

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 Ciclo Indoor Sala Ciclo
	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 Ciclo Indoor Sala Ciclo
	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 ext.	9:30 Pilates Sala 2	9:30 Pilates Sala 2
	9:30 Core 30 Sala ext.	9:30 Core 30 Sala ext.	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 Core 30 Sala ext.	9:30 Pilates Sala 2	9:30 Pilates Sala 2
	10:30 Body Combat Sala 1	10:30 Zumba Sala 1	10:30 Body Combat Sala 1	10:30 Zumba Sala 1	10:30 Body Balance Sala 2	10:30 CDT Training Sala ext.	10:30 CDT Training Sala ext.
	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 Core 30 Sala 2	10:30 Body Pump Sala 1	10:30 Body Pump Sala 1
	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Core 30 Sala 2	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Zumba Sala 1
11:30 Body Balance Sala 2	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 Body Balance Sala 2	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 Core 30 Sala 2	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Zumba Sala 1	
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	12:30 Mayores Activos Sala 2	
12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Piscina	12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:30 Pilates Sala 2	12:30 CDT Training Sala ext.	12:30 CDT Training Sala ext.	
13:00 Aquagym Piscina	13:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Piscina	13:00 Cardio Tono Sala ext.	12:30 Aquagym Piscina	13:00 Core 30 Sala 2	13:00 Core 30 Sala 2	
13:30 Streching Sala 2	13:30 CDT Training Sala ext.	13:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Piscina	13:30 Core 30 Sala 2	13:30 Core 30 Sala 2	
13:30 Core 30 Z. Funcional	14:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Core 30 Z. Funcional	14:30 Core 30 Z. Funcional	13:00 Aquagym Piscina	13:30 Core 30 Sala 2	13:30 Core 30 Sala 2	
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 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo	16:30 Ciclo 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 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo	16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo	
16:30 Zumba Sala 1	16:30 Pilates Sala 2	16:30 Zumba Sala 1	16:30 Espalda Sana Sala 1	17:30 Pilates Sala 1	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	
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	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	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 Expresión Corporal 4-6 Sala ext.	17:30 CDT Training Sala ext.	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	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 Zumba familiar 6-14 Sala 2	18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Pump Sala 1	
17:30 Pilates Sala 1	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Pilates Sala 1	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Zumba familiar 6-14 Sala 2	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	
17:30 CDT Training Sala ext.	17:30 Core 30 Z. Funcional	17:30 CDT Training Sala ext.	17:30 Core 30 Z. Funcional	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	
18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Balance Sala 1	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 Ciclo Indoor Sala Ciclo	
18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Zumba familiar 6-14 Sala 2	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	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 CDT Training Sala ext.	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	
19:30 HIIT Z. Funcional	19:30 Box FIT Sala ext.	19:30 HIIT Z. Funcional	19:30 CDT Sala 2	19:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 CDT Training Sala ext.	19:45 CDT Training Sala ext.	
19:45 Body Combat Sala 1	19:45 Zumba Sala 1	19:45 Body Combat Sala 1	19:45 Body Combat Sala 1	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Body Balance 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 Wellness Running Exterior	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Body Balance Sala 1	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	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 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 Roller stretch Z. Funcional	
21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional	20:45 Core 30 Z. Funcional			
				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

JUNIO 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



1 lunes **PILATES + YOGA**

 17:30 SALA 1

2 martes **CICLO ROCK**

 9:30 Y 17:30 SALA CICLO

3 miércoles **JUEGOS FÍSICOS DEPORTIVOS EXTERIOR**

 16:30 ZONA FUNCIONAL

4 jueves **CICLO ROCK**
 17:30 SALA CICLO
LATIN ZUMBA
 10:30 SALA 1

5 viernes **PINTACARAS**

LUDOTECA
 16:30 Y 19:30

6 sábado **ESPECIAL ANIVERSARIO LES MILLS**
 9:30 BODY PUMP
 10:30 BODY COMBAT
 11:30 BODY BALANCE

8 lunes **BODY PUMP PIERNAS**

 7:30 SALA 1

9 martes **BODY BALANCE Y EQUILIBRIO**

 11:30 SALA 1

10 miércoles **CDT TRAINING ANIMAL FLOW**

 9:30 Y 18:30 EXTERIOR

11 jueves **BODY PUMP VS BODY COMBAT**

 12:30 Y 17:30 SALA 1

12 viernes **BODYPUMP VIERNES ESPECIAL**

 10:30 SALA 1

15 lunes **HIIT EXTERIOR**
 8:30 ZONA FUNCIONAL
CROSS JUVENIL ANIMAL FLOW
 18:30 EXTERIOR

16 martes **ZUMBA MEN**

 10:30 SALA 1

17 miércoles **CICLO NEÓN**
 10:30 SALA CICLO
LATIN ZUMBA
 11:30 SALA 1

18 jueves **CICLO NEÓN**
 TU ÚNICO LIMITE ES TÚ
 17:30 SALA CICLO
COMPETICIÓN FAMILIAR
 16:30 SALA 2

19 viernes **CAMINATA LADERAS DE BARRETO, ARUCAS**
 Información en AAU
 Circular Riquián (La Era) Ida
 8:15 A 13:00

22 lunes **BODYPUMP PIERNAS**

 18:30 SALA 1

23 martes **BODY BALANCE Y EQUILIBRIO**
 18:30 SALA 1
TRIPLE EFECTO FITBALL
 8:30 SALA 1

24 miércoles **FESTIVO**

25 jueves **MAYORES ACTIVOS**
 11:30 EXTERIOR
PILATES + YOGA
 9:30 SALA 1

26 viernes **FIESTA DEL AGUA**

 16:30 - 19:30 PISCINA

29 lunes **MINI DISCO**

 LUDOTECA 16:30 - 19:30

30 martes **CORE 30' ESPECIAL FITBALL**

 10:30 Y 14:30 ZONA FUNCIONAL

12^o

DÍA

19

JUNIO

ADULTO



CAMINATA ARUCAS



DE 8:15 A 13:00

10 euros de fianza
(A devolver a los asistentes)
Solo para mayores de 18 años
+ indo en AAU

DISTANCIA: 9KM

DESNIVEL: 300 +/-

DIFICULTAD: MEDIA

DURACIÓN: 3H APROX

MATERIAL NECESARIO:

- Snack/aperitivo
- Agua
- Calzado apto para la montaña
- Ropa adecuada

