

## 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: <a href="mailto:secretaria@udbenicalap.es">secretaria@udbenicalap.es</a> 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.	<a href="mailto:saladearmasvlc@gmail.com">saladearmasvlc@gmail.com</a> o Teléfono 684235863	100

**POLIESPORTIU RAMBLETA**

DÍA	HORA	ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	AFORO
Domingo	11:30-12:30	ZUMBA (Master Class)	<a href="mailto:inforambleta@forus.es">inforambleta@forus.es</a>	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	<a href="mailto:info@polideportivomalilla.com">info@polideportivomalilla.com</a>  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		

<b>JUEVES</b>		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 SICRONIZADA		
	18:30-19:30	WATERPOLO		
	19-19:45 h	NATACIÓN 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 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		

<b><u>PISCINA AYORA</u></b>			
<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>INSCRIPCIÓN</b>	<b>AFORO</b>
TODO EL DÍA	DANZA KIDS	En recepción	20
	AQUAGYM ESPECIAL	En recepción o a través de la web: <a href="http://www.centrosupera.com">www.centrosupera.com</a> 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)		