

Horario de actividades dirigidas

Malilla
POLIDEPORTIVO

A partir del 7 de enero de 2025

Sala 1	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	07:15			BODY PUMP		TONIFICACIÓN	
09:30		LATINO	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	
10:30		X-TRONGER*	BODY PUMP	G.A.P	G.A.P	LATINO	
11:30		ESPALDA SANA	LATINO	STEP	PILATES	ESPALDA SANA	
12:30		YOGA	ESPALDA SANA	ESPALDA SANA	YOGA	PILATES	BODY PUMP
14:30		BODY PUMP		BODY COMBAT	LATINO	X-TRONGER*	
15:30			PILATES	BODY PUMP	BODY BALANCE		
18:00		PILATES	BODY PUMP	LATINO	BODY PUMP	ESPALDA SANA	
19:00		ESPALDA SANA	LATINO	PILATES	BODY COMBAT	BODY PUMP	
20:00		BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY PUMP	PILATES		

*Actividad de alta intensidad que combina trabajo de activación del core, trabajo de explosividad y de fuerza de todo el cuerpo.

Sala 2	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	11:30			MOBILITY	PILATES	MOBILITY
12:30						ESPALDA SANA
19:00				YOGA		
20:00		YOGA		ESPALDA SANA		

Piscina grande	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	09:00	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	
11:00	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL		
11:30							AQUAINTERVAL
14:30		AQUATONO		AQUATONO			
19:00		AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL			
20:00			AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL		

Piscina pequeña	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	08:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		
12:30	AQUADANCE	AQUADANCE	AQUADANCE	AQUADANCE	AQUADANCE	AQUADANCE	AQUAGIM
13:30			AQUAPILATES		AQUAPILATES	AQUAPILATES	
15:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		
19:00			AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM	
20:00		AQUAGIM		AQUAGIM			

Reserva tu plaza en el Área Cliente de nuestra web.



Educación postural



Entrenamiento muscular



Sesiones alta intensidad



Sesiones cardiovasculares



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA



Fundación Deportiva Municipal València

LES MILLS BODYBALANCE

LES MILLS BODYPUMP

LES MILLS BODYCOMBAT

Horario de actividades dirigidas

Malilla
POLIDEPORTIVO

A partir del 7 de enero de 2025

Cycling

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:15	CYCLING		CYCLING		CYCLING	
09:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
11:30						CYCLING
14:30		CYCLING	CYCLING			
15:30	CYCLING					
18:00	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING			

Pídenos tu sesión de **cycling virtual** cuando no haya sesión presencial y la pondremos para ti.

Exterior

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
14:30				CROSSTRAINING
17:00	CROSSTRAINING			
17:30				CROSSTRAINING
19:00	HIIT		ÉLITE TRAINING	

Fitness

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		
08:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES		
09:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS
10:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
11:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
12:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
13:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
14:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
15:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
16:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
17:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
18:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
19:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
20:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES		

Duración de las sesiones:

Actividades de sala, acuáticas, cycling y de exterior: **50'**
Abdominales y estiramientos: **15'**

Reserva tu plaza en el Área Cliente de nuestra web.



Educación postural



Entrenamiento muscular



Sesiones alta intensidad



Sesiones cardiovasculares

