PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS

MAÑANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGOS
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 Circuit Crono 30" Z. Funcional
8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	7:30 Triple Efecto Sala 1	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	8:30 Power Trainning Sala 1	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	8:45 Aquagym Piscina	
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 CDT Sala 2		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 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 Pilates Sala 2		
9:30 Core 30 Sala ext.		9:30 CDT Training Sala ext.				
10:30 Body Combat Sala 1	10:30 Zumba Sala 1	10:30 Body Combat Sala 1	10:30 Zumba Sala 1	9:30 CDT Training Sala ext.	11:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	11:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
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 Pump Sala 1		
10:30 CDT Training Sala ext.	10:30 Box Fit Sala ext.		10:30 Core 30 Z. Funcional			
	10:30 Core 30 Z. Funcional					
11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	10:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:00 Aquagym Piscina	
11:30 Body Balance Sala 2	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 Body Balance Sala 2	11:30 CDT Training Sala ext.	10:30 Zumba Sala 1		
	11:30 Mayores activos Sala 2	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 Mayores activos Sala 2	11:30 CDT Sala 2		
	11:30 Body Balance Sala 1		11:30 CDT Sala 1			
12:00 Aquagym Piscina	12:30 Body Pump Sala 1	12:00 Aquagym Piscina	12:30 HIIT Z. Funcional	11:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	12.00 Aquagym Piscina	
12:30 Pilates Sala 1	12:30 Buenos días corazón Sala 2	12:30 Mayores Activos Sala 2	12:30 Body Pump Sala 1	12:00 Aquagym Piscina		
12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo		12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:30 Pilates Sala 2	12:30 Mayores Activos Sala 2		
			13:00 Aquagym Piscina	12:30 CDT Training Sala ext.		
				13:00 Aquagym Piscina		
13:00 Aquagym Piscina	13:00 Aquagym Piscina	13:00 Aquagym Piscina	13:30 Cardio Tono Sala ext.	13:30 Espalda Sana Sala 1	13.00 CDT Sala 1	13:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
13:30 Streching Sala 1	13:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:30 Pilates Sala 1	13:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	14:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	
13:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 CDT Training Sala ext.	14:30 Core 30 Z. Funcional	14:30 Core 30 Z. Funcional			
	14:30 Core 30 Z. Funcional					

TARDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGOS
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 Zumba Sala 1	16:30 Pilates Sala 2	16:30 Zumba Sala 1	16:30 Espalda Sana Sala 1	16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo		
16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo	16:30 CDT Training Sala ext.	16:30 J. físico-deportivos 6-11 Sala 2	16:30 E.F. De base 6-11 Sala 2	17:30 Pilates Sala 1		
16:30 Motrix 4-6 Sala ext.	16:30 E.F. De base 6-11 Sala 3	16:30 Expresión Corporal 4-6 Sala ext.	16:30 CDT Training Sala ext.	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
	16:30 GAP Sala 1	16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo				
17:30 Kids dance 6-11 Sala 2	17:30 Body Pump Sala 1	17:30 Pilates Sala 1	17:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Pump Sala 1		
17:30 Pilates Sala 1	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Core 30 Z. Funcional	17:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	17:30 Fitball familiar 6-14 Sala 2	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2		
17:30 CDT Training Sala ext.	17:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2					
18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Balance Sala 1	18:30 Power Trainning Sala 1	18:30 Cardio Tono Sala 2	19:45 CDT Training Sala ext.		
18:30 Ciclo Indoor Sala ext.	18:30 Fitball familiar 6-14 Sala 2	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Zumba Sala 1	19:45 Body Balance Sala 1		
18:30 Cross juvenil 11-14 Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
19:30 HIIT Z. Funcional	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Fitball tono Sala 2	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Aquagym Piscina		
19:45 Body Combat Sala 1	19:30 Box FIT Sala ext.	19:45 CDT Sala 2	19:30 Box FIT Sala ext.			
19:45 Body Balance Sala 2	19:45 Zumba Sala 1	19:45 Body Combat Sala 1	19:45 Body Balance Sala 1			
19:45 Aquagym Piscina	19:45 Wellness Running Exterior	19:45 Aquagym Piscina	19:45 Wellness Running Exterior			
	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo		19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo			

NOCHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGOS
20:45 Power Trainning Sala 1	19.45 Aquagym Piscina	20:45 Body Balance Sala 1	19.45 Aquagym Piscina	20:45 Streching Sala 1		
20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 CDT Sala 2	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 Core 30 Z. Funcional			
	20:45 Triple Efecto Sala 1		20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo			
	21:45 Circuit Crono 30" Z. Funcional		21:45 Circuit Crono 30" 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

NOVIEMBRE 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

ISO 9001 Gestión de la Calidad
ISO 14001 Gestión Ambiental

EVENTOS

NOVIEMBRE 2026

DÍA **10** NOVIEMBRE

ADULTO

BODY PUMP

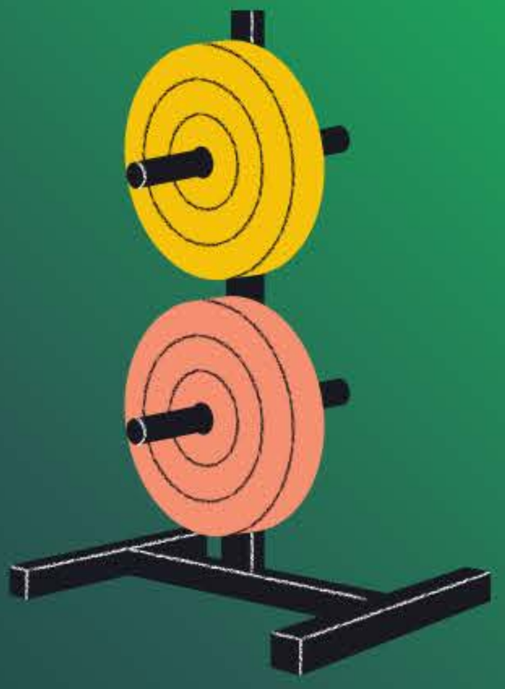
combo mix



SALA 1

12.30H

17.30H



Calle José Antonio Gutiérrez Mellado esq.
Juan Pulido Rodriguez s/n Tamaraceite

35018 - LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Tel/Fax: 928916811

Web: www.cdtamaraceite.com

ISO 9001 Gestión de la Calidad

ISO 14001 Gestión Ambiental

centro deportivo TAMARACEITE

Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria

Instituto Municipal de Deportes

Clece Facility Services

EVENTOS

NOVIEMBRE 2026

DÍA 25 NOVIEMBRE

ADULTO



BODY BALANCE

CORE





11.30H

SALA 2

DÍA 23 NOVIEMBRE

ADULTO

BAILOTONO

SALA 1

11.30H // 16.30H



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

bsi. ISO 9001 Gestión de la Calidad
bsi. ISO 14001 Gestión Ambiental
centro deportivo TAMARACEITE
Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria
Instituto Municipal de Deportes
Clece Facility Services

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	**Prevención y salud** Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	**Prevención y salud** 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 **Prevención y salud**	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación **Prevención y salud**	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado **Prevención y salud**
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 **Prevención y salud**	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación **Prevención y salud**	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
11:00	Adultos Iniciación **Prevención y salud**	Adultos Avanzado **Prevención y salud**	Adultos Iniciación **Prevención y salud**	Adultos Avanzado **Prevención y salud**	**Prevención y salud**
12:15	Adultos Iniciación **Prevención y salud**	**Natación Adaptada** **Power Swim**	Adultos Iniciación **Prevención y salud**	**Natación Adaptada** **Power Swim**	Adultos Iniciación
13:00	Adultos Avanzado **Pre-Mamá**	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado **Pre-Mamá**	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación
13.45	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación **Prevención y salud**	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación **Prevención y salud**	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	**Natación Adaptada** Juvenil (15-17 años)	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	**Natación Adaptada** Juvenil (15-17 años)	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
20:30	**Prevención y salud** **Pre-Mamá**	Adultos Avanzado **Prevención y salud**	**Prevención y salud** **Pre-Mamá**	Adultos Avanzado **Prevención y salud**	Adultos Avanzado Adultos Iniciación
21:15	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación **Power Swim**	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación **Power Swim**	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

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