

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 Espalda Sana Sala 2		
	8:30 HIIT Z. Funcional	8:30 CDT Sala 2	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 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 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 Core 30 Sala ext.	10:30 Zumba Sala 1	9:30 Core 30 Sala ext.	9:30 Core 30 Sala ext.	9:30 Core 30 Sala ext.		
	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 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 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
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			
12:00 Aquagym Piscina	12:30 Body Pump Sala 1	12:00 Aquagym Piscina	12:00 HIIT Z. Funcional	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 Pilates 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 Aquagym Piscina			
13:00 Aquagym Piscina	13:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Aquagym Piscina	13:00 Pilates Sala 1	13:00 Core 30 Sala 1			
13:30 Streching Sala 2	13:30 CDT Training Sala ext.	13:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Core 30 Z. Funcional	13:00 Core 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	13:00 Core 30 Z. Funcional			
TARDE	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 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	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	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 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	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 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Core 30 Sala 3	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 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	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	19:45 Body Balance Sala 1		
	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 3	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	18:30 CDT Training Sala ext.	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	19:45 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 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
20:45 Power Training Sala 1	19:45 Aquagym Piscina	20:45 Power Training Sala 1	19:45 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	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 Triple Efecto Sala 1	21:45 Circuit Crono 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

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



EVENTOS

JULIO 2026



DÍA
13
INFANTIL

JULIO

MINI DISCO

K-POP



16.30H - 19.45H



LUDOTECA



DÍA
20
INFANTIL

JULIO



KIDS DANCE

K-POP



17.30H

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



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.



Android



Apple