

# Horario de actividades dirigidas

Del 22 de julio al 1 de septiembre de 2024

**Torrefiel**  
POLIDEPORTIVO

## Sala 1

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

## Cycling

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

## Piscina pequeña

| Inicio | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES | JUEVES  | VIERNES |
|--------|---------|---------|-----------|---------|---------|
| 09:30  | AQUAGIM | AQUAGIM | AQUAGIM   | AQUAGIM | AQUAGIM |
| 19:00  | AQUAGIM |         | AQUAGIM   |         |         |

## Piscina grande

| Inicio | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES | JUEVES  | VIERNES |
|--------|---------|---------|-----------|---------|---------|
| 10:15  | AQUAGIM | AQUAGIM | AQUAGIM   | AQUAGIM | AQUAGIM |
| 19:00  |         | AQUAGIM |           | AQUAGIM |         |

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



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)