

Horario de actividades dirigidas

Torrefiel
POLIDEPORTIVO

Válido a partir del 5 de septiembre de 2022

Sala 1

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

Cycling

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:30	CYCLING		CETCYCLE		CYCLING
19:00	CYCLING	CYCLING		CYCLING	
20:00	CETCYCLE				

Piscinas

Inicio	P	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:15	PG		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:45	PP	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM
09:30	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:15	PG	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
19:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:45	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