

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS

	LUNES				MARTES					MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SABADOS	DOMINGOS
MAÑANA	6:45	Circuit Crono 30"			6:45	Circuit Crono 30"				6:45	Circuit Crono 30"			6:45	Circuit Crono 30"			6:45	Circuit Crono 30"				
	Z. Funcional	Z. Funcional			Z. Funcional	Z. Funcional				Z. Funcional	Z. Funcional			Z. Funcional	Z. Funcional			Z. Funcional	Z. Funcional				
	7:30	8:30	8:30	8:30	7:30	8:30	8:30	8:30	8:30	7:30	8:30	8:30		7:30	8:30	8:30		7:30	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30
	Body Pump	Ciclo Indoor	Pilates	HIIT	Ciclo Indoor	Triple Efecto	Aquagym	CDT	HIIT	Body Pump	Ciclo Indoor	Pilates		Ciclo Indoor	Power Training	Aquagym	Espalda Sana	Body Pump	Ciclo Indoor	HIIT	Ciclo Indoor	Aquagym	Circuit Crono 30"
	Sala 1	Sala Ciclo	Sala 1	Z. Funcional	Sala Ciclo	Sala 1	Piscina	Sala 2	Z. Funcional	Sala 1	Sala Ciclo	Sala 1		Sala Ciclo	Sala 1	Piscina	Sala 2	Sala 1	Sala Ciclo	Z. Funcional	Sala Ciclo	Piscina	Z. Funcional
	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30			9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30		9:30	9:30	9:30			
	Aquagym	GAP	Espalda Sana	Core 30	Pilates	Ciclo Indoor	CDT Training			BAP	Aquagym	Espalda Sana	CDT Training	Pilates	Ciclo Indoor	CDT Training		GAP	Aquagym	Pilates	Circuit Crono 30"		
	Piscina	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.			Sala 1	Piscina	Sala 2	Sala ext.	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.		Sala 1	Piscina	Sala 2			
	10:30	10:30	10:30		10:30	10:30	10:30	10:30		10:30	10:30			10:30	10:30	10:30		10:30	10:30				
	Body Combat	Ciclo Indoor	CDT Training		Zumba	Espalda Sana	Box Fit	Core 30		Body Combat	Ciclo Indoor			Zumba	Body Balance	Core 30		CDT Training	Body Pump				
TARDE	11:30	11:30			11:30	11:30	11:30	11:30		11:30	11:30	11:30		11:30	11:30	11:30	11:30	10:30	11:30	11:30		11:30	11:30
	Zumba	Body Balance			Ciclo Indoor	CDT Training	Mayores activos	Body Balance		Zumba	Body Balance	CDT Training		Ciclo Indoor	CDT Training	Mayores activos	CDT	Ciclo Indoor	Zumba	CDT	Circuit Crono 30"		Circuit Crono 30"
	Sala 1	Sala 2			Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 2	Sala 1		Sala 1	Sala 2	Sala ext.		Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 2	Sala 1	Sala Ciclo	Sala 1	Sala 2	Z. Funcional		Z. Funcional
	12:00	12:30	12:30		12:30	12:30				12:00	12:30	12:30		12:30	12:30	12:30	13:00	12:00	12:30	12:30	13:00	12:00	
	Aquagym	Pilates	Ciclo Indoor		Body Pump	Buenos días corazón				Aquagym	Mayores Activos	Ciclo Indoor		HIIT	Body Pump	Pilates	Aquagym	Aquagym	Mayores Activos	CDT Training	Aquagym	Aquagym	
	Piscina	Sala 1	Sala Ciclo		Sala 1	Sala 2				Piscina	Sala 2	Sala Ciclo		Z. Funcional	Sala 1	Sala 2	Piscina	Piscina	Sala 2	Sala ext.	Piscina	Piscina	
	13:00	13:30	13:30		13:00	13:30	13:30	14:30		13:00	13:30	14:30		13:30	13:30	14:30		13:30	14:30			13:00	13:30
	Aquagym	Stretching	Core 30		Aquagym	Ciclo Indoor	CDT Training	Core 30		Aquagym	Pilates	Core 30		Cardio Tono	Ciclo Indoor	Core 30		Espalda Sana	Core 30			CDT	Circuit Crono 30"
