

**INSTAL·LACIONS RIU TURIA, CAMP DE RUGBI (TRAM V)**

| HORA          | ACTIVIDAD  | INSCRIPCIÓN                                | AFORO |
|---------------|--|--|-------|
| 10:00-10:45 H | <i>Actividades técnicas de rugby. Ejercicios de pase placaje, ensayo, etc.</i> | <i>administracion@caurugbyvalencia.com</i> | 20    |

**COMPLEX ESPORTIU-CULTURAL ABASTOS**

| HORA          | ACTIVIDAD   | INSCRIPCIÓN                  | AFORO |
|---------------|---|------------------------------|-------|
| 10:00 h       | AQUAGYM<br>Dinamización CORE en sala fitness                  | abastos@deportivoabastos.com | 550   |
| 11:00 h       | BODYBALANCE   |                              |       |
| 11.30 h       | DINAMIZACIÓN SYNRGY (Entrenamiento Funcional) en sala fitness |                              |       |
| 12:00 h       | BODYPUMP  |                              |       |
| 12:00-18:00 h | 5 calles 25 metros habilitadas para nado libre                |                              |       |
| 18:30 h       | DINAMIZACIÓN CORE (sala fitness)                              |                              |       |
| 19:00 h       | DINAMIZACIÓN SYNRGY (Entrenamiento Funcional) en sala fitness |                              |       |

**POLIESPORTIU VERGE DEL CARME BETERÓ**

| HORA          | ACTIVIDAD     | SALA          | INSCRIPCIÓN                                   | AFORO  |
|---------------|---------------|---------------|---|--|
| 10:00-11:00 h | SPINNING      | Sala spinning | poliesportiu@fhcv.es<br>Teléfono 96 338 90 86 | SALA SPINNING 19<br>SALA GRANDE 30<br>SALA EXTERIOR 20<br><br>TOTAL: 179 |
| 10:00 h       | GAP           | Sala grande   |   |  |
| 11:00 h       | HIPOPRESIVOS  | Sala grande   |   |  |
| 11:30 h       | PROPIOCEPCIÓN | Sala grande   |   |  |
| 12:00 h       | BODYPOWER     | Sala grande   |   |  |
| 11:00 h       | DANZA ACTIVA  | Sala exterior |   |  |
| 12:00 h       | HIP-HOP       | Sala exterior |   |  |

**Fundación Deportiva Municipal**

Programación abierta sujeta a cambios. Actualizado 27/09/2017

| <u><b>INSTAL·LACIÓ DE VÓLEI PLATJA VALÈNCIA</b></u> |   |  |                       |
|---|---|--|-----------------------|
| <b>HORA</b>   | <b>ACTIVIDAD</b>  | <b>INSCRIPCIÓ</b>  | <b>AFORAMENT</b>      |
| 10: 00 -11:30 h                                     | Clase práctica sobre los fundamentos del vóley playa (1 hora) | www.beachbol.com – Acceder al área de “inscripciones” – “Semana Europea del Deporte” (Rellenar los campos que aparecen en el aparato de inscripción) | 30                    |
| 18:00-19:00 h                                       | Torneo amistoso con los asistentes a la jornada               |  |                       |
|   | 2 redes de tenis playa y una red de futvóley para juego libre |  |                       |
| 10:00 h   | Vóley y tenis playa   | Libre con apoyo de un monitor  | HASTA COMPLETAR AFORO |

| <u><b>POLIESPORTIU JUAN ANTONIO SAMARANCH</b></u> |   |                         |              |
|---|---|-------------------------|--------------|
| <b>HORA</b>                                       | <b>ACTIVIDAD</b>                        | <b>INSCRIPCIÓN</b>      | <b>AFORO</b> |
| 12:00 – 14:00h                                    | Zumba exterior (Bajo las Naves de cros) | info.samaranch@enjoy.es | 100          |

| <u><b>POLIESPORTIU BENIMACLET</b></u> |   |   |              |
|---------------------------------------|---|---|--------------|
| <b>HORA</b>                           | <b>ACTIVIDAD</b>                        | <b>INSCRIPCIÓN</b>                                      | <b>AFORO</b> |
| 17:30 - 18:30                         | ESGRIMA<br>Conocer y probar la esgrima. | saladearmasvlc@gmail.com<br><br>o<br>Teléfono 684235863 | 100          |

