

# Horario de actividades dirigidas

**Torrefiel**  
POLIDEPORTIVO

A partir del 8 de enero de 2024

## Sala 1

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

## Cycling

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:30	CYCLING		CETCYCLE		CYCLING
10:30		CYCLING			
19:00	CYCLING	CYCLING		CYCLING	
20:00	CETCYCLE				

## Piscinas

Inicio	P	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:00	PG		AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
08:45	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	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	PP	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](http://polideportivotorrefiel.com)