

Totes les activitats de la Jornada de Portes Obertes

<u>INSTAL·LACIONS RIU TÚRIA, CAMP DE RUGBI (TRAM V)</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
10:00-10:45 H	Activitats tècniques de rugbi. Exercicis de passada placatge, assaig, etc.	administracion@caurugbyvalencia.com	20

<u>COMPLEX ESPORTIU-CULTURAL ABASTOS</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
10:00 h	AQUAGYM Dinamització CORE en sala fitness	abastos@deportivoabastos.com	330
11:00 h	BODYBALANCE		
11:30 h	DINAMITZACIÓ SYNRGY (Entrenament Funcional) en sala fitness		
12:00 h	BODYPUMP		
12:00-18:00 h	5 carrers de 25 metres habilitats per a bany lliure		
18:30 h	DINAMITZACIÓ CORE (sala fitness)		
19:00 h	DINAMITZACIÓ SYNRGY (Entrenament Funcional) en sala fitness		

POLIESPORTIU VERGE DEL CARME BETERÓ

HORA	ACTIVITAT	SALA	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
10:00-11:00 h	SPINNING	Sala spinning	poliesportiu@fhcv.es Telèfon 96 338 90 86	SALA SPINNING 19 SALA GRAN 30 SALA EXTERIOR 20 TOTAL: 179
10:00 h	GAP	Sala gran		
11:00 h	HIPOPRESIVOS	Sala gran		
11:30 h	PROPIOCEPCIÓ	Sala gran		
12:00 h	BODYPOWER	Sala gran		
11:00 h	DANSA ACTIVA	Sala exterior		
12:00 h	HIP-HOP	Sala exterior		

INSTAL·LACIÓ DE VÓLEI PLATJA VALÈNCIA

HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
10: 00 h	Classe pràctica sobre els fonaments del vòlei platja	www.beachbol.com – Accedir a l'àrea "Inscripciones" – "Semana europea del deporte" (Omplir els camps que apareixen en l'apartat inscripció)	30
	Torneig amistós amb els assistents a la jornada		
	2 xarxes de tennis platja i una xarxa de vòlei per a joc lliure		

POLIESPORTIU JUAN ANTONIO SAMARANCH

HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
Falta hora	Zumba exterior (Davall les Naus de cros)	info.samaranch@enjoy.es	100

POLIESPORTIU QUATRE CARRERES

HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
12:00-14:00 h	Classes de pàdel nivell iniciació i principiant + partida	padelquatrecarreres@rcvesport.com	100

<u>POLIESPORTIU BENICALAP</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
9:00 - 13:00	Obertura del frontó número 2 per a disputar partides (30-45 minuts i màxim 4 persones per partida).	Reserva pistes: secretaria@udbenicalap.es o Telèfon 648213097	20

<u>POLIESPORTIU LA HÍPICA</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
10:00 - 12:00	EQUITACIÓ (Classes i visita a les instal·lacions)	info@lahipica.com	EQUITACIÓ: Grups de 10 persones (màx. 20) PÀDEL/TENNIS 5 persones/h 40 persones
11:00 - 13:00	PÀDEL Y TENNIS (Master Class. 2pistas de pádel i 2 pistes de tennis)		

<u>POLIESPORTIU BENIMACLET</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
17:30 - 18:30	ESGRIMA Conèixer i provar l'esgrima.	saladearmasvlc@gmail.com o Telèfon 684235863	100

<u>POLIESPORTIU RAMBLETA</u>				
DIA	HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
Diumenge	11:30-12:30	ZUMBA (Master Class)	inforambleta@forus.es	IL·LIMITADES
	12:30-13:30	BODY COMBAT (MASTER Class)	Correu amb nom i cognoms	

<u>COMPLEX ESPORTIU TORREFIEL</u>				
DIA	HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
Dilluns a dijous	20:00-21:00 h	CICLO INDOOR	Info@polideportivotorrefiel.com	35/SESSIÓ

