

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	
	9:30 GAP Sala 1	9:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	9:30 Aquagym Piscina	9:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	9:30 Aquagym Piscina		
	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 Core 30 Sala ext.	10:30 Zumba Sala 1	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 Pilates Sala 2		
	10:30 Body Combat Sala 1	10:30 Espalda Sana Sala 2	10:30 Body Combat Sala 1	10:30 Body Balance Sala 2	10:30 CDT Training Sala 2		
	10:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	10:30 Box Fit Sala ext.	10:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	10:30 Core 30 Sala 2	10:30 Body Pump Sala 1		
	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Zumba Sala 1		
	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 Zumba Sala 1		
12:00 Aquagym Piscina	12:30 Body Pump Sala 1	12:00 Aquagym Piscina	12:00 HIIT Z. Funcional	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 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Piscina	12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:30 Pilates Sala 2			
13:00 Aquagym Piscina	13:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Piscina	13:00 Pilates Sala 1	13:00 Espalda Sana Sala 1			
13:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 CDT Training Sala ext.	13:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 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 Roller stretch Z. Funcional	16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo	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 Zumba 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	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 Motrix 4-6 Sala ext.	16:30 Expresión Corporal 4-6 Sala ext.	17:30 CDT Training Sala ext.			
17:30 Kids dance 6-11 Sala 2	17:30 Body Pump Sala 1	17:30 Kids dance 6-11 Sala 2	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Body Pump Sala 1			
17:30 Pilates Sala 1	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Pilates Sala 1	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
17:30 CDT Training Sala ext.	17:30 Core 30 Z. Funcional	17:30 CDT Training Sala ext.	17:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	17:30 Zumba familiar 6-14 Sala 2			
18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Balance Sala 1	18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Power Training Sala 1	18:30 Cardio Tono Sala 2			
18:30 Ciclo Indoor Sala ext.	18:30 Zumba familiar 6-14 Sala 2	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Zumba Sala 1			
18:30 Cross juvenil 11-14 Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.			
19:30 HIIT Z. Funcional	19:30 Box FIT Sala ext.	19:30 HIIT Z. Funcional	19:30 CDT Sala 2	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 Body Combat Sala 1	19:45 Body Balance Sala 1			
19:45 Body Balance Sala 2	19:45 Wellness Running Exterior	19:45 Body Balance Sala 2	19:45 Fitball Tono Sala 2	19:45 Wellness Running Exterior			
19:45 Aquagym Piscina	20:45 Aquagym Piscina	19:45 Aquagym Piscina	20:45 Body Balance Sala 1	20:45 Aquagym Piscina			
20:45 Power Training Sala 1	20:45 CDT Sala 2	20:45 Power Training Sala 1	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Body Pump Sala 1			
20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Core 30 Z. Funcional	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Triple Efecto Sala 1	20:45 Core 30 Z. Funcional			
21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional			
20:45 Stretching Sala 1		20:45 Stretching Sala 1		20:45 Stretching Sala 1			
21:45 Roller stretch Z. Funcional		21:45 Roller stretch 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

ABRIL 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

centro deportivo
TAMARACEITE

Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria
Instituto Municipal de Deportes

Clece
Facility Services



PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA ADULTOS

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:30	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
7:15	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Prevención y salud Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Prevención y salud Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
8:00	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
8:45	Adultos Iniciación Prevención y salud	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Prevención y salud	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado Prevención y salud
9:30	Adultos Avanzado Adultos Aprender	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado Adultos Aprender	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado
10:15	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Prevención y salud	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Prevención y salud	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
11:00	Adultos Iniciación Prevención y salud	Adultos Avanzado Prevención y salud	Adultos Iniciación Prevención y salud	Adultos Avanzado Prevención y salud	Prevención y salud
12:15	Adultos Iniciación Prevención y salud	Natación Adaptada Power Swim	Adultos Iniciación Prevención y salud	Natación Adaptada Power Swim	Adultos Iniciación
13:00	Adultos Avanzado Pre-Mamá	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado Pre-Mamá	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación
13:45	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Prevención y salud	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Prevención y salud	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
14:30	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado

16:30 a 19:30

HORARIO CURSOS DE NATACIÓN INFANTIL

19:45	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Natación Adaptada Juvenil (15-17 años)	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Natación Adaptada Juvenil (15-17 años)	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
20:30	Prevención y salud Pre-Mamá	Adultos Avanzado Prevención y salud	Prevención y salud Pre-Mamá	Adultos Avanzado Prevención y salud	Adultos Avanzado Adultos Iniciación
21:15	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Power Swim	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Power Swim	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
22:00	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.

Descarga nuestra APP y reserva ya tu plaza.



Android

Apple

EVENTOS

ABRIL 2025

Día

28

ABRIL

7:30
18:30
SALA 1

BODY PUMP BRAZOS

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