

EVENTOS

OCTUBRE 2024

Descarga nuestra APP
y reserva ya tu plaza.



Android



IOS

Día

05

OCTUBRE

09:15
SALA 1

1300

BODYPUMP



10:30
SALA 1

1000

BODYCOMBAT



11:30
SALA 1

105

BODYBALANCE

Calle José Antonio Gutiérrez Mellado esq.
Juan Pulido Rodríguez s/n - Tamaraceite
35018 - LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
Tel/Fax: 928 916 811 928 916 812
Email: aau@cdtamaraceite.com
Web: www.cdtamaraceite.com



centro deportivo
TAMARACEITE



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



Instituto Municipal
de Deportes

Clece
Facility Services

EVENTOS

OCTUBRE 2024

Infantil

centro deportivo
TAMARACEITE

23

OCTUBRE

Día

16:30
Sala 3

Expresión corporal

Mini-Disco

14

OCTUBRE

Día

Llegó el otoño

Inscripción mediante la APP del Centro.

Plazas limitadas.



Android



IOS

Calle José Antonio Gutiérrez Mellado esq.
Juan Pulido Rodríguez s/n - Tamaraceite
35018 - LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Tel/Fax: 928 916 811 928 916 812
Web: www.cdtamaraceite.com



centro deportivo
TAMARACEITE



Instituto Municipal
de Deportes

Clece
Facility Services

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGOS
MAÑANA	6:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	6:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	6:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	6:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	6:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional		
	7:30 Body Pump Sala 1	7:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	7:30 Body Pump Sala 1	7:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	7:30 Ciclo Indoor Sala 1	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo
	8:30 Pilates Sala 1	8:30 Triple Efecto Sala 1	8:30 Pilates Sala 1	8:30 Power Training Sala 1	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	8:45 Aquagym Piscina	8:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
	8:30 DT Jump Fit Sala 3	8:30 CDT Sala 2	8:30 Aquagym Sala 1	8:30 Aquagym Piscina	8:30 Espalda Sana Sala 2		
	9:30 Aquagym Sala 1	9:30 Pilates Sala 1	9:30 BAP Sala 1	9:30 Pilates Sala 1	9:30 GAP Sala 1	9:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	9:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
	9:30 GAP Sala 2	9:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	9:30 Aquagym Sala 2	9:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	9:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	9:30 Aquagym Sala 2	
	9:30 Espalda Sana Sala 2	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 Espalda Sana Sala 2	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 Pilates Sala 2	9:30 Pilates Sala 2	
	9:30 Core 30 Sala ext.	10:30 Core 30 Sala ext.	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 Core 30 Sala 2	9:30 Core 30 Sala 2	
	10:30 Body Combat Sala 1	10:30 Zumba Sala 1	10:30 Body Combat Sala 1	10:30 Zumba Sala 1	10:30 Zumba Sala 1	10:30 CDT Training Sala ext.	
	10:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	10:30 Espalda Sana Sala 2	10:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	10:30 Body Balance Sala 2	10:30 Body Balance Sala 2	10:30 DT Jump FIT Sala 3	
	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
	11:30 Body Balance Sala 2	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 Body Balance Sala 2	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 CDT Sala 1	11:30 CDT Sala 2	11:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
12:00 Aquagym Piscina	12:30 Body Pump Sala 1	12:30 Aquagym Sala 1	12:30 Aquagym Sala 1	12:30 Cardio FIT Sala 3	12:30 Aquagym Piscina	12:00 Aquagym Piscina	
12:30 Pilates Sala 1	12:30 Buenos días corazón Sala 2	12:30 Pilates Sala 1	12:30 Mayores Activos Sala 2	12:30 Body Pump Sala 1	12:30 Mayores Activos Sala 2	13:00 Aquagym Piscina	
12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Sala 1	12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:30 Pilates Sala 2	12:30 CDT Training Sala ext.	13:00 CDT Sala 1	
13:00 Aquagym Piscina	13:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Sala 1	13:00 Pilates Sala 1	13:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Core 30 Z. Funcional	13:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	
13:00 Streching Sala 2	13:30 CDT Training Sala ext.	13:00 Pilates Sala 1	13:00 Core 30 Z. Funcional	13:00 Core 30 Z. Funcional		13:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	
