

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"				
	Z. Funcional	Z. Funcional			Z. Funcional	Z. Funcional				Z. Funcional	Z. Funcional			Z. Funcional	Z. Funcional			Z. Funcional	Z. Funcional				
	7:30	8:30	8:30	8:30	7:30	8:30	8:30	8:30	8:30	7:30	8:30	8:30		7:30	8:30	8:30		7:30	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30
	Body Pump	Ciclo Indoor	Pilates	HIIT	Ciclo Indoor	Triple Efecto	Aquagym	CDT	HIIT	Body Pump	Ciclo Indoor	Pilates		Ciclo Indoor	Power Training	Aquagym	Espalda Sana	Body Pump	Ciclo Indoor	HIIT	Ciclo Indoor	Aquagym	Circuit Crono 30"
	Sala 1	Sala Ciclo	Sala 1	Z. Funcional	Sala Ciclo	Sala 1	Piscina	Sala 2	Z. Funcional	Sala 1	Sala Ciclo	Sala 1		Sala Ciclo	Sala 1	Piscina	Sala 2	Sala 1	Sala Ciclo	Z. Funcional	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			
	Aquagym	GAP	Espalda Sana	Core 30	Pilates	Ciclo Indoor	CDT Training			BAP	Aquagym	Espalda Sana	CDT Training	Pilates	Ciclo Indoor	CDT Training		GAP	Aquagym	Pilates			
	Piscina	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.			Sala 1	Piscina	Sala 2	Sala ext.	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.		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				
	Body Combat	Ciclo Indoor	CDT Training		Zumba	Espalda Sana	Box Fit	Core 30		Body Combat	Ciclo Indoor			Zumba	Body Balance	Core 30		CDT Training	Body Pump				
TARDE	11:30	11:30			11:30	11:30	11:30	11:30		11:30	11:30	11:30		11:30	11:30	11:30	11:30	10:30	11:30	11:30		11:30	11:30
	Zumba	Body Balance			Ciclo Indoor	CDT Training	Mayores activos	Body Balance		Zumba	Body Balance	CDT Training		Ciclo Indoor	CDT Training	Mayores activos	CDT	Ciclo Indoor	Zumba	CDT		Circuit Crono 30"	Circuit Crono 30"
	Sala 1	Sala 2			Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 2	Sala 1		Sala 1	Sala 2	Sala ext.		Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 2	Sala 1	Sala Ciclo	Sala 1	Sala 2		Z. Funcional	Z. Funcional
	12:00	12:30	12:30		12:30	12:30				12:00	12:30	12:30		12:30	12:30	12:30	13:00	12:00	12:30	12:30	13:00	12:00	
	Aquagym	Pilates	Ciclo Indoor		Body Pump	Buenos días corazón				Aquagym	Mayores Activos	Ciclo Indoor		HIIT	Body Pump	Pilates	Aquagym	Aquagym	Mayores Activos	CDT Training	Aquagym	Aquagym	
	Piscina	Sala 1	Sala Ciclo		Sala 1	Sala 2				Piscina	Sala 2	Sala Ciclo		Z. Funcional	Sala 1	Sala 2	Piscina	Piscina	Sala 2	Sala ext.	Piscina	Piscina	
	13:00	13:30	13:30		13:00	13:30	13:30	14:30		13:00	13:30	14:30		13:30	13:30	14:30		13:30	14:30			13:00	13:30
	Aquagym	Stretching	Core 30		Aquagym	Ciclo Indoor	CDT Training	Core 30		Aquagym	Pilates	Core 30		Cardio Tono	Ciclo Indoor	Core 30		Espalda Sana	Core 30			CDT	Circuit Crono 30"
	Piscina	Sala 2	Z. Funcional		Piscina	Sala Ciclo	Sala ext.	Z. Funcional		Piscina	Sala 1	Z. Funcional		Sala ext.	Sala Ciclo	Z. Funcional		Sala 1	Z. Funcional			Sala 1	Z. Funcional