| <u><b>POLIESPORTIU QUATRE CARRERES</b></u> |  |  |                  |
|--|--|--|------------------|
| <b>HORA</b>                                | <b>ACTIVITAT</b>   | <b>INSCRIPCIÓ</b>  | <b>AFORAMENT</b> |
| 10:00 h                                    | Clases de pádel nivel iniciación + partida   | <p>padelquatrecarreres@rcvesport.com</p> <p>(Enviar correo con nombre y apellidos, teléfono de contacto y horario de preferencia, recibirán confirmación de la inscripción y horario asignado)</p> | 100              |
| 10:00 h                                    | Sesiones de entrenamiento funcional.   |  | 20               |
| 11:30 h                                    | Estiramientos, gimnasia hipopresiva y otros ejercicios posturales.   |  | 20               |
| 11:30 h                                    | Sesión de iniciación al rugby orientada a los padres y madres de los jugadores y las jugadoras, así como a los principiantes de todas las edades.. |  | 60               |

| <b><u>POLIESPORTIU BENICALAP</u></b> |  |   |              |
|--------------------------------------|--|---|--------------|
| <b>HORA</b>                          | <b>ACTIVIDAD</b>   | <b>INSCRIPCIÓN</b>  | <b>AFORO</b> |
| 9:00 - 13:00                         | Apertura del frontón número 2 para disputar partidas (30-45 minutos y máximo 4 personas por partida. | Reserva pistas:<br><br>secretaria@udbenicalap.es<br><br>o<br><br>Teléfono 648213097 | 20           |

| <b><u>POLIESPORTIU LA HÍPICA</u></b> |  |                    |  |
|--------------------------------------|--|--------------------|--|
| <b>HORA</b>                          | <b>ACTIVIDAD</b>   | <b>INSCRIPCIÓN</b> | <b>AFORO</b>   |
| 10:00 - 12:00                        | EQUITACIÓN<br>(Visita a las instalaciones y visualización de clases) | info@lahipica.com  | EQUITACIÓN: Grupos de 10 personas (max. 20)<br><br>PADEL/TENIS 5 personas/h<br>40 personas |
| 11:00 - 13:00                        | PÁDEL Y TENIS<br>(Master Class. 2pistas de cada)                     |                    |  |

| <b><u>POLIESPORTIU RAMBLETA</u></b> |             |                            |                               |              |
|-------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------|--------------|
| <b>DÍA</b>                          | <b>HORA</b> | <b>ACTIVIDAD</b>           | <b>INSCRIPCIÓN</b>            | <b>AFORO</b> |
| Domingo                             | 11:30-12:30 | ZUMBA (Master Class)       | inforambleta@forus.es         | ILIMITADO    |
|                                     | 12:30-13:30 | BODY COMBAT (MASTER Class) | Correo con nombre y apellidos |              |

**Fundación Deportiva Municipal**

Programación abierta sujeta a cambios. Actualizado 27/09/2017

| <b><u>COMPLEX ESPORTIU TORREFIEL</u></b> |               |                  |                                 |              |
|--|---------------|------------------|---------------------------------|--------------|
| <b>DÍA</b>                               | <b>HORA</b>   | <b>ACTIVIDAD</b> | <b>INSCRIPCIÓN</b>              | <b>AFORO</b> |
| 30 de septiembre                         | 20:00-21:00 h | CICLO INDOOR     | Info@polideportivotorrefiel.com | 35/SESIÓN    |

| <b><u>POLIESPORTIU DR. LLUCH –POLIESPORTIU MONTEOLIVETE</u></b> |  |  |              |
|---|--|--|--------------|
| <b>HORA</b>   | <b>ACTIVIDAD</b>   | <b>INSCRIPCIÓN</b>                             | <b>AFORO</b> |
| 16:00-Cierre instalación  | PÁDEL Y TENIS<br>Alquiler gratuito pistas                                | Formulario en la web de la FTCV<br>www.ftcv.es | 150-200      |
|   | Máster Class de tenis en cada todos los polideportivos (Niños y adultos) |  |              |

| <b><u>POLIESPORTIU SANT ISIDRE</u></b> |  |  |                        |
|--|--|--|------------------------|
| <b>HORA</b>                            | <b>ACTIVIDAD</b>   | <b>INSCRIPCIÓN</b>   | <b>AFORO</b>           |
| Horario de entrenamiento               | Comparte una sesión de entrenamiento de fútbol sala con los jugadores y técnicos del equipo del Valencia Fútbol Sala | Envía tus datos: nombre completo, edad y número de teléfono<br><br>pmsisidro@valenciafutbolsala.es | 20 personas (5/sesión) |

