

ES MOMENTO DE
DISFRUTAR CON LOS TUYOS
Y COMPARTIR
NUEVAS EXPERIENCIAS.

**VIVE
RESPIRA
ENTRENA**



re **Encuentra**



Más de **250.000 socios**
Más de **2.000 empleados**
34 centros en España y Portugal



FORUS.ES



TU OFERTA PERSONALIZADA Y SIN PERMANENCIA

Fecha: / /

ABONO	TIPOS DE ABONOS	
		FAMILIAR
MATRÍCULA		
MENSUALIDAD		

A MÁS TIEMPO, MÁS VENTAJAS

UNA VIDA
SALUDABLE
EN 4 ETAPAS

INICIACIÓN
Aumenta tu confianza, tus articulaciones y músculos se acostumbran al ejercicio.

1 mes
ADAPTACIÓN
Te ves mejor, los cambios y beneficios se reflejan en tu cuerpo.

3 meses
CONSOLIDACIÓN
Afianza todo lo logrado, esta fase es clave en la consecución de tu objetivo.

6 meses
FORUSER
Ahora sí, el ejercicio forma parte de ti y de tu día a día.



Plan de Fidelización
FOR YOU

Nuestro PLAN es **cuidar de los nuestros**. Por eso, a partir del 7º mes inscrito, **ite REDUCIMOS la cuota mensual!**

*Consulta disponibilidad en tu centro deportivo.

Y TODO TIPO DE COMODIDADES: horarios, parking, servicios extra...

MADRID / BADAJOZ / CÁDIZ / CÓRDOBA / ELCHE / GIJÓN / HUELVA / JAÉN / LA PALMA / LUGO
MÁLAGA / MURCIA / SEGOVIA / SEVILLA / VALENCIA / ZARAGOZA / LISBOA / PORTO



Porque estar en forma es mucho más que apuntarse al gimnasio... Es **sentirse bien física y mentalmente**, es poder **crecer con los tuyos**, es **compartir experiencias, aprender, reírse...** Y aunque parezca increíble, tenemos el método para conseguirlo.

BLUE XPERIENCE



ENTRENAMIENTO

El primer paso para lograr un equilibrio es tener un **cuerpo activo, ágil, fuerte...** Y contamos con todo lo que necesitas para conseguirlo: **programas personalizados, máquinas de última generación, actividades para todas las edades y estilos...**



BIENESTAR

Vivimos en la era de la sobre-estimulación, y es necesario saber tomar distancia y **conectar con uno mismo**. Unos largos en nuestra **piscina**, unos minutos en la **sauna** o practicar **yoga** son solo algunas de las propuestas que tenemos para ti.



DIVERSIÓN

Nuevas amistades, momentos únicos con tu familia, teatro infantil, una merienda reponedora, compartir tu afición... porque **aquí vienes a pasarlo bien y sufrir lo justo**. Y nosotros queremos que así sea.



+600 ACTIVIDADES DIRIGIDAS AL MES*

Trabajamos con las principales marcas de actividades dirigidas a nivel mundial: **Zumba y LesMills**. Y además, **nunca reducimos el número de clases**, ya sea festivo o vacaciones.

CUERPO - MENTE	TONIFICACIÓN	CARDIO	BAILE
Pilates Body Balance Hipopresivos Yoga Estiramientos	Body Pump GAP Cross Training* LesMills Core*	Ciclo Indoor Body Combat Body Attack	Zumba Sh'Bam*

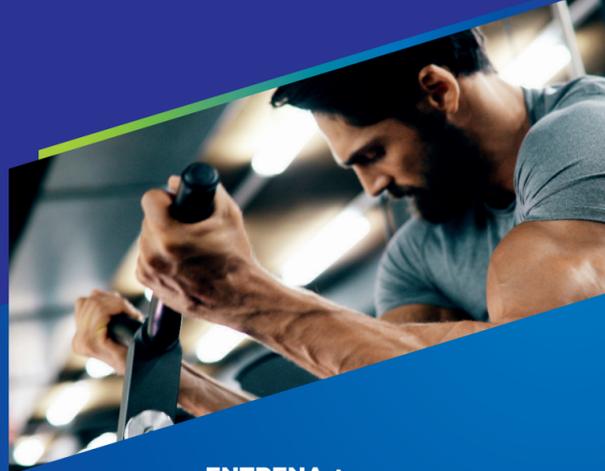
ADAPTADAS A TI

En Forma, Funcional
Entrenamientos Personales

*A partir de enero 2022.