NOCHE	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"			Roller stretch	GAP	Ciclo familiar 11-14		Circuit Crono 30"	
	Sala 2	Z. Funcional			Sala 1	Z. Funcional				Sala 2	Z. Funcional	Sala 1		Sala 1	Z. Funcional			Z. Funcional	Sala 1	Sala Ciclo		Z. Funcional	
	16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30		17:30	17:30				
	Zumba	Ciclo familiar 11-14	Motrix 4-6		Pilates	CDT Training	E.F. De base 6-11	GAP		J. físico-deportivos 6-11	Expresión Corporal 4-6	Ciclo familiar 11-14		Espalda Sana	E.F. De base 6-11	CDT Training		Pilates	Ciclo Indoor				
	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.		Sala 2	Sala ext.	Sala 3	Sala 1		Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo		Sala 1	Sala 2	Sala ext.		Sala 1	Sala Ciclo				
	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30		17:30	17:30	17:30		17:30	17:30	17:30		18:30	18:30	18:30			
	Kids dance 6-11	Pilates	Ciclo Indoor	CDT Training	Body Pump	Ciclo Indoor	Core 30	Cross juvenil 11-14		Pilates	Ciclo Indoor	Cross juvenil 11-14		Body Pump	Ciclo Indoor	Fitball familiar 6-14		Body Pump	Ciclo Indoor	Cross juvenil 11-14			
	Sala 2	Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 1	Sala Ciclo	Z. Funcional	Sala 2		Sala 1	Sala Ciclo	Sala 2		Sala 1	Sala Ciclo	Sala 2		Sala 1	Sala Ciclo	Sala 2			
	18:30	18:30	18:30		18:30	18:30	18:30	18:30		18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	19:45	19:45	19:45	19:45		
	Body Pump	Ciclo Indoor	Cross juvenil 11-14		Body Balance	Fitball familiar 6-14	CDT Training	Ciclo Indoor		Power Training	Ciclo Indoor	CDT Training	Fitball Tono	Cardio Tono	Zumba	CDT Training	Ciclo Indoor	CDT Training	Body Balance	Ciclo Indoor	Aquagym		
	Sala 1	Sala ext.	Sala ext.	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala ext.	Sala Ciclo		Sala 1	Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 2	Sala 2	Sala 1	Sala ext.	Sala Ciclo	Sala ext.	Sala 1	Sala Ciclo	Piscina		
	19:30	19:45	19:45	19:45	19:30	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		CDT	Body Combat	Aquagym		Box FIT	Body Balance	Wellness Running	Ciclo Indoor						
	Z. Funcional	Sala 1	Sala 2	Piscina	Sala ext.	Sala 1	Exterior	Sala Ciclo		Sala 2	Sala 1	Piscina		Sala ext.	Sala 1	Exterior	Sala Ciclo						
	20:45	20:45			19:45	20:45	20:45	20:45		20:45	20:45			19:45	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	Stretching					
	Sala 1	Sala Ciclo			Piscina	Sala 2	Z. Funcional	Sala 1		Sala 1	Sala Ciclo			Piscina	Sala 1	Z. Funcional	Sala Ciclo	Sala 1					
	21:45				21:45					21:45				21:45				21:45					
	Circuit Crono 30"				Circuit Crono 30"					Circuit Crono 30"				Circuit Crono 30"				Roller stretch					
	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

