Programa de **actividades dirigidas**

Parc Central
POLIDEPORTIVO

A partir del 23 de noviembre de 2026

Sala 2

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:30	FUNCIONAL			PILATES	PILATES	
09:30	BODY PUMP	BODY MIND	GAP	CARDIOBOX	BODY PUMP	
10:30	CARDIOBOX	MANTENIM. SILVER	BODY PUMP	LATINO	YOGA	FUNCIONAL
11:30	PILATES		LATINO	LES MILLS SHAPES		MANTENIM. SILVER
12:30		MOBILITY	PILATES	FUNCIONAL		
14:30		BODY PUMP		GAP		
18:00	CARDIOBOX	FUNCIONAL	MANTENIM. SILVER	FUNCIONAL	LATINO	
19:00	BODY PUMP	PILATES	GAP	BODY MIND	LES MILLS SHAPES	
20:00	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	YOGA			

Reserva tu plaza en el área cliente de nuestra web. **Duración de las sesiones de sala:** 50’

Piscina

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:00	AQUAGYM				AQUAGYM	
09:30	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
10:15		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		
12:00		AQUAGYM		AQUAGYM		
12:45						AQUAGYM
15:00	AQUAGYM		AQUAGYM			
19:00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	

Reserva tu plaza en el área cliente de nuestra web. **Duración de las sesiones de piscina:** 45’

Educación **postural**

Entrenamiento **muscular**

Sesiones **cardiovasculares**

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA | cap i casal

Fundació Esportiva Municipal València

LesMills BODYPUMP

LesMills Shapes