

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 Body Pump 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 HIIT Z. Funcional	8:30 CDT Sala 2	8:30 HIIT Z. Funcional	8:30 Espalda Sana Sala 2	8:30 HIIT Z. Funcional		
	9:30 Aquagym Piscina	9:30 Pilates Sala 1	9:30 BAP Sala 1	9:30 Pilates Sala 1	9:30 GAP Sala 1	9:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	
	10:30 Sala 1	10:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	10:30 Aquagym Piscina	10:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	10:30 Aquagym Piscina		
	10:30 Sala 2	10:30 CDT Training Sala ext.	10:30 Espalda Sana Sala 2	10:30 CDT Training Sala ext.	10:30 Pilates Sala 2		
	10:30 Sala ext.	10:30 Core 30 Sala ext.	10:30 Core 30 Sala ext.	10:30 Core 30 Sala ext.	10:30 Core 30 Sala ext.		
	11:30 Body Combat Sala 1	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Body Combat Sala 1	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Zumba Sala 1		
	11:30 Sala Ciclo	11:30 Espalda Sana Sala 2	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Body Balance Sala 2	11:30 Body Balance Sala 2		
	11:30 Sala ext.	11:30 Box Fit Sala ext.	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 CDT Sala 2		
	11:30 Z. Funcional	11:30 Core 30 Z. Funcional	11:30 Body Balance Sala 1	11:30 CDT Training Sala 1	11:30 CDT Sala 2		
TARDE	12:00 Aquagym Piscina	12:00 Body Pump Sala 1	12:00 Aquagym Piscina	12:00 HIIT Z. Funcional	12:00 Aquagym Piscina	12:00 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 Body Pump Sala 1	12:30 Mayores Activos Sala 2	12:30 Mayores Activos Sala 2	12:30 Mayores Activos Sala 2
	12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Piscina	12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Cardio Tono Sala ext.	12:30 Pilates Sala 2	13:00 Circuit Crono 30" Z. Funcional	13:00 Circuit Crono 30" Z. Funcional
	13:00 Aquagym Piscina	13:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Piscina	13:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Espalda Sana Sala 1	13:00 Circuit Crono 30" Z. Funcional	13:00 Circuit Crono 30" Z. Funcional
	13:30 Streching Sala 2	13:30 CDT Training Sala ext.	13:30 Pilates Sala 1	13:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:30 Core 30 Z. Funcional		
	13:30 Core 30 Z. Funcional	14:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Core 30 Z. Funcional	14:30 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 Roller stretch Z. Funcional	16:30 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	16:30 GAP Sala 1		
	16:30 Zumba Sala 1	16:30 Pilates Sala 2	16:30 J. físico-deportivos Sala 2	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 Expresión Corporal 4-6 Sala ext.	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 3	16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo	16:30 CDT Training Sala ext.	18:30 Body Pump Sala 1		
	17:30 Kids dance 6-11 Sala 2	17:30 Body Pump Sala 1	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Body Pump Sala 1	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
17:30 CDT Training Sala ext.	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Core 30 Z. Funcional	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Balance Sala 1	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
19:30 HIIT Z. Funcional	19:30 Box FIT Sala ext.	19:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:30 CDT Training Sala ext.	19:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
19:45 Body Combat Sala 1	19:45 Zumba Sala 1	19:45 CDT Training Sala ext.	19:45 Body Combat Sala 1	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
20:45 Power Training Sala 1	19:45 Aquagym Piscina	20:45 Core 30 Z. Funcional	20:45 Body Balance Sala 1	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 CDT Sala 2	20:45 Triple Efecto Sala 1	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Streching Sala 1			
21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional		21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	21:45 Roller stretch 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

CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN WWW.CDTAMARACEITE.COM

MARZO 2025

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



EVENTOS

MARZO 2025

Descarga nuestra APP
y reserva ya tu plaza.



Android



IOS

Día

17

MARZO

07:30
18:30
SALA 1

BODYPUMP

132

10:30
19:45
SALA 1

BODYCOMBAT

102

11:30
19:45
SALA 2

BODYBALANCE

107

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