

# Horario de actividades dirigidas

**Malilla**  
POLIDEPORTIVO

Válido a partir del 30 de agosto

Sala 1	Inicio	Fin	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	07:15	08:00	BODY PUMP					
09:25	10:10	LATINO	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP		
10:30	11:15	BODY COMBAT	BODY PUMP	GAP	GAP	LATINO		
11:35	12:20	ESPALDA SANA	LATINO	STEP	PILATES	ESPALDA SANA		
12:00	12:45							BODY PUMP
14:30	15:15	BODY PUMP				LATINO		
15:30	16:15		PILATES				LATINO	
18:00	18:45	PILATES	BODY PUMP	LATINO	BODY PUMP	ESPALDA SANA		
19:00	19:45	HiIT	LATINO	PILATES	BODY COMBAT	BODY PUMP		
20:05	20:50	BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY PUMP	PILATES			

Sala 2	Inicio	Fin	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	11:30	12:15			PILATES	YOGA
12:00	12:45	YOGA				
19:00	19:45	ESPALDA SANA		YOGA		

P. G	Inicio	Fin	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	9:30	10:15		AQUAINTERVAL			AQUAINTERVAL	
11:30	12:15							AQUAINTERVAL
11:45	12:30	AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL				
14:30	15:15	AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL				
20:00	20:45		AQUAINTERVAL			AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	

P. P	Inicio	Fin	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	08:00	08:45	AQUADANCE	AQUAGIM	AQUADANCE	AQUAGIM	AQUADANCE	
11:00	11:45	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		
12:30	13:15	AQUADANCE		AQUADANCE		AQUADANCE	AQUAGIM	
15:30	16:15	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUADANCE	AQUAGIM			
19:00	19:45	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		
19:45	20:30	AQUAGIM		AQUAGIM				

Cycling	Inicio	Fin	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	07:15	08:00		CYCLING				
9:30	10:15	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING			
11:00	11:45							CYCLING
14:30	15:15		CYCLING	CYCLING				
15:30	16:15	CYCLING						
18:00	18:45	CYCLING	CETCYCLE					
19:00	19:45	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING			
20:00	20:45	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING			

Pídenos tu sesión virtual en cualquier hora que no haya sesión presencial y la pondremos para ti.

Fitness	Inicio	Fin	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	09:15	09:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
10:15	10:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
11:15	11:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
12:15	12:30						ABDOMINALES	
17:15	17:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES		
18:15	18:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES		
19:15	19:30	ABDOMINALES			ABDOMINALES	ABDOMINALES		
20:15	20:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES		

Reserva tu plaza en el Área Cliente de nuestra web.



Entrenamiento muscular



Sesiones cardiovasculares



Piscina grande



Piscina pequeña



Educación postural



Sesiones cycling



Sesiones mixtas



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA



Fundación Deportiva Municipal València