+800 m² ÁREA FITNESS

Nuestra zona de **entrenamiento funcional con máquinas de última generación**, en la que además podrás desarrollar los **12 PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO adaptados a tu nivel y necesidades**.



ENTRENA +

PRÓXIMAMENTE

Podrás **compartir tu afición con más gente**, incluso disfrutar de actividades especiales de fin de semana.

PISCINA

Actividades dirigidas (Aquafitness) cursos de natación baño libre, **PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO por estilos, distancias y según lesiones**.

SPA

ZONA TERMAL, SAUNA, BAÑO TURCO, ZONA DE RECUPERACIÓN ACTIVA y circuitos según tu objetivo: relax, intenso, vuelta a la calma...

ÁREAS DEPORTE*

Instalaciones altamente preparadas para que practiques tu deporte favorito.

*Consulta los servicios disponibles en tu centro Forus. Consulta condiciones en recepción.



LUDOTECA

Y sin límite de tiempo. Desarrollamos talleres, cuentacuentos, magia... y tenemos también **servicio de canguro y sala de estudio**.

ESCUELA DE NATACIÓN

Ideal para el aprendizaje de natación desde pequeños hasta adultos.

CAMPUS VACACIONAL

Un planning específico para esos **días laborales pero no lectivos**, así como como para **Navidad, Semana Santa y Verano**.

MULTI-CUMPLE PRÓXIMAMENTE

Una idea divertida, sana y que te resultará **muy cómoda para celebrar el cumpleaños** de tus hijos. **Te ofrecemos una fiesta en la que juntamos deporte, juego, merienda...** para que vivan una experiencia inolvidable.

WELCOME CARRITOS

Nuestras **salas de fitness permiten el acceso de carritos**, así mientras que tú entrenas, tus hijos **pueden estar a tu lado**.

ACTIVE KIDS

Ahora tenéis un montón de planes para **la salida del cole y los fines de semana**:

Actividades dirigidas para todas las edades: Games (de 4 a 7 años), **Kids** (de 8 a 11 años), **Mix** (de 4 a 11 años) y **Family** (para mayores y pequeños).

Competiciones adultos contra pequeños.

Ludocine: todos los sábados puedes dejar a **tus hijos viendo una peli** hasta la hora de cierre de la ludoteca, **mientras tú disfrutas de lo que más te apetezca**.

Y nuestro **"Don't stop weekend"**: la parrilla más completa **para que nadie se aburra el fin de semana**. **PRÓXIMAMENTE**



Nuestras puertas están abiertas para recibirte, **soy tu asesor/a** _____

CUÉNTANOS UN POCO DE TI PARA QUE PODAMOS AYUDARTE CON LO QUE NECESITES

¿Cómo nos has conocido? _____

¿Es la primera vez que visitas el centro?

Sí

No

¿Vives o trabajas por la zona?

Vivo

Trabajo

¿La información es solo para ti o también para tu familia?

Individual

Familiar

TUS DATOS

Nombre: _____ Apellidos: _____

Teléfono: _____ E-mail: _____

Fecha de nacimiento: _____ Edad de tus acompañantes:

TU OBJETIVO

Tonificar / definir

Peso

Divertirme

Reducir estrés

Recupera lesión

Mejorar condición física

Entrenar en familia

TU NIVEL

¿Es la primera vez que entrenas en un centro deportivo?

Sí

No

¿Cuándo entrenaste por última vez?

Meses

Indícanos tu forma física del 1 al 10: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Tienes alguna lesión o condicionante físico que debamos tener en cuenta? ¿Y tus acompañantes?

INFORMACIÓN PROTECCIÓN DE DATOS RESPONSABLE:

GRUPO FORUS | FINALIDAD PRINCIPAL: gestionar relación precontractual y comercial; mantenerle informado sobre nuestros servicios. | LEGITIMACIÓN: interés legítimo o consentimiento del interesado, según corresponda. | DESTINATARIOS: sólo se cederán datos a empresas del grupo para atender correctamente su solicitud (puede ver el listado en la web). | DERECHOS: acceder, rectificar y suprimir los datos, oponerse a su tratamiento y los que le correspondan según la normativa. | INFORMACIÓN ADICIONAL: puede consultar la información adicional y detallada sobre nuestra política de privacidad a través del siguiente link www.forus.es o consultar cualquier duda escribiendo a dpo@forus.es

En _____ a _____ de _____ de _____. Firmado: _____

He leído el aviso legal y la política de privacidad.