

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 Ciclo Indoor Sala Ciclo	8:30 Triple Efecto Sala 1	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	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 Pilates Sala 1	8:30 Aquagym Piscina	8:30 Pilates Sala 1	8:30 Aquagym Piscina	8:30 Espalda Sana Sala 2		
	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 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
	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 CDT Training Sala ext.		
	9:30 Core 30 Sala ext.	10:30 Zumba Sala 1	9:30 Core 30 Sala ext.	9:30 Core 30 Sala ext.	9:30 Core 30 Sala ext.		
	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 Body Pump Sala 1		
	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 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
	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 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			
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 Aquagym Piscina			
13:30 Streching Sala 2	13:30 CDT Training Sala ext.	13:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Core 30 Z. Funcional	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	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 Ciclo 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 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
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	18:30 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	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Core 30 Sala ext.	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	18:30 Zumba familiar 6-14 Sala 2			
17:30 CDT Training Sala ext.	18:30 Body Balance Sala 1	17:30 CDT Training Sala ext.	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Zumba familiar 6-14 Sala 2	18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Fitball Tono Sala 2	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 3	19:30 Box FIT Sala ext.	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	19:45 Body Balance Sala 1	19:45 Body Pump Sala 1			
19:30 HIIT Z. Funcional	19:45 Zumba Sala 1	19:30 HIIT Z. Funcional	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
19:45 Body Combat Sala 1	19:45 Wellness Running Exterior	19:45 Body Combat Sala 1	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
19:45 Body Balance Sala 2	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Body Balance Sala 2	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
19:45 Aquagym Piscina	20:45 Aquagym Piscina	19:45 Aquagym Piscina	20:45 Aquagym Piscina	20:45 Stretching Sala 1			
20:45 Power Training Sala 1	20:45 CDT Sala 2	20:45 Power Training Sala 1	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	21:45 Roller stretch Z. Funcional			
20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Core 30 Z. Funcional	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo				
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				

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

JULIO 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



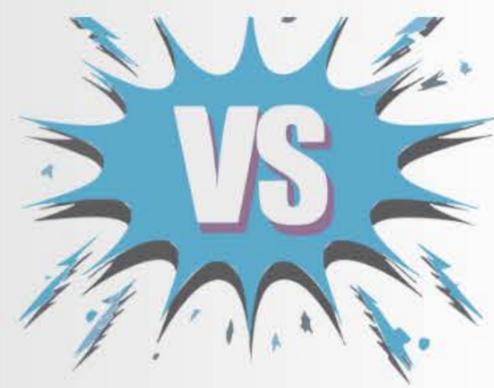
EVENTOS

MARZO 2025

DÍA
24 JULIO
ADULTO



BODY PUMP BODY COMBAT



SALA 1



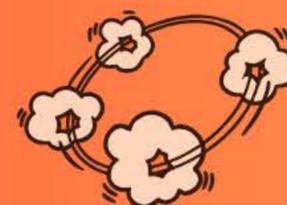
12.30H Y 17.30H

DÍA
18 JULIO
INFANTIL



DIA DEL

COMIC



LUDOTECA



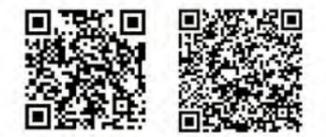
DE 16.30 A 20.30

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS INFANTIL

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORARIO	SÁBADO
10:30	Bebés (6m-3 años)		Bebés (6m-3 años)			9:30	Aprender 6-11 años
15:45		Natación Adaptada Infantil		Natación Adaptada Infantil	Natación Adaptada Infantil	10:15	Dominio 3-6 años Aprender 3-6 años
16.30	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	11:00	Aprender 6-11 años
16.30	Bebés (6m-3 años)	Bebés (6m-3 años)	Bebés (6m-3 años)	Bebés (6m-3 años)	Bebés (6m-3 años)	11.45	Dominio 3-6 años Aprender 3-6 años
16.30	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	12.30	Aprender 6-11 años
16.30	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años		
16.30	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años		
16.30	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años		
17.15	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años		
17.15	Perfeccionamiento 12-14 años	Perfeccionamiento 12-14 años	Perfeccionamiento 12-14 años	Perfeccionamiento 12-14 años			
17.15	Bebés (6m-3 años)	Bebés (6m-3 años)	Bebés (6m-3 años)	Bebés (6m-3 años)	Bebés (6m-3 años)		
17.15	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años		
17.15	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años		
17.15	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años		
17.15	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años		
18.00	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años		
18.00		Perfeccionamiento 12-14 años		Perfeccionamiento 12-14 años			
18.00	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años		
18.00	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años		
18.00	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años		
18.00	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años		
18.45	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años		
18.45		Perfeccionamiento 12-14 años		Perfeccionamiento 12-14 años			
18.45	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años		
18.45	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años	Dominio 3-6 años		
18.45	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años	Aprender 6-11 años		
18.45	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años	Dominio 6-11 años		

