

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"			8:30	8:45	8:30	Circuit Crono 30"				
	Z. Funcional	7:30	8:30	8:30	Z. Funcional	7:30	8:30	8:30	Z. Funcional	7:30	8:30	8:30	Z. Funcional	7:30	8:30	8:30	Z. Funcional	7:30	8:30	8:30	Sala Ciclo	Piscina	Z. Funcional					
	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	Circuito Crono 30"	Z. Funcional					
	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 1	Sala Ciclo	9:30	Circuito Crono 30"	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				11:30				
	Aquagym	GAP	Espalda Sana	Core 30	Pilates	Ciclo Indoor	CDT Training			BAP	Aquagym	Espalda Sana	CDT Training	Pilates	Ciclo Indoor	CDT Training		Zumba	Body Balance	Core 30	Ciclo Indoor	GAP	Pilates	Circuito Crono 30"	Z. Funcional			
	Piscina	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.			Sala 1	Piscina	Sala 2	Sala ext.	Sala 1	Piscina	Sala ext.		Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.	Sala ext.	Sala 1	Sala Ciclo	10:30	Circuito Crono 30"	Z. Funcional		
	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		10:30	10:30	10:30				11:30				
	Body Combat	Ciclo Indoor	CDT Training		Zumba	Espalda Sana	Box Fit	Core 30		Body Combat	Ciclo Indoor			Zumba	Body Balance	Core 30		Ciclo Indoor	CDT Training	Body Pump				11:30				
	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.		Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Z. Funcional		Sala 1	Sala Ciclo			Sala 1	Sala 2	Z. Funcional		Sala 1	Sala 2	Z. Funcional				11:30				
TARDE	Zumba	Body Balance			Ciclo Indoor	CDT Training	Mayores activos	Body Balance		Zumba	Body Balance	CDT Training		Zumba	Body Balance	Core 30		Ciclo Indoor	Zumba	CDT			Circuito Crono 30"	Z. Funcional				
	Sala 1	Sala 2			Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 2	Sala 1		Sala 1	Sala 2	Sala ext.		Sala 1	Sala 2	Sala ext.		Sala Ciclo	Sala 1	Sala 2				12:00				
	12:00	12:30	12:30							12:00	12:30	12:30		12:00	12:30	12:30		12:30	12:30	12:30				13:00				
	Aquagym	Pilates	Ciclo Indoor		Body Pump	Buenos días corazón				Aquagym	Mayores Activos	Ciclo Indoor		Aquagym	Pilates	Core 30		Aquagym	Mayores Activos	CDT Training	Aquagym			13:00				
	Piscina	Sala 1	Sala Ciclo		Sala 1	Sala 2				Piscina	Sala 2	Sala Ciclo		Piscina	13:00	13:30	14:30		13:30	14:30	14:30				13:00			
	13:00	13:30	13:30							Aquagym	Ciclo Indoor	CDT Training	Core 30	Aquagym	Piscina	Sala 1	Z. Funcional		13:30	14:30	14:30				13:00			
	Aquagym	Stretching	Core 30		Piscina	Sala Ciclo	Sala ext.	Z. Funcional		Piscina	Sala 1	Z. Funcional		Piscina	Sala ext.	Sala Ciclo	Z. Funcional		Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Piscina			13:00			
NOCHE	15:30	15:30								15:30	15:30			15:30	15:30	16:30		15:30	15:30				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			
	Sala 2	Z. Funcional								Sala 1	Z. Funcional			Sala 2	Z. Funcional	Sala 1		Sala 1	Z. Funcional				Z. Funcional	Sala 1	Sala Ciclo			
	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				
	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		Pilates	Ciclo Indoor	Cross juvenil 11-14		Body Pump	Ciclo Indoor	Zumba familiar 6-14				
	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.							Sala 2	Sala ext.	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo		Sala 1	Sala Ciclo	Sala 2		Sala 1	Sala 2	Sala ext.				
	17:30	17:30	17:30	17:30						Body Pump	Ciclo Indoor	Core 30	Cross juvenil 11-14	Sala 1	Sala Ciclo	Z. Funcional	Sala 2	18:30	18:30	18:30		18:30	18:30	18:30				
	Kids dance 6-11	Pilates	Ciclo Indoor	CDT Training						Sala 2	Sala 1	Sala Ciclo	Z. Funcional	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala 2	18:30	18:30	18:30		18:30	18:30	18:30				
	Sala 2	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.						18:30	18:30	18:30	18:30					19:45	19:45	19:45		19:45	19:45	19:45				
	18:30	18:30	18:30	18:30						Body Balance	Zumba familiar 6-14	CDT Training	Ciclo Indoor	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo	19:45	19:45	19:45		19:45	19:45	19:45				
	Body Pump	Ciclo Indoor	Cross juvenil 11-14							Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo	19:45	19:45	19:45		19:45	19:45	19:45				
	Sala 1	Sala ext.	Sala ext.	Sala 3						19:30	19:45	19:45	19:45					Box FIT	Zumba	Wellness Running	Ciclo Indoor							
	19:30	19:45	19:45	19:45														Box FIT	Zumba	Wellness Running	Ciclo Indoor							
	HIIT	Body Combat	Body Balance	Aquagym																								
	Z. Funcional	Sala 1	Sala 2	Piscina																								
NOCHE	20:45	20:45								19:45	20:45	20:45	20:45					20:45	20:45	20:45	20:45							
	Power Training	Ciclo Indoor								Aquagym	CDT	Core 30	Triple Efecto					Body Balance	Ciclo Indoor									
	Sala 1	Sala Ciclo								Piscina	Sala 2	Z. Funcional	Sala 1					Sala 1	Sala Ciclo									
	21:45									21:45								21:45										
	Circuit Crono 30"			</																								

EVENTOS

ENERO 2026

DÍA

29

ENERO

ADULTO

BRUTAL TRAINING

1H



SALA EXTERIOR



18.30H

Calle José Antonio Gutiérrez Mellado esq.

Juan Pulido Rodríguez s/n Tamaraceite

35018 - LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Tel/Fax: 928916811

Web: www.cttamaraceite.com



centro deportivo
TAMARACEITE



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

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.

Descarga nuestra APP y reserva ya tu plaza.



Android



Apple

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