PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS

MAÑANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGOS
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 Circuit Crono 30" Z. Funcional
8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	7:30 Triple Efecto Sala 1	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	8:30 Power Trainning Sala 1	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	8:45 Aquagym Piscina	
8:30 Pilates Sala 1	8:30 Aquagym Piscina	8:30 Pilates Sala 1	8:30 Aquagym Piscina	8:30 HIIT Z. Funcional		
8:30 HIIT Z. Funcional	8:30 CDT Sala 2		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.		9:30 CDT Training Sala ext.				
10:30 Body Combat Sala 1	10:30 Zumba Sala 1	10:30 Body Combat Sala 1	10:30 Zumba Sala 1	9:30 CDT Training Sala ext.	11:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	11:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
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 Pump Sala 1		
10:30 CDT Training Sala ext.	10:30 Box Fit Sala ext.		10:30 Core 30 Z. Funcional			
	10:30 Core 30 Z. Funcional					
11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	10:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12.00 Aquagym Piscina	
11:30 Body Balance Sala 2	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 Body Balance Sala 2	11:30 CDT Training Sala ext.	10:30 Zumba Sala 1		
	11:30 Mayores activos Sala 2	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 Mayores activos Sala 2	11:30 CDT Sala 2		
	11:30 Body Balance Sala 1		11:30 CDT Sala 1			
12:00 Aquagym Piscina	12:30 Body Pump Sala 1	12:00 Aquagym Piscina	12:30 HIIT Z. Funcional	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13.00 CDT Sala 1	13:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
12:30 Pilates Sala 1	12:30 Buenos días corazón Sala 2	12:00 Mayores Activos Sala 2	12:30 Body Pump Sala 1	11:30 Zumba Sala 1	13.30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	
12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo		12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:30 Pilates Sala 2	11:30 CDT Sala 2		
			13:00 Aquagym Piscina	12:00 Aquagym Piscina		
13:00 Aquagym Piscina	13:00 Aquagym Piscina	13:00 Aquagym Piscina	13:30 Cardio Tono Sala ext.	12:00 Mayores Activos Sala 2		
13:30 Streching Sala 2	13:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:30 Pilates Sala 1	13:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:30 CDT Training Sala ext.		
13:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 CDT Training Sala ext.	14:30 Core 30 Z. Funcional	14:30 Core 30 Z. Funcional	13:00 Aquagym Piscina		
	14:30 Core 30 Z. Funcional			13:30 Espalda Sana Sala 1		
				14:30 Core 30 Z. Funcional		

TARDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGOS
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	
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	16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo		
16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo	16:30 CDT Training Sala ext.	16:30 J. físico-deportivos 6-11 Sala 2	16:30 E.F. De base 6-11 Sala 2	17:30 Pilates Sala 1		
16:30 Motrix 4-6 Sala ext.	16:30 E.F. De base 6-11 Sala 3	16:30 Expresión Corporal 4-6 Sala ext.	16:30 CDT Training Sala ext.	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
	16:30 GAP Sala 1	16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo				
17:30 Kids dance 6-11 Sala 2	17:30 Body Pump Sala 1	17:30 Pilates Sala 1	17:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Pump Sala 1		
17:30 Pilates Sala 1	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Core 30 Z. Funcional	17:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	17:30 Zumba familiar 6-14 Sala 2	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2		
17:30 CDT Training Sala ext.	17:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2					
18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Balance Sala 1	18:30 Power Trainning Sala 1	18:30 Cardio Tono Sala 2	19:45 CDT Training Sala ext.		
18:30 Ciclo Indoor Sala ext.	18:30 Zumba familiar 6-14 Sala 2	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Zumba Sala 1	19:45 Body Balance Sala 1		
18:30 Cross juvenil 11-14 Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Fitball Tono Sala 2	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Aquagym Piscina		
19:30 HIIT Z. Funcional	19:30 Box FIT Sala ext.	19:45 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 Balance Sala 1			
19:45 Body Balance Sala 2	19:45 Wellness Running Exterior	19:45 Aquagym Piscina	19:45 Wellness Running Exterior			
19:45 Aquagym Piscina	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo		19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo			

NOCHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
20:45 Power Trainning Sala 1	19.45 Aquagym Piscina	20:45 Body Balance Sala 1	19.45 Aquagym Piscina	20:45 Streching Sala 1
20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 CDT Sala 2	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Body Pump Sala 1	21:45 Roller stretch Z. Funcional
21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	20:45 Core 30 Z. Funcional	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	20:45 Core 30 Z. Funcional	
	20:45 Triple Efecto Sala 1		20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	
	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

SEPTIEMBRE 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

ISO 9001 Gestión de la Calidad
ISO 14001 Gestión Ambiental

EVENTOS

SEPTIEMBRE 2025

Día **15** SEPTIEMBRE

16:30 - 20:30

LUDOTECA

¡ CREAMOS UNA MARIONETA !

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

9001 Gestión de la Calidad
ISO 14001 Gestión Ambiental
centro deportivo TAMARACEITE
Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria
Instituto Municipal de Deportes
Clece Facility Services

EVENTOS

SEPTIEMBRE 2025

Día 23 SEPTIEMBRE

17:30
SALA 2

CROSS JUVENIL
ANIMAL FLOW

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

bsi. ISO 9001 Gestión de la Calidad
bsi. ISO 14001 Gestión Ambiental

centro deportivo TAMARACEITE

Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria
Instituto Municipal de Deportes

Clece Facility Services

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS INFANTIL

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:30	Bebés (6m-3 años)		Bebés (6m-3 años)		
15:45		Natación Adaptada Infantil		Natación Adaptada Infantil	Natación Adaptada Infantil
16.30	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años	Dominio 12-14 Años
16.30	Bebés (6m-3 años)	Bebés (6m-3 años)	Bebés (6m-3 años)	Bebés (6m-3 años)	Bebés (6m-3 años)
16.30	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 años	Aprender 3-6 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

HORARIO	SÁBADO
9:30	Aprender 6-11 años
10:15	Dominio 3-6 años Aprender 3-6 años
11:00	Aprender 6-11 años
11.45	Dominio 3-6 años Aprender 3-6 años
12.30	Aprender 6-11 años Bebés (6m-3 años)

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.

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

centro deportivo TAMARACEITE

Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria
Instituto Municipal de Deportes

Clece Facility Services

ISO 9001 Gestión de la Calidad
ISO 14001 Gestión Ambiental

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			*Ciclo Indoor Familiar (11-14 años)	Sala Ciclo
	Motrix (4-6 años)	Sala Exterior			Expresión Corporal (4-6 años)	Sala Exterior	Educación Física de Base (6-11 años)	Sala 2		
					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 A18.00

DOMINGOS Y FESTIVOS
08.00 A 15.00

DESCÁRGATE LA PROGRAMACIÓN COMPLETA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

bsi. ISO 9001 Quality Management · ISO 14001 Environmental Management

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

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