Fundación Deportiva Municipal. UN ESTIU AMB MOLT D'ESPORT VALÈNCIA 2025
http://www.fdmvalencia.es/wp-content/uploads/2025/06/dossier_verano_2025.pdf

4.4. ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN LA PLAYA (GRATUITAS)

Se trata de clases de una hora de duración de diferentes modalidades deportivas repartidas a lo largo del día (tres por la mañana y dos por la tarde). La actividad está dirigida a toda la gente que acuda a la playa y quiera pasar parte de su tiempo de ocio realizando una actividad física.

Superficie: 1.000 m2 anexos a la Instalación Vóley Playa València.

Fechas: Del 1 de julio al 30 de septiembre 2025, ambos inclusive (de lunes a domingo).

ACTIVIDADES:
Yoga. (*)
Acondicionamiento Físico General. (*)
Taichi. (*)
Pilates. (*)
Fitness Latino.
Gap.
Cross Training.
Activitat Física i Salut. (AFIS-VLC "En Moviment") (*)

(*) Actividades aptas para menores con tutor, adultos y 3ª edad.



HORARIOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00-09:00	ACOND. FÍSICO GENERAL	AFIS - VLC EN MOVIMENT /3ª EDAD	TAICHI	AFIS - VLC EN MOVIMENT /3ª EDAD	ACOND. FÍSICO GENERAL	TAICHI	YOGA
09:00-10:00	YOGA	PILATES	TAICHI	PILATES	YOGA	TAICHI	FITNESS LATINO
10:00-11:00	PILATES	AFIS - VLC EN MOVIMENT /3ª EDAD	FITNESS LATINO	AFIS - VLC EN MOVIMENT /3ª EDAD	PILATES	FITNESS LATINO	CROSS TRAINING
19:30-20:30	FITNESS LATINO	GAP	YOGA	GAP	AFIS - VLC EN MOVIMENT /3ª EDAD	FITNESS LATINO	
20:30-21:30	YOGA	FITNESS LATINO	TAICHI	FITNESS LATINO	PILATES	CROSS TRAINING	