<u>POLIESPORTIU DR. LLUCH –POLIESPORTIU MONTEOLIVETE</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
16:00-Tancament instal·lació	PÀDEL Y TENNIS Lloguer gratuït pistes	Formulari en la web de la FTCV www.ftcv.es	150-200
	Master Class de tennis en els dos poliesportius (Xiquets/etes i adults)		

<u>POLIESPORTIU MALILLA</u>				
DIA	HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
DILLUNS	10:00-10:45 h	NATACIÓ ADULTS	info@polideportivomalilla.com o Telèfon 960018776	220
	17:15-18 h	CICLO-KIDS		
	18:15-19 h	NATACIÓ ADULTS		
DIMARTS	17:15-18 h	COMBAT-KIDS		
	17:30-18:15 h	WATERPOLO		
	18:30-19:15 h	NATACIÓ SINCROITZADA		
	19:19:45 h	NATACIÓ ADULTS		
DIMECRES	17:15-18 h	DANCE-KIDS		
	18:15-19 h	NATACIÓ ADULTS		
DIJOUS	10-10:45 h	NATACIÓ ADULTS		
	17:15-18 h	IOQUITOS		
	17:30-18:15 h	WATERPOLO		
	18:30-19:15 h	NATACIÓ SICRONITZADA		
	19-19:45 h	NATACIÓ ADULTS		
DIVENDRES	17:15-18 h	CROSS-KIDS		
	17:30-18:15 h	NATACIÓ SICRONITZADA		

	18:30-19:30	WATERPOLO		
	19-19:45 h	NATACIÓ ADULTS		

POLIESPORTIU SANT ISIDRE

HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
Horari d'entrenament	Compartix una sessió d'entrenament de futbol sala amb els jugadors i tècnics de l'equip del València Futbol Sala	Envía les teues dades:: nom i cognoms, edat y número de telèfon pmsisidro@valenciafutbolsala.es	20 persones (5/sessió)

POLIESPORTIU MARNI

HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
Horari d'entrenament	Participa en una sessió de entrenament i partit d'handbol Iniciació a l'handbol i mini handbol	balonmanomarni@gmail.com	64 p/h

POLIESPORTIU BENICALAP

HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
10:30-11:30 h	FITNESS LATÍ	En recepció o trucant al telèfon 962056085	15
11:30-12:30 h	TONIFICACIÓ		15
10:00-13:30 h	GIMNÀSTICA RÍTMICA		FINS COMPLETAR AFORAMENT
10:00-13:30 h	VÓLEI		
16:00-18:30 h	HANDBOL		
18:30-19:30 h	BÀSQUET		
18:30-19:30 h	FUTBOL SALA		

<u>PISCINA AIORA</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
TOT EL DIA	DANZA KIDS	En recepció	20
	AQUAGYM ESPECIAL	En recepción o a través de la web: www.centrosupera.com SuperApp. Con 24 horas de antelación	30
	BODY COMBAT (Masterclass amb 2 monitors)	No necessita reserva	40
	COMPETICIÓ NATACIÓ 150 m estil lliure.	En recepció	15
	AYORA SPARTAN 20 -25 min.	No necessita reserva	15-20
	TAI TXI (Classe especial exterior, amb moviments de chi kung)	No necessita reserva	30
	INICIACIÓ SINCRONITZADA - Taller de mitja hora per a tot tipus de públic (xiquets, xiquetes, adults) però amb cert domini del mijà acuàtic	En la recepció	12
	MASTERCLASS ZUMBA	No necessita reserva	50

PAVEL·LÓ FONT DE SAN LLUÍS			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
10:30-11:30 h	GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT	En recepció o trucant al telèfon 963737661	FINS COMPLETAR AFORAMENT
11:30-12:30 h	TONIFICACIÓ		
8:30-14:30 h	SALA DE MUSCULACIÓ		
8:30-14:30 h	TENNIS TAULA		

