

Todas las actividades de la Jornada de Puertas Abiertas

<u>INSTAL·LACIONS RIU TURIA, CAMP DE RUGBI (TRAM V)</u>			
HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
10:00-10:45 H	Actividades técnicas de rugby. Ejercicios de pase placaje, ensayo, etc.	administracion@caurugbyvalencia.com	20

<u>COMPLEX ESPORTIU-CULTURAL ABASTOS</u>			
HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
10:00 h	AQUAGYM Dinamización CORE en sala fitness	abastos@deportivoabastos.com	330
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 Teléfono 96 338 90 86	SALA SPINNING 19 SALA GRANDE 30 SALA EXTERIOR 20 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		

INSTAL·LACIÓ DE VÓLEY PLATJA VALÈNCIA

HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
10: 00 h	Clase práctica sobre los fundamentos del vóley playa (1 hora)	www.beachbol.com – Acceder al área “Inscripciones” – “Semana europea del deporte” (Rellenar los campos que aparecen en el apartado inscripción)	30
	Torneo amistoso con los asistentes a la jornada		
	2 redes de tenis playa y una red de futvóley para juego libre		

POLIESPORTIU JUAN ANTONIO SAMARANCH

HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
Falta hora	Zumba exterior (Bajo las Naves de cros)	info.samaranch@enjoy.es	100

<u>POLIESPORTIU QUATRE CARRERES</u>			
HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
12:00-14:00 h	Clases de pádel nivel iniciación y principiante + partida	padelquatrecarreres@rcvesport.com	100

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

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

POLIESPORTIU BENIMACLET

HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
17:30 - 18:30	ESGRIMA Conocer y probar la esgrima.	saladearmasvlc@gmail.com o Teléfono 684235863	100

POLIESPORTIU RAMBLETA

DÍA	HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
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	

COMPLEX ESPORTIU TORREFIEL

DÍA	HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
L-J	20:00-21:00 h	CICLO INDOOR	Info@polideportivotorrefiel.com	35/SESIÓN

POLIESPORTIU DR. LLUCH –POLIESPORTIU MONTEOLIVETE

HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
16:00-Cierre instalación	PÁDEL Y TENIS Alquiler gratuito pistas	Formulario en la web de la FTCV www.ftcv.es	150-200
	Máster Class de tenis en cada todos los polideportivos (Niños y adultos)		

POLIESPORTIU MALILLA

DÍA	HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
LUNES	10:00-10:45 h	NATACIÓN ADULTOS	info@polideportivomalilla.com o Teléfono 960018776	220
	17:15-18 h	CICLO-KIDS		
	18:15-19 h	NATACIÓN ADULTOS		
MARTES	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		
MIÉRCOLES	17:15-18 h	DANCE-KIDS		
	18:15-19 h	NATACIÓN ADULTOS		
	10-10:45 h	NATACIÓN		

JUEVES		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		
VIERNES	17:15-18 h	CROSS-KIDS		
	17:30-18:15 h	NATACIÓN SICRONIZADA		
	18:30-19:30	WATERPOLO		
	19-19:45 h	NATACIÓN ADULTOS		

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

<u>POLIESPORTIU MARNI</u>			
HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
Horario de entrenamiento	Participa en una sesión de entrenamiento y partido de balonmano 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 962056085	15
11:30-12:30 h	TONIFICACIÓN		15
10:00-13:30 h	GIMNASIA RÍTMICA		HASTA COMPLETAR 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>PISCINA AYORA</u>			
HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
TODO EL DÍA	DANZA KIDS	En recepción	20
	AQUAGYM ESPECIAL	En recepción o a través de la web: www.centrosupera.com SuperApp. Con 24 horas de antelación	30
	BODY COMBAT (Masterclass con 2 monitores)	No necesita reserva	40
	COMPETICIÓN NATACIÓN 150 m estilo libre.	En recepción	15
	AYORA SPARTAN 20 -25 min.	No necesita reserva	15-20
	TAICHI (Clase especial en el exterior, con movimiento de chi kung)	No necesita reserva	30
	INICIACIÓN SINCRONIZADA - Taller de media hora para todo tipo de público (niños, niñas, adultos) pero con cierto dominio del medio acuático	En la recepción	12
	MASTERCLASS 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 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 963219891	HASTA COMPLETAR AFORO
11:30-12:30 h	TONIFICACIÓN		
10:00-13:30 h	BÁDMINTON		
10:00-13:30 h	TENIS DE MESA		
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 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"		

POLIESPORTIU EL CARME

HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
08:30-15:30 h	SALA DE MUSCULACIÓN	En recepción o llamando al teléfono 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

INSTAL·LACIONS RIU TURIA, ESTADI DEL TURIA (TRAM III)

HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
08:00-22:00 h	CAMPO DE CALENTAMIENTO	En recepción o llamando al teléfono 963485000	HASTA COMPLETAR AFORO
11:00-18:00 h	CAMPO FÚTBOL 7		

POLIESPORTIU BENIMACLET

HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
8:00-13:00 h	TENIS 2	En recepción o llamando al teléfono 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		
16:30-19:30 h	FITNESS LATINO		20
19:30-20:30 h	AERÓBIC		20

POLIESPORTIU CABANYAL-CANYAMELAR

HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
08:30-11:30 h	PISTA POLIDEPORTIVA	En recepción o llamando al teléfono 963711929	HASTA COMPLETAR AFORO
09:00-15:00 h	SALA GIMNASIA 2		
09:00-21:00 h	PISTA SQUASH		
	SALA GIMNASIA 1		
	SALA MULTIUSOS 1		
	SALA MULTIUSOS 2		
10:30-11:30 h	SALA ESGRIMA		
10:30-11:30 h	GIMNASIA MANTENIMIENTO		
11:30-12:30 h	YOGA		
18:30-19:30 h	BAILES DE SALÓN		

POLIESPORTIU NAZARET

HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
9:00-15:00 h	BAÑO LIBRE	En recepción o llamando al teléfono 963677948	HASTA COMPLETAR AFORO
10:00-13:00 h	TIRO CON ARCO		
Según disponibilidad	PISTAS DE TENIS		
Según disponibilidad	FRONTÓN		

PAVELLÓ MALVA-ROSA

HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
10:30-11:30 h	SALA DE MUSCULACIÓN	En recepción o llamando al teléfono 963677948	HASTA COMPLETAR AFORO
11:30-12:30 h	SALA DE MUSCULACIÓN		
	PISTA POLIDEPORTIVA (Según disponibilidad)		