

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	S1 GAP	S1 B. PUMP	SC CICLO	S1 GAP	S1 ABDOMINALES	S2 PILATES BASIC
09:00	S5 OLEFIT	S2 PILATES	S2 YOGA	S2 B. BALANCE	S2 SH'BAM	SC CICLO	S1 ABDOMINALES
09:00	S2 HIPOPRESIVOS	S1 CICLO	S1 FORX4	S1 CROSS TRAINING	S1 FORUS BIKERS	S2 SH'BAM	S2 SH'BAM
09:15	S1 EN FORMA	S1 CXWORX	S1 I. WALKING	S1 PILATES	S1 EN FORMA	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT
09:45	SI I. WALKING	SI I. WALKING	S1 ZUMBA	S1 I. WALKING	SI I. WALKING	S5 SPORT FAMILY	SC I. WALKING
10:00	EX FORUS RUNNERS	S2 B. BALANCE	S2 EN FORMA	S1 ZUMBA	S2 B. COMBAT	SC CICLO	S2 PILATES
10:00	SC CICLO	S1 B. ATTACK	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC	S2 I. WALKING	S5 MOVE MIX 4-11
10:15	S1 B. PUMP	S5 EMBARAZADAS	SC CICLO	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	EX FORUS RUNNERS	S1 B. PUMP
10:30	PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS	S1 B. COMBAT	S5 ABDOMINALES	SC CICLO	SC CICLO	S5 I. WALKING
10:30	S2 PILATES	SC CICLO	SI I. WALKING	S2 YOGA	S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT	SI I. WALKING
11:00	SC CICLO	SI I. WALKING	EX FORUS RUNNERS	S1 B. PUMP	S2 PILATES	S1 B. COMBAT	S1 BALANCE FAMILY
11:15	S1 CXWORX	S2 ZUMBA	S2 B. BALANCE	SC CICLO	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	SC CICLO
11:15	SI I. WALKING	PI FORUS SWIMMERS	SC CICLO	SI I. WALKING	S1 ZUMBA	S2 B. BALANCE	S2 ZUMBA
11:30	S2 B. BALANCE	PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC	S5 ABDOMINALES	S1 PUMP BASIC	S1 COMBAT BASIC
11:30	PI AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP	S1 SH'BAM	S2 JUMPING	S2 HIPOPRESIVOS	S1 B. PUMP	
11:30	SF FORX4	SC FORUS BIKERS	S1 FORX4	S1 OLEFIT	S1 CICLO 30'	S1 AQUASPORT MIX 4-11	
11:45	S1 SH'BAM	S2 YOGA	S2 I. WALKING	S2 FORX4	S1 ABDOMINALES	PI AQUASPORT MIX 4-11	
12:30	S2 YOGA	S5 ABDOMINALES	S1 GAP	S2 B. BALANCE	S1 OLEFIT	SI I. WALKING	
14:15	S1 B. PUMP	S1 DANCE	S2 YOGA	SC CICLO	S2 MAMÁS Y BEBÉS	PI DINAMIZACIÓN	
14:30	SC CICLO	S1 B. COMBAT	SI I. WALKING	S1 PUMP 30'	S2 B. PUMP	PI AQUA FAMILY	
14:30	PI FORUS SWIMMERS	S2 PILATES	S2 JUMPING	S5 EXPRESSION GAMES 4-7	S1 B. PUMP		
16:45	S5 B. BALANCE	S2 ABDOMINALES	PI FORUS SWIMMERS	S2 YOGA	S2 PILATES		
17:00	SC CICLO	S1 HIPOPRESIVOS	S1 ABDOMINALES	S1 GAP	S1 I. WALKING		
17:15	S1 GAP	S5 EXPRESSION GAMES 4-7	S5 YOGA	S1 CICLO	S2 I. WALKING		
17:30	SF FORX4	S1 FORX4	SC CICLO	S1 I. WALKING	S1 SH'BAM		
17:45	SI I. WALKING	SI I. WALKING	S1 ZUMBA	S2 SH'BAM	S2 B. COMBAT		
17:45	S5 BODY GAMES 4-7	S2 B. COMBAT	S1 I. WALKING	S1 B. COMBAT	S1 B. ATTACK		
18:00	SC CICLO	S1 CICLO	SC CICLO	S1 B. COMBAT	SI I. WALKING		
18:00	S2 COMBAT 30'	S1 SH'BAM	S2 JUMPING	SC CICLO	SI I. WALKING		
18:15	S1 ZUMBA	S1 I. WALKING	S1 B. PUMP	PI AQUADYNAMIC	S1 FORX4		
18:30	S2 PILATES	S1 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	S1 FORX4	S5 YOGA KIDS 8-11		
18:30	PI AQUAFITNESS	S2 B. BALANCE	EX FORUS RUNNERS	S5 SPORT GAMES 4-7	S2 YOGA		
18:45	S5 SPORT KIDS 8-11	SC CICLO	SI I. WALKING	SI I. WALKING	S1 I. WALKING		
18:45	SI I. WALKING	PI AQUADYNAMIC	S5 SH'BAM KIDS 8-11	EX RUNNERS AV	SC PILATES		
19:00	SC CICLO	S1 CXWORX	SC CICLO	S2 CICLO	S1 HIPOPRESIVOS		
19:00	EX FORUS RUNNERS	S5 BODY GAMES 4-7	S2 B. BALANCE	S1 CICLO	S1 HIPOPRESIVOS		
19:15	S1 I. WALKING	S2 PILATES	S1 SH'BAM	SC ZUMBA			
19:30	PI AQUADYNAMIC	SI I. WALKING	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS			
19:30	S2 YOGA	S1 B. PUMP	SC ABDOMINALES	S5 GYM KIDS 8-11			
19:45	SI I. WALKING	PI AQUAFITNESS	S1 I. WALKING	SC I. WALKING			
20:00	SC CICLO	SC CICLO	SI I. WALKING	S2 JUMPING			
20:15	S1 B. PUMP	EX FORUS RUNNERS	SC CICLO	S1 B. PUMP			
20:30	S2 SH'BAM	S5 GYM KIDS 8-11	S2 PILATES	SC FORUS BIKERS			
20:45	SI I. WALKING	S2 ZUMBA	S5 ESTIRAMIENTOS	PI FORUS SWIMMERS			
20:45	S5 ABDOMINALES	SI I. WALKING	S1 B. COMBAT				
21:00	SC CICLO	S1 B. ATTACK	SF FORX4				
21:15	S5 ESTIRAMIENTOS	SC CICLO	SI I. WALKING 30'				
21:15	S1 B. COMBAT	S5 ABDOMINALES	SC CICLO				
		S2 JUMPING	S2 YOGA				
		SI I. WALKING 30'					
		S1 CROSS TRAINING					
		PI FORUS SWIMMERS					

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.