

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 | 7:30 Ciclo Indoor | 7:30 Body Pump | 7:30 Ciclo Indoor | 7:30 Body Pump | 8:30 Ciclo Indoor | 8:30 Ciclo Indoor | |
| | 8:30 Ciclo Indoor | 8:30 Triple Efecto | 8:30 Ciclo Indoor | 8:30 Power Training | 8:30 Ciclo Indoor | 8:45 Aqua gym | 8:30 Circuit Crono 30" | |
| | 8:30 Pilates | 8:30 Aqua gym | 8:30 Pilates | 8:30 Aqua gym | 8:30 Espalda Sana | | | |
| | 8:30 Jump Fit | 8:30 CDT | 8:30 CDT | 8:30 Espalda Sana | 8:30 Box FIT | | | |
| | Sala 1 | Sala Ciclo | Sala 1 | Sala 1 | Sala 1 | Sala Ciclo | Piscina | |
| | 9:30 Aqua gym | 9:30 GAP | 9:30 Pilates | 9:30 BAP | 9:30 Pilates | 9:30 GAP | 9:30 Circuit Crono 30" | |
| | 9:30 Ciclo Indoor | 9:30 Espalda Sana | 9:30 Ciclo Indoor | 9:30 Aqua gym | 9:30 Ciclo Indoor | 9:30 Aqua gym | Z. Funcional | |
| | 9:30 Core 30 | 9:30 Core 30 | 9:30 CDT Training | 9:30 Espalda Sana | 9:30 CDT Training | 9:30 Pilates | | |
| | Piscina | Sala 1 | Sala 2 | Sala 1 | Sala 1 | Sala 1 | Sala 2 | |
| | 10:30 Body Combat | 10:30 Ciclo Indoor | 10:30 CDT Training | 10:30 Body Combat | 10:30 Ciclo Indoor | 10:30 CDT Training | 10:30 Jump FIT | |
| | Sala 1 | Sala Ciclo | Sala ext. | Sala 1 | Sala Ciclo | Sala ext. | Sala 2 | |
| 11:30 Zumba | 11:30 Body Balance | 11:30 Zumba | 11:30 Zumba | 11:30 Body Balance | 11:30 Zumba | 11:30 CDT | | |
| Sala 1 | Sala 2 | Sala 2 | Sala 2 | Sala 2 | Sala 1 | Sala 2 | | |
| 12:00 Aqua gym | 12:00 Pilates | 12:00 Ciclo Indoor | 12:00 Aqua gym | 12:00 Pilates | 12:00 Aqua gym | 12:00 Aqua gym | | |
| Piscina | Sala 1 | Sala Ciclo | Piscina | Sala 1 | Piscina | Piscina | | |
| 13:00 Aqua gym | 13:00 Streching | 13:00 Core 30 | 13:00 Aqua gym | 13:00 Pilates | 13:00 Core 30 | 13:00 CDT | | |
| Piscina | Sala 2 | Z. Funcional | Piscina | Sala 1 | Z. Funcional | Sala 1 | | |
| 15:30 Espalda Sana | 15:30 Circuit Crono 30" | 15:30 CDT Mix Energia | 15:30 Espalda Sana | 15:30 CDT Mix Equilibrio | 15:30 Circuit Crono 30" | 16:30 Circuit Crono 30" | 16:30 Circuit Crono 30" | |
| Sala 2 | Z. Funcional | Sala 1 | Sala 2 | Z. Funcional | Z. Funcional | Z. Funcional | Z. Funcional | |
| 16:30 Zumba | 16:30 Ciclo familiar 11-14 | 16:30 Motrix 4-6 | 16:30 Pilates | 16:30 E.F. De base 6-11 | 16:30 GAP | 16:30 Ciclo familiar 11-14 | | |
| Sala 1 | Sala Ciclo | Sala ext. | Sala 1 | Sala ext. | Sala 1 | Sala Ciclo | | |
| 17:30 Kids dance 6-11 | 17:30 Pilates | 17:30 Ciclo Indoor | 17:30 Body Pump | 17:30 Ciclo Indoor | 17:30 Core 30 | 17:30 Ciclo Indoor | | |
| Sala 2 | Sala 1 | Sala Ciclo | Sala 1 | Sala Ciclo | Z. Funcional | Sala 2 | | |
| 18:30 Body Pump | 18:30 Ciclo Indoor | 18:30 Cross juvenil 11-14 | 18:30 Body Balance | 18:30 Zumba familiar 6-14 | 18:30 CDT Training | 18:30 Ciclo Indoor | | |
| Sala 1 | Sala ext. | Sala ext. | Sala 1 | Sala 2 | Sala ext. | Sala Ciclo | | |
| 19:30 CDT Cardio FIT | 19:45 Body Combat | 19:45 Body Balance | 19:30 Box FIT | 19:45 Zumba | 19:45 Wellness Running | 19:45 Ciclo Indoor | | |
| Sala 3 | Sala 1 | Sala 2 | Sala ext. | Sala 1 | Exterior | Sala Ciclo | | |
| 20:45 Power Training | 20:45 Ciclo Indoor | 20:45 Aqua gym | 20:45 Body Balance | 20:45 Ciclo Indoor | 20:45 Core 30 | 20:45 Triple Efecto | | |
| Sala 1 | Sala Ciclo | Piscina | Sala 1 | Sala Ciclo | Z. Funcional | Sala 1 | | |
| 21:45 Circuit Crono 30" | | | 21:45 Circuit Crono 30" | | | | | |
| Z. Funcional | | | 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 PROGRAMACION EN
WWW.CDTAMARACEITE.COM
ENERO 2025

EVENTOS

ENERO 2025

Día

24

ENERO



10:30
16:30
SALA 1

CLASE DE BODYSTEP

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



Clece
Facility Services

EVENTOS

ENERO 2025

Infantil


centro deportivo
TAMARACEITE

Día

22

ENERO

17:30
SALA 2

Cross Juvenil- Fitball

Día

31

ENERO

16:30
LUDOTECA

Pintacaras

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