13:30 Core 30 Z. Funcional	14:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Core 30 Z. Funcional					
15:30 Espalda Sana Sala 2	15:30 CDT Mix Energía Sala 1	15:30 Espalda Sana Sala 2	15:30 CDT Mix Equilibrio Sala 1	15:30 CDT Mix Equilibrio Sala 1	15:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	16:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	
15:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	15:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	15:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	15:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	15:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	16:30 GAP Sala 1	16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo	
16:30 Zumba Sala 1	16:30 Pilates Sala 1	16:30 Zumba Sala 1	16:30 Espalda Sana Sala 1	16:30 Espalda Sana Sala 1	17:30 Pilates Sala 1		
16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo	16:30 CDT Training Sala ext.	16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo	16:30 E.F. De base 6-11 Sala 2	16:30 E.F. De base 6-11 Sala 2	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
16:30 Motrix 4-6 Sala ext.	16:30 E.F. De base 6-11 Sala 2	16:30 Motrix 4-6 Sala ext.	16:30 CDT Training Sala ext.	16:30 CDT Training Sala ext.	18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	
17:30 Kids dance 6-11 Sala 2	17:30 Body Pump Sala 1	17:30 Kids dance 6-11 Sala 2	17:30 Pilates Sala 1	17:30 Pilates Sala 1	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	
17:30 Pilates Sala 1	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Core 30 Sala 2	19:45 CDT Training Sala ext.	
17:30 CDT Training Sala ext.	17:30 Core 30 Sala 2	17:30 Core 30 Sala 2	17:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	17:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Body Balance Sala 1	
18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Balance Sala 1	18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Pump Sala 1	19:45 Body Balance Sala 1	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	
18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Zumba familiar 6-14 Sala 2	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Aquagym Piscina	
18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.			
19:30 DT Cardio FIT Sala 3	19:30 Box FIT Sala ext.	19:30 Box FIT Sala ext.	19:30 Box FIT Sala ext.	19:30 Box FIT Sala ext.			
19:45 Body Combat Sala 1	19:45 Zumba Sala 1	19:45 Body Combat Sala 1	19:45 Zumba Sala 1	19:45 Zumba Sala 1			
19:45 Body Balance Sala 2	19:45 Wellness Running Exterior	19:45 Body Balance Sala 2	19:45 Wellness Running Exterior	19:45 Wellness Running Exterior			
19:45 Aquagym Piscina	20:45 Aquagym Piscina	19:45 Aquagym Piscina	20:45 Aquagym Piscina	19:45 Aquagym Piscina			
20:45 Power Training Sala 1	20:45 CDT Sala 2	20:45 Power Training Sala 1	20:45 CDT Sala 2	20:45 CDT Sala 2	20:45 Streching Sala 1		
20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Core 30 Z. Funcional	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Core 30 Z. Funcional	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional		
21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	21:45 Triple Efecto Sala 1	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	21:45 Triple Efecto Sala 1	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional			

Actividades de Acondicionamiento Físico Actividades Cuerpo-Mente Actividades de Diversión Coreográfica Actividades dirigidas acuáticas Actividades Movimiento Eficiente Actividades sobre Deporte Actividades familiares, juveniles e infantiles

HORARIO DEL CENTRO:
LUNES A VIERNES DE 06.15 A 22.45 HORAS
SÁBADOS DE 08.00 A 18.00 HORAS.
DOMINGOS Y FESTIVOS DE 08.00 A 15.00 HORAS



Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones. La información en la APP sobre el técnico/a previsto para impartir las actividades es sólo a efectos orientativos, pudiendo modificar por incidencias u necesidades de última hora.

Descarga nuestra APP y reserva ya tu plaza.

Android Apple

Calle José Antonio Gutiérrez Mellado esq.
Juan Pulido Rodríguez s/n - Tamaraceite
35018 - LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Tel/Fax: 928 916 811 928 916 812
web: www.cdtamaraceite.com



CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN
WWW.CDTAMARACEITE.COM

OCTUBRE 2024