

Horario de actividades dirigidas

Torrefiel
POLIDEPORTIVO

A partir del 1 de septiembre de 2025

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		POWERCYCLE		CYCLING
10:30		CYCLING			
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
20:00	POWERCYCLE				

Piscina pequeña

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

Piscina grande

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

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



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