<u>PAVEL·LÓ FUENSANTA</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
10:30-11:30 h	FITNESS LLATÍ	En recepció o trucant al telèfon 963219891	FINS COMPLETAR AFORAMENT
11:30-12:30 h	TONIFICACIÓ		
10:00-13:30 h	BÀDMINTON		
10:00-13:30 h	TENNIS TAULA		
16:00-18:30 h	BÀSQUET		

<u>PALAU VELÒDROM LLUÍS PUIG</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
10:00-11:00 h	GIMNÀSTICA RÍTMICA	En recepció o trucant al telèfon 963902640	FINS COMPLETAR AFORAMENT
	ATLETISME		
11:00-12:00 h	GIMNÀSTICA RÍTMICA		
	ATLETISME		
12:00-12:30 h	LLUITA		
12:00-13:00 h	GIMNÀSTICA RÍTMICA		
13:00-14:00 h	LLUITA		
	GIMNÀSTICA RÍTMICA		
17:00-18:00 h	LLUITA		
	CICLISME "EXHIBICIÓ"		
18:00-19:00 h	LLUITA		
	CICLISME "EXHIBICIÓ"		

<u>POLIESPORTIU EL CARME</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
08:30-15:30 h	SALA DE MUSCULACIÓ	En recepció o trucant al telèfon 963911862	FINS COMPLETAR AFORAMENT
	BANY LLIURE		
10:30-11:30 h	FITNESS LLATÍ		20
11:30-12:30 h	TONIFICACIÓ		20
12:00-12:45 h	MATRONACIÓ		FINS COMPLETAR AFORAMENT
18:30-19:30 h	TONIFICACIÓ		20
19:30-20:30 h	IOGA		FINS COMPLETAR AFORAMENT

<u>INSTAL·LACIONS RIU TURIA, ESTADI DEL TURIA (TRAM III)</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
08:00-22:00 h	CAMP D'ESCALFAMENT	En recepció o trucant al telèfon 963485000	FINS COMPLETAR AFORAMENT
11:00-18:00 h	CAMP FUTBOL 7		

<u>POLIESPORTIU BENIMACLET</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
8:00-13:00 h	TENNIS 2	En recepció o trucant al telèfon 963612003	FINS COMPLETAR AFORAMENT
8:00-21:00 h	PÀDEL Nº2		
10:00-13:00 h	ESGRIMA		
10:30-11:30 h	IOGA		20
11:30-12:30 h	TONIFICACIÓ		FINS COMPLETAR AFORAMENT
14:00-16:00 h	FUTBOL 7		
18:00-21:30 h	FUTBOL 7		
16:30-19:30 h	FITNESS LLATÍ		20
19:30-20:30 h	AERÒBIC		20

<u>POLIESPORTIU CABANYAL-CANYAMELAR</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
08:30-11:30 h	PISTA POLIESPORTIVA	En recepció o trucant al telèfon 963711929	FINS COMPLETAR AFORAMENT
09:00-15:00 h	SALA GIMNÀSTICA 2		
09:00-21:00 h	PISTA ESQUAIX		
	SALA GIMNÀSTICA 1		
	SALA 1		
	SALA POLIVALENT 2		
	SALA ESGRIMA		
10:30-11:30 h	GIMNÀSTICA MENTENIMENT		
11:30-12:30 h	IOGA		
18:30-19:30 h	BALLS DE SALÓ		

<u>POLIESPORTIU NAZARET</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
9:00-15:00 h	BANY LLIURE	En recepció o trucant al telèfon 963677948	FINS COMPLETAR AFORAMENT
10:00-13:00 h	TIR AMB ARC		
Segons disponibilitat	PISTES DE TENNIS		
Segons disponibilitat	FRONTÓ		

<u>PAVELLÓ MALVA-ROSA</u>			
HORA	ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ	AFORAMENT
10:30-11:30 h	SALA DE MUSCULACIÓ	En recepció o trucant al telèfon 963677948	FINS COMPLETAR AFORAMENT
11:30-12:30 h	SALA DE MUSCULACIÓ		
	PISTA POLIESPORTIVA (Segons disponibilitat)		