

# Horario de actividades dirigidas

**Torrefiel**  
POLIDEPORTIVO

Válido a partir del 11 de julio de 2022

## Sala 1

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:30	AEROBOX	FUNCIONAL	ZUMBA	BODY POWER	PILATES
10:30	ZUMBA	CORE-EST	PILATES	BLC	AEROLATINO
11:30	YOGA		TAI-CHÍ	YOGA	TAI-CHÍ
18:00	PILATES	ZUMBA	PILATES	AEROBOX	
19:00	ZUMBA	BODY POWER	BODY POWER		
20:00	BODY POWER	G.A.P	ZUMBA	FUNCIONAL	

## Cycling

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:30			CETCYCLE		CYCLING
19:00		CYCLING		CYCLING	

## Piscinas

Inicio	P	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:30	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:15	PG	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
19:00	PP	AQUAGIM		AQUAGIM		
19:00	PG		AQUAGIM		AQUAGIM	

PG: Piscina Grande | PP: Piscina Pequeña

Reserva tu plaza en el Área Cliente de nuestra web.

Duración de las actividades dirigidas de sala: 50'. Duración de las actividades acuáticas: 45'.



Entrenamiento  
muscular



Educación  
postural



Sesiones  
cardiovasculares



Sesiones  
alta intensidad



AJUNTAMENT  
DE VALÈNCIA



Fundación  
Deportiva  
Municipal  
València

La dirección se reserva el derecho a modificar las actividades, horarios o personal técnico establecido en función de las necesidades puntuales de la instalación. Consultad los horarios actualizados en [polideportivotorrefiel.com](http://polideportivotorrefiel.com)