	Piscina	Sala 2	Z. Funcional		Piscina	Sala Ciclo	Sala ext.	Z. Funcional		Piscina	Sala 1	Z. Funcional		Sala ext.	Sala Ciclo	Z. Funcional		Sala 1	Z. Funcional			Sala 1	Z. Funcional
NOCHE	15:30	15:30			15:30	15:30				15:30	15:30	16:30		15:30	15:30			15:30	16:30	16:30		16:30	
	Espalda Sana	Circuit Crono 30"			CDT Mix Energía	Circuit Crono 30"				Espalda Sana	Circuit Crono 30"	Zumba		CDT Mix Equilibrio	Circuit Crono 30"			Roller stretch	GAP	Ciclo familiar 11-14	Circuit Crono 30"		
	Sala 2	Z. Funcional			Sala 1	Z. Funcional				Sala 2	Z. Funcional	Sala 1		Sala 1	Z. Funcional			Z. Funcional	Sala 1	Sala Ciclo		Z. Funcional	
	16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30		17:30	17:30				
	Zumba	Ciclo familiar 11-14	Motrix 4-6		Pilates	CDT Training	E.F. De base 6-11	GAP		J. físico-deportivos 6-11	Expresión Corporal 4-6	Ciclo familiar 11-14		Espalda Sana	E.F. De base 6-11	CDT Training		Pilates	Ciclo Indoor				
	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.		Sala 2	Sala ext.	Sala 3	Sala 1		Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo		Sala 1	Sala 2	Sala ext.		Sala 1	Sala Ciclo				
	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30		17:30	17:30	17:30		17:30	17:30	17:30		18:30	18:30	18:30			
	Kids dance 6-11	Pilates	Ciclo Indoor	CDT Training	Body Pump	Ciclo Indoor	Core 30	Cross juvenil 11-14		Pilates	Ciclo Indoor	Cross juvenil 11-14		Body Pump	Ciclo Indoor	Zumba familiar 6-14		Body Pump	Ciclo Indoor	Cross juvenil 11-14			
	Sala 2	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 1	Sala Ciclo	Z. Funcional	Sala 2		Sala 1	Sala Ciclo	Sala 2		Sala 1	Sala Ciclo	Sala 2		Sala 1	Sala Ciclo	Sala 2			
	18:30	18:30	18:30		18:30	18:30	18:30	18:30		18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	19:45	19:45	19:45	19:45		
	Body Pump	Ciclo Indoor	Cross juvenil 11-14		Body Balance	Zumba familiar 6-14	CDT Training	Ciclo Indoor		Power Training	Ciclo Indoor	CDT Training	Fitball Tono	Cardio Tono	Zumba	CDT Training	Ciclo Indoor	CDT Training	Body Balance	Ciclo Indoor	Aquagym		
	Sala 1	Sala ext.	Sala ext.	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo		Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 2	Sala 2	Sala 1	Sala ext.	Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 1	Sala Ciclo	Piscina		
	19:30	19:45	19:45	19:45	19:30	19:45	19:45	19:45		19:45	19:45	19:45		19:30	19:45	19:45	19:45						
	HIIT	Body Combat	Body Balance	Aquagym	Box FIT	Zumba	Wellness Running	Ciclo Indoor		CDT	Body Combat	Aquagym		Box FIT	Body Balance	Wellness Running	Ciclo Indoor						
	Z. Funcional	Sala 1	Sala 2	Piscina	Sala ext.	Sala 1	Exterior	Sala Ciclo		Sala 2	Sala 1	Piscina		Sala ext.	Sala 1	Exterior	Sala Ciclo						

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

DICIEMBRE 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



EVENTOS

DICIEMBRE 2025

DÍA
15
ADULTO

DICIEMBRE

PRESENTACIONES

Les Mills

BODY BALANCE 110

11.30H Y 19.45H
SALA 2

BODY COMBAT 105

10.30H Y 19.45H
SALA 1

BODY PUMP 135

07.30H Y 18.30H
SALA 1

LES MILLS

DÍA
22
ADULTO

DICIEMBRE

ZUMBA

Navidad



11.30H
SALA 1



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