ ZUMBA | 14:15 | S2 | ATTACK-CXWORX | 11:45 | S2 | ★ PILATES | 14:30 | AL | FORUS RUNNERS | 17:00 | AL | ★ PÁDEL FREE | | | | | | |
| 12:00 | S2 | HIPOPRESIVOS | 14:30 | AL | FORUS RUNNERS | 12:15 | S1 | B. PUMP | 14:45 | S2 | ★ B. BALANCE | 17:00 | SC | ★ CICLO | | | | | | |
| 14:30 | S1 | ★ B. COMBAT | 17:00 | SL | SPORT GAMES 4-7 | 14:30 | SC | ★ CICLO | 17:00 | S1 | GAP | 17:45 | S2 | PILATES | | | | | | |
| 16:45 | S1 | SH'BAM | 17:15 | SI | ★ I. WALKING | 14:30 | PI | FORUS SWIMMERS | 17:15 | SL | GYM KIDS 8-11 | 18:00 | SI | ★ I. WALKING | | | | | | |
| 17:45 | SI | ★ I. WALKING | 17:45 | S1 | ★ ZUMBA | 14:30 | S1 | SH'BAM | 17:15 | SC | ★ CICLO | 18:00 | S1 | MOVE FAMILY | | | | | | |
| 17:45 | S1 | ★ B. COMBAT | 18:00 | S2 | PILATES | 17:00 | S2 | EMBARAZADAS | 18:00 | S1 | B. ATTACK | 18:45 | S2 | ★ SH'BAM | | | | | | |
| 17:45 | S2 | ★ YOGA | 18:00 | SL | SPORT KIDS 8-11 | 17:15 | S1 | B. ATTACK | 18:45 | S2 | ★ YOGA | 19:00 | PI | AQUAFITNESS | | | | | | |
| 18:00 | SC | ★ CICLO | 18:15 | SI | ★ I. WALKING | 18:00 | SC | ★ CICLO | 18:45 | SI | ★ I. WALKING | 19:00 | S1 | ★ B. PUMP | | | | | | |
| 18:45 | S1 | ★ B. PUMP | 18:30 | SC | ★ CICLO | 18:00 | S2 | ★ SH'BAM | 19:00 | S1 | ★ ZUMBA | 19:15 | SC | ★ CICLO | | | | | | |
| 18:45 | S2 | ★ PILATES | 18:45 | S1 | ★ GAP | 18:00 | SL | SPORT GAMES 4-7 | 19:30 | SC | ★ CICLO MAX | 20:00 | S1 | ZUMBA | | | | | | |
| 19:00 | AL | ★ PÁDEL FREE | 19:00 | S2 | ★ B. BALANCE | 18:15 | S1 | ★ B. COMBAT | 19:45 | S2 | ★ B. BALANCE | | | | | | | | | |
| 19:00 | SI | ★ I. WALKING | 19:15 | PI | AQUADYNAMIC | 18:30 | SI | ★ I. WALKING | 19:45 | PI | AQUAFITNESS | | | | | | | | | |
| 19:15 | PI | AQUAFITNESS | 19:45 | S1 | ★ B. COMBAT | 19:00 | PI | AQUADYNAMIC | 20:00 | S1 | ★ B. PUMP | | | | | | | | | |
| 19:30 | AL | FORUS RUNNERS | 19:45 | SC | ★ CICLO | 19:00 | S2 | ★ PILATES | 21:00 | S1 | B. COMBAT | | | | | | | | | |
| 19:45 | S1 | ★ B. ATTACK | 20:00 | S2 | ★ CROSS TRAINING | 19:15 | SC | ★ CICLO | 21:00 | PI | FORUS SWIMMERS | | | | | | | | | |
| 19:45 | SC | ★ CICLO | 20:00 | SI | ★ I. WALKING | 19:15 | SI | ★ B. PUMP | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | SI | ★ I. WALKING | 20:45 | S1 | ★ B. PUMP | 20:00 | S2 | ATTACK-CXWORX | | | | | | | | | | | | |
| 20:45 | S1 | ★ ZUMBA | 21:00 | PI | FORUS SWIMMERS | 20:15 | S1 | ★ ZUMBA | | | | | | | | | | | | |
| 20:45 | S2 | ★ CROSS TRAINING | 21:00 | S2 | SH'BAM | 21:00 | S2 | YOGA | | | | | | | | | | | | |

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de actividades.

El acceso a las actividades 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 minutos antes de la hora de inicio de la actividad

IMPORTANTE: Debido a las medidas de prevención contra el COVID 19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente. Las actividades acuáticas (Aquafitness, Aquadynamic, Forus Swimmers, etc...) pueden no realizarse, a expensas de las medidas específicas de aplicación que se publiquen en los próximos días.