

# Horario de actividades dirigidas

**Torrefiel**  
POLIDEPORTIVO

A partir del 2 de septiembre 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				

## Piscina pequeña

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:45	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
09:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
19:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:45	AQUAGIM		AQUAGIM		

## Piscina grande

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:00		AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:15	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
19:45		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**



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)