| <b><u>POLIESPORTIU MALILLA</u></b> |               |                       |   |              |
|------------------------------------|---------------|-----------------------|---|--------------|
| <b>DÍA</b>                         | <b>HORA</b>   | <b>ACTIVIDAD</b>      | <b>INSCRIPCIÓN</b>  | <b>AFORO</b> |
| <b>LUNES</b>                       | 10:00-10:45 h | NATACIÓN ADULTOS      | <p>info@polideportivomalilla.com</p> <p>o</p> <p>Teléfono 960018776</p> | 220          |
|                                    | 17:15-18 h    | CICLO-KIDS            |   |              |
|                                    | 18:15-19 h    | NATACIÓN ADULTOS      |   |              |
| <b>MARTES</b>                      | 17:15-18 h    | COMBAT-KIDS           |   |              |
|                                    | 17:30-18:15 h | WATERPOLO             |   |              |
|                                    | 18:30-19:15 h | NATACIÓN SINCRONIZADA |   |              |
|                                    | 19-19:45 h    | NATACIÓN ADULTOS      |   |              |
| <b>MIÉRCOLES</b>                   | 17:15-18 h    | DANCE-KIDS            |   |              |
|                                    | 18:15-19 h    | NATACIÓN ADULTOS      |   |              |
| <b>JUEVES</b>                      | 10-10:45 h    | NATACIÓN ADULTOS      |   |              |
|                                    | 17:15-18 h    | YOGUITOS              |   |              |
|                                    | 17:30-18:15 h | WATERPOLO             |   |              |
|                                    | 18:30-19:15 h | NATACIÓN SICRONIZADA  |   |              |
|                                    | 19-19:45 h    | NATACIÓN ADULTOS      |   |              |
| <b>VIERNES</b>                     | 17:15-18 h    | CROSS-KIDS            |   |              |
|                                    | 17:30-18:15 h | NATACIÓN SICNRONIZADA |   |              |
|                                    | 18:30-19:30   | WATERPOLO             |   |              |
|                                    | 19-19:45 h    | NATACIÓN A.           |   |              |

**Fundación Deportiva Municipal**

Programación abierta sujeta a cambios. Actualizado 27/09/2017

| <u>POLIESPORTIU MARNI</u> |   |                          |        |
|---------------------------|---|--------------------------|--------|
| HORA                      | ACTIVIDAD   | INSCRIPCIÓN              | AFORO  |
| Horario de entrenamiento  | Participa en una sesión de entrenamiento y partido de balonmano<br>Iniciación al balonmano y mini hándbol | balonmanomarni@gmail.com | 64 p/h |

| <u>POLIESPORTIU BENICALAP</u> |                  |  |                          |
|-------------------------------|------------------|--|--------------------------|
| HORA                          | ACTIVIDAD        | INSCRIPCIÓN                                      | AFORO                    |
| 10:30-11:30 h                 | FITNESS LATINO   | En recepción o llamando al teléfono<br>962056085 | 15                       |
| 11:30-12:30 h                 | TONIFICACIÓN     |  | 15                       |
| 10:00-13:30 h                 | GIMNASIA RÍTMICA |  | HASTA COMPLETAR<br>AFORO |
| 10:00-13:30 h                 | VÓLEY            |  |                          |
| 16:00-18:30 h                 | BALONMANO        |  |                          |
| 18:30-19:30 h                 | BALONCESTO       |  |                          |
| 18:30-19:30 h                 | FÚTBOL SALA      |  |                          |

| <u>COMPLEX ESPORTIU-CULTURAL PETXINA</u>                      |                               |                       |                    |
|---|-------------------------------|-----------------------|--------------------|
| HORA  | ACTIVITAT                     | INSCRIPCIÓ            | AFORAMENT          |
| 10:00-13:00 h   | AJEDREZ                       | openescacs@hotmail.es | Número de tableros |
| 17:30-19:00 h   | ESCALADA                      | geoesport@gmail.com   | 50                 |
| 16:30-17:15h<br>17:15-18:00h<br>18:00-18:45h<br>18:45-19:30 h | BAÑO LIBRE<br><br>AQUAFITNESS | infopetxina@fncv.es   | 224                |

