

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

## 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](http://WWW.CDTAMARACEITE.COM)

**JULIO 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](http://www.cdtamaraceite.com)



# EVENTOS

JULIO 2026

DÍA  
**06**  
ADULTO

JULIO

## Les Mills PRESENTACIONES

### BODY BALANCE 112

11.30H Y 19.45H

SALA 2



### BODY COMBAT 107

10.30H Y 19.45H

SALA 1



### BODY PUMP 137

07.30H Y 18.30H

SALA 1



## LES MILLS

# 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	<b>Prevención y salud</b> Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	<b>Prevención y salud</b> 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 <b>Prevención y salud</b>	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación <b>Prevención y salud</b>	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado <b>Prevención y salud</b>
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 <b>Prevención y salud</b>	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación <b>Prevención y salud</b>	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
11:00	Adultos Iniciación <b>Prevención y salud</b>	Adultos Avanzado <b>Prevención y salud</b>	Adultos Iniciación <b>Prevención y salud</b>	Adultos Avanzado <b>Prevención y salud</b>	<b>Prevención y salud</b>
12:15	Adultos Iniciación <b>Prevención y salud</b>	<b>Natación Adaptada</b> <b>Power Swim</b>	Adultos Iniciación <b>Prevención y salud</b>	<b>Natación Adaptada</b> <b>Power Swim</b>	Adultos Iniciación
13:00	Adultos Avanzado <b>Pre-Mamá</b>	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado <b>Pre-Mamá</b>	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación
13:45	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación <b>Prevención y salud</b>	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación <b>Prevención y salud</b>	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	<b>Natación Adaptada</b> Juvenil (15-17 años)	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	<b>Natación Adaptada</b> Juvenil (15-17 años)	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
20:30	<b>Prevención y salud</b> <b>Pre-Mamá</b>	Adultos Avanzado <b>Prevención y salud</b>	<b>Prevención y salud</b> <b>Pre-Mamá</b>	Adultos Avanzado <b>Prevención y salud</b>	Adultos Avanzado Adultos Iniciación
21:15	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación <b>Power Swim</b>	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación <b>Power Swim</b>	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