

Horario de actividades dirigidas

A partir del 7 de enero de 2026

Torrefiel
POLIDEPORTIVO

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 | GAP | 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 | CYCLING | |
| 20:00 | CETCYCLE | | | | |

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