| <b><u>PISCINA AYORA</u></b> |   |  |              |
|-----------------------------|---|--|--------------|
| <b>HORA</b>                 | <b>ACTIVIDAD</b>  | <b>INSCRIPCIÓN</b>   | <b>AFORO</b> |
| <b>TODO EL DÍA</b>          | DANZA KIDS  | En recepción   | 20           |
|                             | AQUAGYM ESPECIAL  | En recepción o a través de la web:<br>www.centrosupera.com SuperApp.<br>Con 24 horas de antelación | 30           |
|                             | BODY COMBAT<br>(Masterclass con<br>2 monitores)   | No necesita reserva  | >40          |
|                             | COMPETICIÓN<br>NATACIÓN<br><br>150 m estilo libre.  | En recepción   | 15           |
|                             | AYORA SPARTAN<br><br>20 -25 min.  | No necesita reserva  | 15-20        |
|                             | TAICHI (Clase<br>especial en el<br>exterior, con<br>movimiento de<br>chi kung)  | No necesita reserva  | >30          |
|                             | INICIACIÓN<br>SINCRONIZADA -<br>Taller de media<br>hora para todo<br>tipo de público<br>(niños, niñas,<br>adultos) pero con<br>cierto dominio del<br>medio acuático | En la recepción  | 12           |
|                             | MASTERCLASS<br>ZUMBA  | No necesita reserva  | >50          |

**PAVELLÓ FONT DE SAN LLUÍS**

| HORA          | ACTIVIDAD                 | INSCRIPCIÓN                                      | AFORO                 |
|---------------|---------------------------|--|-----------------------|
| 10:30-11:30 h | GIMNASIA DE MANTENIMIENTO | En recepción o llamando al teléfono<br>963737661 | HASTA COMPLETAR AFORO |
| 11:30-12:30 h | TONIFICACIÓN              |  |                       |
| 8:30-14:30 h  | SALA DE MUSCULACIÓN       |  |                       |
| 8:30-14:30 h  | TENIS DE MESA             |  |                       |

**PAVELLÓ FUENSANTA**

| HORA          | ACTIVIDAD        | INSCRIPCIÓN                                      | AFORO                 |
|---------------|------------------|--|-----------------------|
| 10:30-11:30 h | FITNESS LATINO   | En recepción o llamando al teléfono<br>963219891 | HASTA COMPLETAR AFORO |
| 11:30-12:30 h | TONIFICACIÓN     |  |                       |
| 10:00-13:30 h | BÁDMINTON        |  |                       |
| 10:00-13:30 h | GIMNASIA RÍTMICA |  |                       |
| 16:00-18:30 h | BALONCESTO       |  |                       |

**PALAU VELÒDROM LLUÍS PUIG**

| HORA          | ACTIVIDAD             | INSCRIPCIÓN                                      | AFORO                 |
|---------------|-----------------------|--|-----------------------|
| 10:00-11:00 h | GIMNASIA RÍTMICA      | En recepción o llamando al teléfono<br>963902640 | HASTA COMPLETAR AFORO |
|               | ATLETISMO             |  |                       |
| 11:00-12:00 h | GIMNASIA RÍTMICA      |  |                       |
|               | ATLETISMO             |  |                       |
| 12:00-12:30 h | LUCHA                 |  |                       |
| 12:00-13:00 h | GIMNASIA RÍTMICA      |  |                       |
| 13:00-14:00 h | LUCHA                 |  |                       |
|               | GIMNASIA RÍTMICA      |  |                       |
| 17:00-18:00 h | LUCHA                 |  |                       |
|               | CICLISMO "EXHIBICIÓN" |  |                       |
| 18:00-19:00 h | LUCHA                 |  |                       |
|               | CICLISMO "EXHIBICIÓN" |  |                       |

| <b><u>POLIESPORTIU EL CARME</u></b> |                     |  |                       |
|-------------------------------------|---------------------|--|-----------------------|
| <b>HORA</b>                         | <b>ACTIVIDAD</b>    | <b>INSCRIPCIÓN</b>                               | <b>AFORO</b>          |
| 08:30-15:30 h                       | SALA DE MUSCULACIÓN | En recepción o llamando al teléfono<br>963911862 | HASTA COMPLETAR AFORO |
|                                     | BAÑO LIBRE          |  |                       |
| 10:30-11:30 h                       | FITNESS LATINO      |  | 20                    |
| 11:30-12:30 h                       | TONIFICACIÓN        |  | 20                    |
| 12:00-12:45 h                       | MATRONACIÓN         |  | HASTA COMPLETAR AFORO |
| 18:30-19:30 h                       | TONIFICACIÓN        |  | 20                    |
| 19:30-20:30 h                       | YOGA                |  | HASTA COMPLETAR AFORO |