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

SEPTIEMBRE
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

SEPTIEMBRE 2026



DÍA
01
INFANTIL
SEPTIEMBRE

LA VUELTA AL COLE



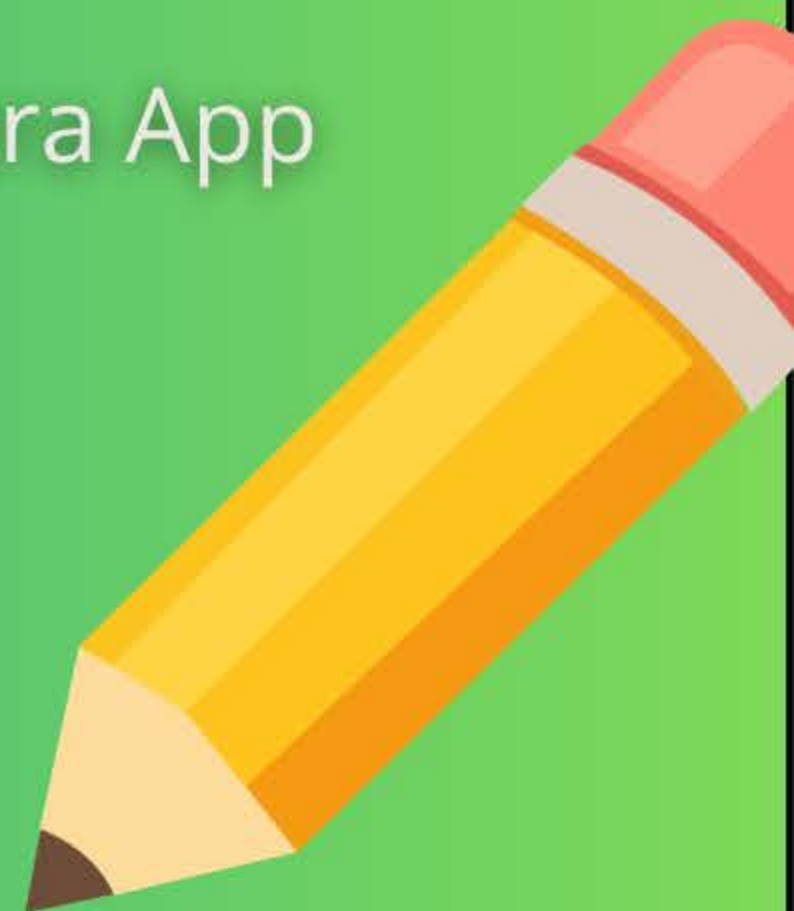
Reserva tu plaza a través de nuestra App



16.30H A 19.45 H



LUDOTECA



DÍA
15
INFANTIL
SEPTIEMBRE

CROSS JUVENIL FITBALL



SALA 2



17.30H



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

ACTIVIDADES INFANTILES

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:30	*Ciclo Indoor Familiar (11-14 años) Sala Ciclo Motrix (4-6 años) Sala Exterior	Educación Física de Base (6-11 años) Sala 2	*Ciclo Indoor Familiar (11-14 años) Sala Ciclo Expresión Corporal (4-6 años) Sala Exterior Juegos Físico Deportivos (6-11 años) Sala 2	Educación Física de Base (6-11 años) Sala 2	*Ciclo Indoor Familiar (11-14 años) Sala Ciclo
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 Juegos de Mesa Lectura	Arte Juegos de Construcción Lengua	Juegos de Construcción Juegos Dirigidos Lectura	Motricidad Juego Simbólicos Lengua	Lectura Audiovisual
17.30	Motricidad Arte Lengua	Juegos Lógico Matemáticos Juegos Dirigidos Lectura	Juegos Simbólicos Juegos de Mesa Lectura	Juegos de Construcción Arte Lectura	Lectura Audiovisual
18.30	Juegos de Construcción Juegos Dirigidos Lectura	Motricidad Juegos Simbólicos Lengua	Arte Motricidad Lengua	Juegos Lógico Matemáticos Juegos Dirigidos Lectura	Lectura Audiovisual
19.30	Juegos Lógico Matemáticos Juegos Dirigidos Lectura	Juegos Dirigidos Juegos de Mesa Lectura	Juegos de Construcción Juegos Lógico Matemáticos Lectura	Juegos de Mesa Juegos Simbólicos Lectura	Lectura Audiovisual

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