

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	Ciclo Indoor	Aquagym	Circuit Crono 30"																				
	Z. Funcional			Z. Funcional				Z. Funcional				Z. Funcional				Z. Funcional				Sala Ciclo	Piscina	Z. Funcional																						
	7:30	8:30	8:30	8:30	7:30	8:30	8:30	8:30	7:30	8:30	8:30	8:30	7:30	8:30	8:30	8:30	7:30	8:30	8:30	8:30	Ciclo Indoor	Piscina	Z. Funcional																					
	Body Pump	Ciclo Indoor	Pilates	HIIT	Ciclo Indoor	Triple Efecto	Aquagym	CDT	Body Pump	Ciclo Indoor	Pilates	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Power Training	Aquagym	Espalda Sana	Body Pump	Ciclo Indoor	HIIT	8:30	Ciclo Indoor	Aquagym	Circuit Crono 30"																					
	Sala 1	Sala Ciclo	Sala 1	Z. Funcional	Sala Ciclo	Sala 1	Piscina	Sala 2	Sala 1	Sala Ciclo	Sala 1	Sala Ciclo	9:30	9:30	9:30	9:30	Sala 1	Sala Ciclo	Z. Funcional	9:30	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	9:30	9:30	9:30	GAP	Aquagym	Pilates																					
	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	10:30	Circuit 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	10:30	10:30	10:30	10:30	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.	10:30	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	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	Body Combat	Ciclo Indoor	CDT Training																					
	Body Combat	Ciclo Indoor	CDT Training		Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Z. Funcional	Sala 1	Sala Ciclo	Sala 1	Sala ext.	Sala 1	11:30	11:30	11:30	11:30	Ciclo Indoor	CDT Training	Body Balance	11:30	Circuit Crono 30"	Z. Funcional																					
	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.		Ciclo Indoor	CDT Training	Mayores activos	Body Balance	Zumba	Body Balance	CDT Training		Sala 1	Sala Ciclo	11:30	11:30	Sala 1	Sala 2	Z. Funcional	11:30	Circuit Crono 30"	Z. Funcional																						
	11:30	11:30	11:30		Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 2	Sala 1	Sala 1	Sala Ciclo	Sala 2	Sala ext.	Sala 1	11:30	11:30	11:30	11:30	Ciclo Indoor	CDT Training	Mayores activos	11:30	Circuit Crono 30"	Z. Funcional																					
	Zumba	Body Balance			Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 2	Sala 1	Sala 1	Sala Ciclo	Sala 2	Sala ext.	Sala 1	12:00	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30																			
	12:00	12:30	12:30		Aquagym	Pilates	Ciclo Indoor		Body Pump	Buenos días corazón			Aquagym	Mayores Activos	Ciclo Indoor		Piscina	Sala 2	Sala Ciclo	13:00	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30																			
	Piscina	Sala 1	Sala Ciclo		Sala 1	Sala 2			Sala 1	Sala 2			Sala 1	13:00	13:30	14:30	Aquagym	Ciclo Indoor	CDT Training	Core 30	13:00	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30																		
	13:00	13:30	13:30		Aquagym	Stretching	Core 30		Piscina	Sala Ciclo	Sala ext.	Z. Funcional	Piscina	Sala 1	Sala Ciclo	Sala 1	Z. Funcional	Sala ext.	Sala 1	Sala 2	Z. Funcional	Sala 1	Z. Funcional	Sala 1	Z. Funcional																			
	Piscina	Sala 2	Z. Funcional						Piscina	Sala Ciclo	Sala ext.	Z. Funcional																																
TARDE	15:30	15:30			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"			Pilates	Ciclo Indoor			Roller stretch	GAP	Ciclo familiar 11-14		Circuit Crono 30"	Z. Funcional																		
	Sala 2	Z. Funcional			Sala 1	Z. Funcional			Sala 2	Z. Funcional	Sala 1		Sala 1	16:30	16:30	16:30	J. físico-deportivos 6-11	Expresión Corporal 4-6	Ciclo familiar 11-14		Sala 1	Z. Funcional	Sala 1	Sala Ciclo	17:30																			
	16:30	16:30	16:30		Pilates	CDT Training	E.F. De base 6-11	GAP	Sala 2	Sala ext.	Sala 3	Sala 1	Sala 2	16:30	16:30	16:30	Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo	17:30	Pilates	Ciclo Indoor																						
	Zumba	Ciclo familiar 11-14	Motrix 4-6		Sala 1	Sala ext.	Sala 2		Sala 2	Sala ext.	Sala 3	Sala 1	Sala 1	17:30	17:30	17:30	Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30																			
	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.		Kids dance 6-11	Pilates	Ciclo Indoor	CDT Training	Body Pump	Ciclo Indoor	Core 30	Cross juvenil 11-14	Sala 2	17:30	17:30	17:30	Sala 1	Sala 2	Z. Funcional	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30																			
	Sala 1	Sala 2	Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 2	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 1	Sala 2	Sala Ciclo	Z. Funcional	Sala 2	18:30	18:30	18:30	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30																			
	18:30	18:30	18:30		Body Pump	Zumba familiar 6-14	CDT Training	Ciclo Indoor	Body Balance	Zumba familiar 6-14	CDT Training	Ciclo Indoor	Sala 1	18:30	18:30	18:30	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30																			
	Sala 1	Sala ext.	Sala ext.	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo	Sala 1	19:30	19:45	19:45	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	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	Sala ext.	19:30	19:45	19:45	Sala 1	Sala 1	Exterior	Sala Ciclo	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45																		
	Z. Funcional	Sala 1	Sala 2	Piscina					Sala ext.	Sala 1	Exterior	Sala Ciclo					Sala 2	Sala 1	Piscina																									
NOCHE	20:45	20:45			19:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	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			Aquagym	Body Pump	Core 30	Ciclo Indoor	Streching																											
	Sala 1	Sala Ciclo			Piscina	Sala 2	Z. Funcional	Sala 1	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.		21:45	Circuit Crono 30"		Z. Funcional	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo	21:45	Circuit Crono 30"	Z. Funcional																					
	21:45				Circuit Crono 30"	Z. Funcional			21:45								21:45																											
	Circuit Crono 30"	Z. Funcional			Z. Funcional				Z. Funcional								Z. Funcional																											
	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																				
PROGRAMACIÓN EN  WWW.EITE.COM																																												
Descarga nuestra APP y reserva ya tu plaza.																																												
																						Android		Apple																				

