

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 HIIT Z. Funcional		
	8:30 HIIT Z. Funcional	8:30 HIIT Z. Funcional	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 Ciclo Indoor Sala Ciclo	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 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 CDT Training Sala 2	9:30 Pilates Sala 2	
	9:30 Core 30 Sala ext.	10:30 Zumba Sala 1	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 Pilates Sala 2	9:30 Pilates Sala 2	
	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 CDT Training 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 Body Pump Sala 1	10:30 Body Pump Sala 1	
	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Core 30 Sala 1	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Core 30 Sala 2	11:30 CDT Training Sala 2	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
11:30 Body Balance Sala 2	11:30 Mayores activos Sala 2	11:30 Body Balance Sala 2	11:30 CDT Training Sala 2	11:30 CDT Sala 1	11:30 CDT Sala 2	11:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	
12:00 Aquagym Piscina	12:30 Body Pump Sala 1	12:00 Aquagym Piscina	12:00 HIIT Z. Funcional	12:00 HIIT Z. Funcional	12:00 Aquagym Piscina	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 Body Pump Sala 1	12:30 Mayores Activos Sala 2	12:00 Aquagym Piscina	
12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Piscina	12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:30 Mayores Activos Sala 2	12:30 Pilates Sala 2	12:30 CDT Training Sala ext.	13:00 Circuit Crono 30" Z. Funcional	
13:00 Aquagym Piscina	13:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Piscina	13:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Piscina	13:00 Aquagym Piscina	13:00 Circuit Crono 30" Z. Funcional	
13:30 Streching Sala 2	13:30 CDT Training Sala ext.	13:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Pilates Sala 1	13:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Circuit Crono 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	14:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Circuit Crono 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 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	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 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	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 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo	16:30 CDT Training 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	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	
17:30 Pilates Sala 1	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Pilates Sala 1	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	
17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Core 30 Z. Funcional	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	
17:30 CDT Training Sala ext.	18:30 Body Balance Sala 1	17:30 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 2	
18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Zumba familiar 6-14 Sala 2	18:30 Body Pump Sala 1	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 2	
18:30 Cross juvenil 11-14 Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 Cross juvenil 11-14 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 2	
19:30 HIIT Z. Funcional	19:30 Box FIT Sala ext.	19:30 HIIT Z. Funcional	19:30 Power Training Sala 1	19:30 Cardio Tono Sala 2	19:45 CDT Training Sala ext.	19:45 Aquagym Piscina	
19:30 Body Combat Sala 1	19:45 Zumba Sala 1	19:30 Body Combat Sala 1	19:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:30 Zumba Sala 1	19:45 Body Balance Sala 1		
19:45 Body Balance Sala 2	19:45 Wellness Running Exterior	19:45 Body Balance Sala 2	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 CDT Training Sala ext.	19:45 Body Balance Sala 1		
19:45 Aquagym Piscina	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Aquagym Piscina	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Body Balance Sala 1		
20:45 Power Training Sala 1	19:45 Aquagym Piscina	20:45 Power Training Sala 1	20:45 Body Balance Sala 1	20:45 Aquagym Piscina	20:45 Stretching Sala 1		
20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 CDT Sala 2	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	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 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Core 30 Z. Funcional			
	20:45 Triple Efecto Sala 1	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Ciclo Indoor 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

MAYO 2026

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

ABRIL 2026

DÍA
29
INFANTIL

ABRIL

DÍA DE LA DANZA

CLASE DE EXPRESION CORPORAL (3-6 AÑOS)

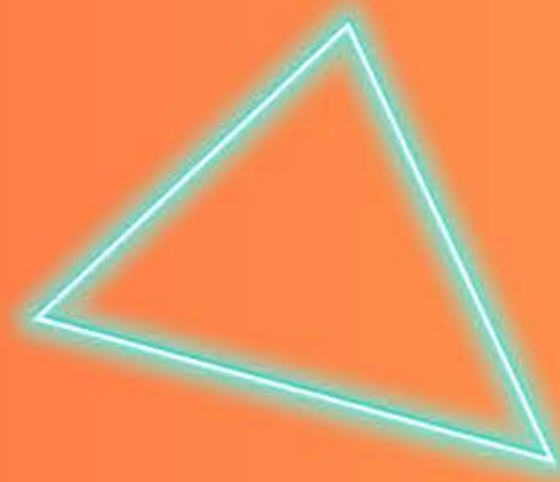
SALA 3

16:30H



DÍA
29
INFANTIL

ABRIL



MINI DISCO LUDOTECA



Calle José Antonio Gutiérrez Mellado esq.
Juan Pulido Rodríguez s/n Tamaraceite
35018 - LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
Tel/Fax: 928916811
Web: www.cdtamaraceite.com



centro deportivo
TAMARACEITE



Clece
Facility Services

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.



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

