

Programa Benestar 2026 / 2027



De 14 a 67 anys

Troba el teu TEMPS!

MOVIMENT
FUNCIONAL

IOGA

ENTRENAMENT
EN SUSPENSÍO

SALA DE MUSCULACIÓ

MARXA NÒRDICA



Aytosagunto.apuntate.online

Pavelló José Veral
Nucli Port. Av. Tres d'Abril

 962 699 445

MOVIMENT FUNCIONAL

Grup A	Dilluns i dimecres	16:30 h.
Grup B	Dilluns i dimecres	18:30 h.
Grup C	Dilluns i dimecres	20:00 h.
Grup D	Dimarts i dijous	09:30 h.
Grup E	Dimarts i dijous	16:30 h.
Grup F	Dimarts i dijous	20:00 h.
Grup G	Dimarts i dijous	17:30 h.

IOGA

Grup A	Dilluns i dimecres 10:30 h.	Dimarts i dijous 18:30 h.
Grup R*	Dilluns i dimecres 10:30 h.	* Permet assistir a les dues instal·lacions en l'horari de matins.

ENTRENAMENT EN SUSPENSÍO

Grup A	Dimarts i dijous	16:30 h.
Grup B	Dimarts i dijous	17:30 h.

MARXA NÒRDICA

Grup A	Dilluns i dimecres	09:30 h.
Grup B	Dilluns i dimecres	19:00 h.

Eixida des del Pavelló José Veral o des del final del passeig de la platja del Port en direcció a Canet.

Casa de la Joventut
Nucli Sagunt. C/ Albalat, 3

 962 655 864

MOVIMENT FUNCIONAL

Grup J	Dilluns i dimecres	18:30 h.
Grup K	Dilluns i dimecres	19:30 h.
Grup L	Dimarts i dijous	17:30 h.
Grup M	Dimarts i dijous	19:30 h.
Grup N	Dimecres 09:30 h.	Divendres 10:30 h.

IOGA

Grup J	Dilluns i dimecres 16:30 h.	Dimarts i dijous 10:30 h.
Grup R*	Dimarts i dijous 10:30 h.	* Permite acudir a las 2 instalaciones en horario de mañanas.

MARXA NÒRDICA

Grup K	Dimarts i dijous	09:30 h.
Grup J	Dimarts i dijous	19:00 h.

Eixida des de René Marigil.

Poliesportiu Municipal Internucli
Nucli Port. Avda de l'Advocat Fausto Caruana, s/n

 962 655 879

Pavelló Port de Sagunt
Nucli Port. C/ Serra d'Escalona

 677 354 279

SALA DE MUSCULACIÓ

Dilluns a divendres de 08:30 h. a 13:30 h. i de 16:00 h. a 22:00 h.

MOVIMENT FUNCIONAL

Grup 1	Dimarts i dijous	09:30 h.
--------	------------------	----------