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

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



Clece
Facility Services



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.

**CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN
WWW.CDTAMARACEITE.COM**

**Descarga nuestra APP
y reserva ya tu plaza.**



Android



Apple

EVENTOS

FEBRERO 2026

DÍA

13

FEBRERO

ADULTO

ZUMBA CARNIVAL

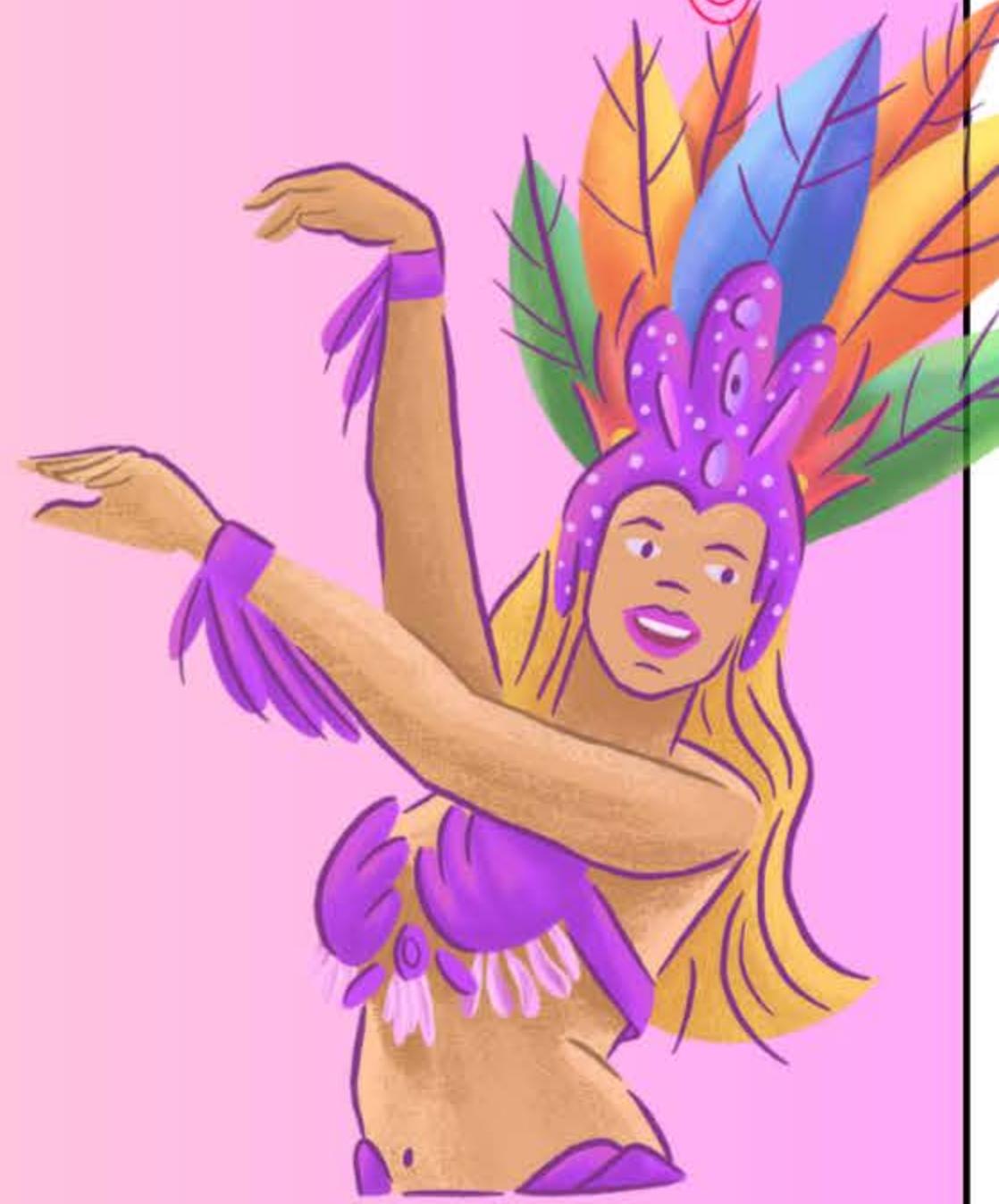
1H



SALA 1



10.30H



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

EVENTOS

FEBRERO 2026

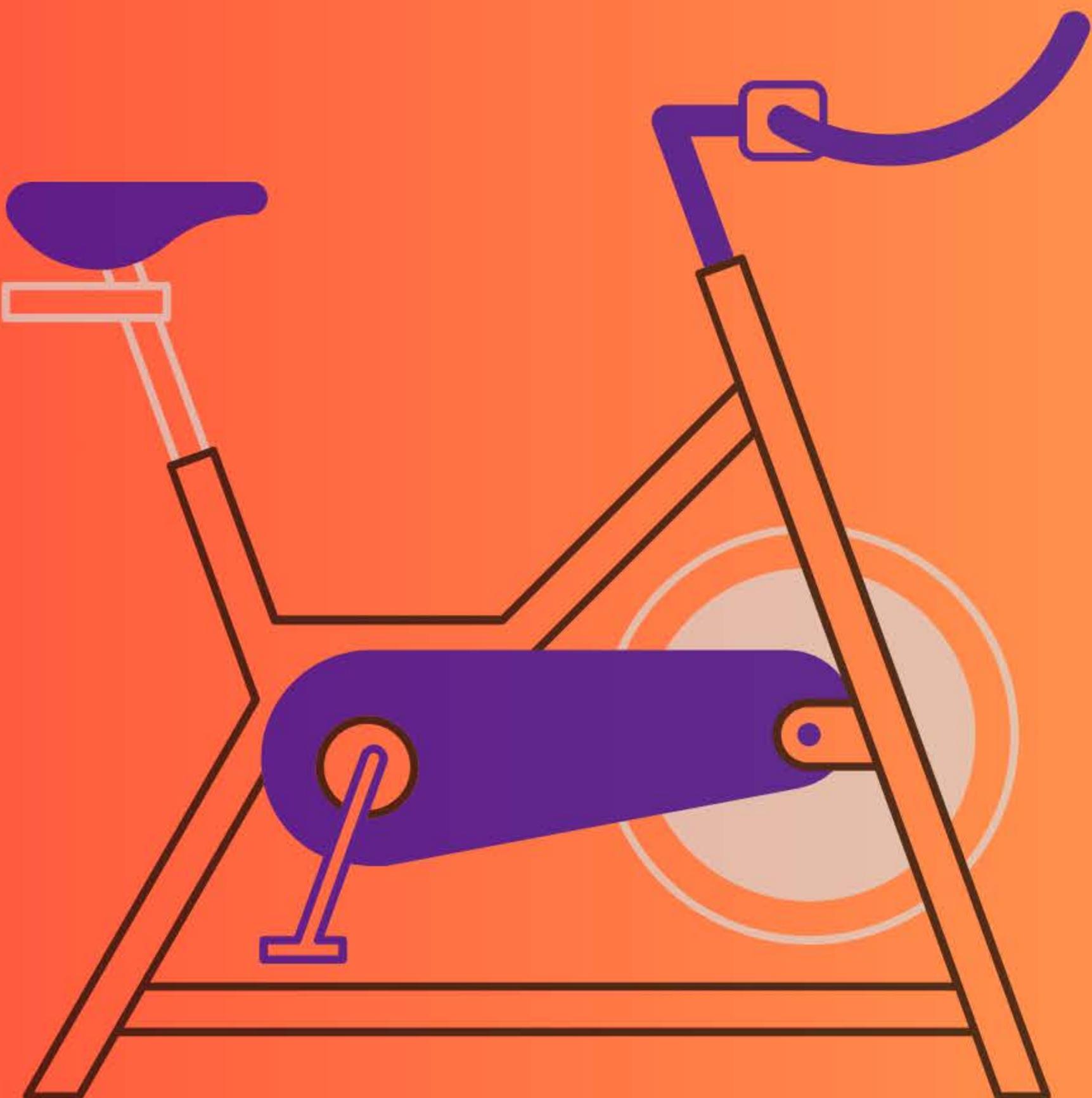
DÍA

18

FEBRERO

ADULTO

CICLO INDOOR 1H



SALA CICLO



08.30

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