| <b><u>INSTAL·LACIONS RIU TURIA, ESTADI DEL TURIA (TRAM III)</u></b> |                        |  |                       |
|---|------------------------|--|-----------------------|
| <b>HORA</b>   | <b>ACTIVIDAD</b>       | <b>INSCRIPCIÓN</b>                               | <b>AFORO</b>          |
| 08:00-22:00 h   | CAMPO DE CALENTAMIENTO | En recepción o llamando al teléfono<br>963485000 | HASTA COMPLETAR AFORO |
| 11:00-18:00 h   | CAMPO FÚTBOL 7         |  |                       |

| <b><u>POLIESPORTIU BENIMACLET</u></b> |                  |  |                       |
|---------------------------------------|------------------|--|-----------------------|
| <b>HORA</b>                           | <b>ACTIVIDAD</b> | <b>INSCRIPCIÓN</b>                               | <b>AFORO</b>          |
| 8:00-13:00 h                          | TENIS 2          | En recepción o llamando al teléfono<br>963612003 | HASTA COMPLETAR AFORO |
| 8:00-21:00 h                          | PÁDEL Nº2        |  |                       |
| 10:00-13:00 h                         | ESGRIMA          |  | 20                    |
| 10:30-11:30 h                         | YOGA             |  | HASTA COMPLETAR AFORO |
| 11:30-12:30 h                         | TONIFICACIÓN     |  |                       |
| 14:00-16:00 h                         | FÚTBOL 7         |  |                       |
| 18:00-21:30 h                         | FÚTBOL 7         |  |                       |
| 18:30-19:30 h                         | FITNESS LATINO   |  | 20                    |
| 19:30-20:30 h                         | AERÓBIC          |  | 20                    |

| <b><u>POLIESPORTIU CABANYAL-CANYAMELAR</u></b> |                           |  |                          |
|--|---------------------------|--|--------------------------|
| <b>HORA</b>                                    | <b>ACTIVIDAD</b>          | <b>INSCRIPCIÓN</b>                               | <b>AFORO</b>             |
| 08:30-11:30 h                                  | PISTA<br>POLIDEPORTIVA    | En recepción o llamando al teléfono<br>963711929 | HASTA COMPLETAR<br>AFORO |
| 09:00-15:00 h                                  | SALA GIMNASIA 2           |  |                          |
| 09:00-21:00 h                                  | PISTA SQUASH              |  |                          |
|  | SALA GIMNASIA 1           |  |                          |
|  | SALA MULTIUSOS<br>1       |  |                          |
|  | SALA MULTIUSOS<br>2       |  |                          |
| 10:30-11:30 h                                  | GIMNASIA<br>MANTENIMIENTO |  |                          |
| 11:30-12:30 h                                  | YOGA                      |  |                          |
| 18:30-19:30 h                                  | BAILES DE SALÓN           |  |                          |

| <b><u>POLIESPORTIU NAZARET</u></b> |                  |  |                          |
|------------------------------------|------------------|--|--------------------------|
| <b>HORA</b>                        | <b>ACTIVITAT</b> | <b>INSCRIPCIÓ</b>                                | <b>AFORAMENT</b>         |
| 9:00-15:00 h                       | BAÑO LIBRE       | En recepción o llamando al teléfono<br>963677948 | HASTA COMPLETAR<br>AFORO |
| Según<br>disponibilidad            | FRONTÓN          |  |                          |
| Según<br>disponibilidad            | PISTAS DE TENIS  |  |                          |
| 10:00-13:00 h                      | TIRO CON ARCO    | chemamartinezferrer@gmail.com<br>679479060       |                          |

| <b><u>PAVELLÓ MALVA-ROSA</u></b> |   |  |                          |
|----------------------------------|---|--|--------------------------|
| <b>HORA</b>                      | <b>ACTIVIDAD</b>                                    | <b>INSCRIPCIÓN</b>                               | <b>AFORO</b>             |
| 10:30-11:30 h                    | SALA DE<br>MUSCULACIÓN                              | En recepción o llamando al teléfono<br>963677948 | HASTA COMPLETAR<br>AFORO |
| 11:30-12:30 h                    | SALA DE<br>MUSCULACIÓN                              |  |                          |
|                                  | PISTA<br>POLIDEPORTIVA<br>(Según<br>disponibilidad) |  |                          |