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.

Descarga nuestra APP y reserva ya tu plaza.



Android Apple

ACTIVIDADES INFANTILES

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:30	*Ciclo Indoor Familiar (11-14 años) Sala Ciclo	Educación Física de Base (6-11 años) Sala 2	*Ciclo Indoor Familiar (11-14 años) Sala Ciclo	Educación Física de Base (6-11 años) Sala 2	*Ciclo Indoor Familiar (11-14 años) Sala Ciclo
	Motrix (4-6 años) Sala Exterior		Expresión Corporal (4-6 años) Sala Exterior		Juegos Físico Deportivos (6-11 años) Sala 2
17:30	Kids Dance (6-11 años) Sala 2	Cross Juvenil (12-14 años) Sala 2	Cross Juvenil (12-14 años) Sala 2		
18:30	Cross Juvenil (12-14 años) Sala Exterior	Zumba Familiar (6-14 años) Sala 2		Zumba Familiar (6-14 años) Sala 2	Cross Juvenil (12-14 años) Sala Exterior

Actividades 4-6 años
Actividades 6 a 11 años
Actividades 12 a 14 años
Actividades Familiares 6 a 14 años
Actividades Familiares 11 a 14 años

*En las actividades categorizadas como "familiares", los menores entre 6 y 14 años deben asistir acompañados a la actividad de sus progenitores, teniendo que ser estas personas abonadas del Centro.

HORARIO DEL CENTRO:
LUNES A VIERNES
06.15 A 22:45

SÁBADOS
08.00 A 18.00

DOMINGOS Y FESTIVOS
08.00 A 15.00

DESCÁRGATE LA PROGRAMACIÓN COMPLETA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS



ACTIVIDADES DE LUDOTECA*

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16.30	Juegos simbólicos	Arte	Juegos de Construcción	Motricidad	Lectura
	Juegos de Mesa	Juegos de Construcción	Juegos Dirigidos	Juego Simbólicos	Audiovisual
	Lectura	Lengua	Lectura	Lengua	
17.30	Motricidad	Juegos Lógico Matemáticos	Juegos Simbólicos	Juegos de Construcción	Lectura
	Arte	Juegos Dirigidos	Juegos de Mesa	Arte	Audiovisual
	Lengua	Lectura	Lectura	Lectura	
18.30	Juegos de Construcción	Motricidad	Arte	Juegos Lógico Matemáticos	Lectura
	Juegos Dirigidos	Juegos Simbólicos	Motricidad	Juegos Dirigidos	Audiovisual
	Lectura	Lengua	Lengua	Lectura	
19.30	Juegos Lógico Matemáticos	Juegos Dirigidos	Juegos de Construcción	Juegos de Mesa	Lectura
	Juegos Dirigidos	Juegos de Mesa	Juegos Lógico Matemáticos	Juegos Simbólicos	Audiovisual
	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura	

El uso de la ludoteca se limita a menores de 3 a 10 años que sean abonados/as, y cuyos progenitores/tutores, también abonados/as, asistan a alguna actividad dirigida o libre, por lo que la presencia en el Centro es obligatoria.

El tiempo máximo establecido será de 110 minutos (2 reservas como máximo en la APP).

La programación de ludoteca es orientativa y está sujeta a posibles modificaciones en función del grupo y necesidades de los/as niños/as en cada momento.

La ludoteca está situada en la planta 1 del Centro.

HORARIO	EDAD
16.30 a 20.45 h.	3 a 10 años