

FORUS FUENLABRADA

- CUERPO Y MENTE
- ACUÁTICAS
- TONIFICACIÓN
- CARDIOVASCULARES
- COREOGRAFIADAS
- JUNIOR Y FAMILIARES
- SENIOR
- RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:30	S1 PUMP 30´			SC CICLO 30´				07:30
08:00	SW I. WALKING	S1 PUMP-CXWORX	S1 B. PUMP					08:00
08:45	AL FORUS RUNNERS							08:45
09:00		S2 COMBAT 30´	AL RUNNERS INI	S2 ABDOMINALES				09:00
09:15		S1 PUMP BASIC			SW I. WALKING 30´			09:15
09:30	S2 CXWORX			AL FORUS RUNNERS				09:30
09:30	S1 B. COMBAT			S2 CXWORX			SC CICLO	09:30
09:45		SC CICLO	S1 SH'BAM					09:45
09:45	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 ATTACK-CXWORX		S1 B. COMBAT			09:45
09:45	PI	PI AQUADYNAMIC	PI	S1 B. PUMP	ZF FUNCIONAL			09:45
10:00	S2 EN FORMA	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S2 PILATES		S2 PILATES		10:00
10:00			PI AQUAFITNESS					10:00
10:15	PI AQUAFITNESS			SW I. WALKING	★ PE AQUADYNAMIC			10:15
10:30	S1 B. PUMP			PI AQUAFITNESS		SC CICLO	S1 COMBAT-CXWORX	10:30
10:45		SW I. WALKING	S2 B. BALANCE	S1 B. ATTACK	SC CICLO			10:45
10:45		S1 ZUMBA						10:45
11:00	S2 PILATES							11:00
11:00		S2 CROSS TRAINING	PI AQUADYNAMIC					11:00
11:00	ZF ABDOMINALES	SC CICLO	SW I. WALKING	★ SC CICLO	S1 SH'BAM	S1 B. COMBAT	S2 LATINO	11:00
11:15	SW I. WALKING		S1 B. COMBAT	S2 HIPOPRESIVOS				11:15
11:30	S1 SH'BAM			PI AQUADYNAMIC	S2 B. BALANCE	SW I. WALKING	★ SW I. WALKING	11:30
11:30	PI AQUADYNAMIC							11:30
11:45		PE AQUAFITNESS	S2 PILATES	S1 ZUMBA	SW I. WALKING			11:45
12:00	S2 HIPOPRESIVOS	S1 CXWORX				S1 B. PUMP	S2 LATINO	12:00
12:00		S2 YOGA						12:00
12:15			S1 B. PUMP					12:15
12:30						S2 SH'BAM	S1 B. PUMP	12:30
13:00						PI FAMILIAR		13:00
14:30	PI	S1 SH'BAM	PI	SW I. WALKING	S1 B. PUMP			14:30
14:30	S1 COMBAT-BALANCE	AL FORUS RUNNERS	SC CICLO	S1 ATTACK-CXWORX				14:30
16:30								16:30
16:45	S1 SH'BAM	S2 HIPOPRESIVOS						16:45
17:00	LE PREDEPORTE 4-7	LE	S1 ATTACK-CXWORX	LE	SC CICLO			17:00
17:00			LE PREDEPORTE 4-7					17:00
17:15	S2 PILATES BASIC		S2 GAP	SC CICLO				17:15
17:30				SW I. WALKING		S1 LATINO		17:30
17:45	SW I. WALKING							17:45
17:45	S1 B. COMBAT							17:45
17:45	S2 YOGA	S1 ZUMBA			S2 PILATES			17:45
18:00	SC CICLO	LE PREDEPORTE 4-7	SC CICLO	S1 ZUMBA	★ SW I. WALKING	★		18:00
18:00	LE		LE		S1 FAMILIAR			18:00
18:15		SW I. WALKING	★ S1 B. COMBAT					18:15
18:15			S2 SH'BAM					18:15
18:30		S1 COMBAT+12		SC CICLO+12				18:30
18:30		S2 PILATES	SW I. WALKING	★ S2 YOGA				18:30
18:30		SC CICLO		ZF FUNCIONAL				18:30
18:45	SW I. WALKING BASIC							18:45
18:45	S1 B. PUMP							18:45
18:45	S2 PILATES	★		SW I. WALKING	★ S2 SH'BAM			18:45
19:00	ZF ABDOMINALES	ZF FUNCIONAL	ZF ABDOMINALES	ZF ABDOMINALES	S1 B. PUMP			19:00
19:00			SC CICLO	S1 B. ATTACK				19:00
19:00		PI AQUADYNAMIC						19:00
19:15	PI AQUAFITNESS		S2 PILATES		SC CICLO			19:15
19:15			PI AQUADYNAMIC					19:15
19:30		S1 B. BALANCE						19:30
19:30		SC CICLO		SC CICLO MAX				19:30
19:30	SW I. WALKING	★ ZF ABDOMINALES	S1 B. PUMP	S2 B. BALANCE				19:30
19:45	SC CICLO		ZF FUNCIONAL	PE AQUAFITNESS	PE AQUADYNAMIC			19:45
19:45	S1 B. ATTACK							19:45
20:00		AL RUNNERS AV		AL RUNNERS INI				20:00
20:00	S2 COMBAT BASIC	S2 B. COMBAT		S1 B. PUMP				20:00
20:00	AL FORUS RUNNERS	SW I. WALKING	★					20:00
20:15			PI AQUAFITNESS					20:15
20:15			S2 ZUMBA					20:15
20:15	PI AQUADYNAMIC		SW I. WALKING	★		S2 ABDOMINALES		20:15
20:30	S2 CROSS TRAINING	PI AQUAFITNESS	SC CICLO BASIC	S2 PILATES				20:30
20:30			AL FORUS RUNNERS					20:30
20:30			S1 B. ATTACK					20:30
20:45	SW I. WALKING	S1 B. PUMP		SW I. WALKING				20:45
20:45	S1 ZUMBA							20:45
21:00		PI		PI				21:00
21:00		S2 SH'BAM		S1 B. COMBAT				21:00
21:15	SC CICLO		S2 CXWORX					21:15

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa

Fuenlabrada Sport 10, S.L.U atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades del horario actual.

- Actividades con reserva: deben gestionarse media hora antes en el tótem
- Ritmos latinos / Club nadador / Forus runners: son actividades adicionales. Infórmate en la recepción del centro.
- Actividades +12: podrán asistir todos los abonados, teniendo prioridad aquellos con edades comprendidas entre los 12 y 15 años.
- Actividades 30', Basic, Abdomen, Cxworx y E. Funcional: tendrán una duración de 30 minutos.
- Actividades Familiares: están dirigidas al abono infantil y deben ir acompañados de un tutor.