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	8:10 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	8:30 CIRCUIT CRONO – Z. Funcional
7:30 Body Pump – Directo	8:30 Triple Efecto – Sala 1	7:30 Body Pump – Directo	8:30 Power Trainning – Sala 1	7:30 Body Pump – Directo	8:45 Aquagym – Piscina	
8:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	8:30 Triple Efecto – Directo	8:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	8:30 Power Trainning – Directo	8:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo		
8:30 JUMP FIT – Sala 3	8:30 Aquagym – Piscina	8:30 JUMP FIT – Sala 3	8:30 Aquagym – Piscina	8:30 Aquagym – Piscina		
9:30 Aquagym – Piscina	8:30 BOX FIT – Sala Ext.	9:30 BAP – Sala 1	8:30 Espalda Sana – Sala 2	8:30 BOX FIT – Sala Ext.	9:30 CIRCUIT CRONO – Z. Funcional	
9:30 GAP – Sala 1	8:30 CDT – Sala 2	9:30 Aquagym – Piscina	9:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	9:30 GAP – Sala 1		
9:30 Pilates – Sala 2	9:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	9:30 Pilates – Sala 2	9:30 CDT Training – Sala Ext.	9:30 Aquagym – Piscina		
9:30 Pilates – Directo	9:30 CDT Training – Sala Ext.	9:30 Pilates – Directo	10:30 Zumba – Sala 1	9:30 Pilates – Sala 2		
9:30 Core 30 – Sala Ext.	10:30 Zumba – Sala 1	9:30 CDT Training – Sala Ext.	10:30 Body Balance – Sala 2	9:30 Pilates – Directo		
10:30 Body Combat – Sala 1	10:30 Pilates – Sala 2	9:30 Body Combat – Directo	10:30 Body Balance – Directo	9:30 CDT Training – Sala Ext.		
10:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	10:30 Pilates – Directo	10:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	11:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	9:30 JUMP FIT – Sala 3		
10:30 CDT Training – Patio Ext.	10:30 JUMP FIT – Sala 3	11:30 Zumba – Sala 1	11:30 Core 30 – Z. Funcional	10:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo		
11:30 Zumba – Sala 1	11:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	11:30º Zumba – Directo	11:30 MAYORES ACTIVOS – Parque Ext.	10:30 Zumba – Sala 1		
11:30 Zumba – Directo	11:30 Core 30 – Z. Funcional	11:30 Body Balance – Sala 2	12:30 CARDIO FIT – Sala 3	10:30 Zumba – Directo		
11:30 Body Balance – Sala 2	11:30 MAYORES ACTIVOS – Parque Ext.	11:30 CDT Training – Sala Ext.	12:30 Body Pump – Sala 1	10:30 CDT – Sala 2		
11:30 CARDIO FIT – Sala 3	12:30 Body Pump – Sala 1	12:00 Aquagym – Piscina	12:30 Pilates – Sala 2	11:30 CIRCUIT CRONO – Z. Funcional		
12:00 Aquagym – Piscina	12:30 Body Pump – Directo	12:00 ParqueGYM – Parque Ext.	12:30 Pilates – Directo	12:00 Aquagym – Piscina		
12:30 CDT Training – Patio Ext.	12:00 BUENOS DÍAS CORAZÓN – Sala 2	12:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	13:00 Aquagym – Piscina	12:00 Aquagym – Piscina		
12:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	13:00 Aquagym – Piscina	12:30 Aquagym – Piscina	13:30 CDT Training – Sala Ext.	12:30 ParqueGYM – Parque Ext.		
13:00 Aquagym – Piscina	13:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	13:30 Pilates – Sala 2	13:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	12:30 CDT Training – Sala Ext.		
13:30 Streching – Sala 2	13:30 CDT Training – Sala Ext.	13:30 Pilates – Sala 2	14:30 Core 30 – Z. Funcional	13:00 Aquagym – Piscina		
13:30 Streching – Directo	14:30 Core 30 – Z. Funcional	13:30 Pilates – Directo		13:30 Espalda Sana – Sala 1		
13:30 Core 30 – Z. Funcional		14:30 Core 30 – Z. Funcional		13:30 Espalda Sana – Directo		
				14:30 Core 30 – Z. Funcional		

TARDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGOS
15:30 Espalda Sana – Sala 2	15:30 BAP – Sala 1	15:30 Espalda Sana – Sala 2	15:30 Triple Efecto – Sala 1	16:30 GAP – Sala 1	16:30 CIRCUIT CRONO – Z. Funcional	
15:30 Espalda Sana – Directo	16:30 Pilates – Sala 1	15:30 Espalda Sana – Directo	16:30 Pilates – Sala 1	16:30 GAP – Directo		
16:30 GAP – Sala 1	16:30 Pilates – Directo	16:30 GAP – Sala 1	16:30 Pilates – Directo	16:30 CICLO FAMILIAR 11-14 – Sala Ciclo		
16:30 GAP – Directo	16:30 CDT Training – Sala Ext.	16:30 GAP – Directo	16:30 E.F. DE BASE 6-11 – Sala 2	17:30 Espalda Sana – Sala 1		
16:30 CICLO FAMILIAR 11-14 – Sala Ciclo	16:30 E.F. DE BASE 6-11 – Sala 2	16:30 CICLO FAMILIAR 11-14 – Sala Ciclo	16:30 CDT Training – Sala Ext.	17:30 Espalda Sana – Directo		
16:30 Motrix 4-6 – Sala Ext.	16:30 CARDIO FIT – Sala 3	16:30 JUEGOS FÍSICO DEPORTIVOS 6-11 – Sala 2	17:30 Body Pump – Sala 1	17:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo		
17:30 KIDS DANCE 6-11 – Sala 2	17:30 Body Pump – Sala 1	16:30 Expresión Corporal 4-6 – Sala Ext.	17:30 Body Pump – Directo	18:30 Power Trainning – Sala 1		
17:30 Pilates – Sala 1	17:30 Body Pump – Directo	17:30 Pilates – Sala 1	17:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	18:30 Power Trainning – Directo		
17:30 Pilates – Directo	17:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	17:30 Pilates – Directo	17:30 Core 30 – Z. Funcional	18:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo		
17:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	17:30 Core 30 – Z. Funcional	17:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	18:30 Body Balance – Sala 1	18:30 CROSS JUVENIL 11-14 – Sala 2		
17:30 CDT Training – Sala Ext.	17:30 CROSS JUVENIL 11-14 – Sala 2	17:30 CROSS JUVENIL 11-14 – Sala 2	18:30 Body Balance – Directo	19:45 CDT Training – Sala Ext.		
18:30 Body Pump – Sala 1	18:30 Body Balance – Sala 1	17:30 JUMP FIT – Sala 3	18:30 ZUMBA FAMILIAR 6-14 – Sala 2	19:45 BAP – Sala 1		
18:30 Body Pump – Directo	18:30 Body Balance – Directo	18:30 Body Pump – Sala 1	18:30 CDT Training – Sala Ext.	19:45 BAP – Directo		
18:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	18:30 ZUMBA FAMILIAR 6-14 – Sala 2	18:30 Body Pump – Directo	18:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	19:45 Ciclo Indoor – Sala Ciclo		
18:30 E.F. DE BASE 6-11 – Patio Ext.	18:30 CDT Training – Sala Ext.	18:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	19:30 BOX FIT – Sala Ext.			
18:30 JUMP FIT – Sala 3	18:30 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	18:30 CDT Training – Sala Ext.	19:45 Zumba – Sala 1			
19.45 Body Balance – Sala 2	19:30 BOX FIT – Sala Ext.	19:45 CDT – Sala 2	19:45 Zumba – Directo			
19:45 Body Combat – Sala 1	19:45 Zumba – Sala 1	19:45 Body Combat – Directo	19:45 Wellness Running – Exterior			
19:45 Body Combat – Directo	19:45 Zumba – Directo		19:45 Ciclo Indoor – Sala Ciclo			
19:45 Body Balance – Sala 2	19:45 Wellness Running – Exterior					
19:30 CARDIO FIT – Sala 3	19:45 Ciclo Indoor – Sala Ciclo					

NOCHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGOS
19.45 Aquagym – Piscina	19.45 Aquagym – Piscina	19.45 Aquagym – Piscina	19.45 Aquagym – Piscina	19.45 Aquagym – Piscina		
20:45 Body Pump – Sala 1	20:45 CDT – Sala 2	20:45 Body Balance – Sala 1	20:45 CDT – Sala 1	20:45 Streching – Sala 2		
20:45 Body Pump – Directo	20:45 Core 30 – Z. Funcional	20:45 Body Balance – Directo	20:45 Core 30 – Z. Funcional	20:45 Streching – Directo		
20:45 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	20:45 Triple Efecto – Sala 1	20:45 Ciclo Indoor – Sala Ciclo	20:45 Ciclo Indoor – Sala Ciclo			
21:45 CIRCUIT CRONO 30 – Z. Funcional	20:45 Triple Efecto – Directo	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					

centro deportivo TAMARACEITE

CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN WWW.CDTAMARACEITE.COM

Descarga nuestra APP y reserva ya tu plaza.

Android Apple

ACTIVIDADES PERTENECIENTES AL CLUB CDT MAX

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

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.

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

MAYO 2022

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
Email: aau@cdtamaraceite.com
web: www.cdtamaraceite.com

centro deportivo TAMARACEITE

Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria
Instituto Municipal de Deportes

Clece

ISO 9001 Gestión de la Calidad
ISO 14001 Gestión Ambiental

PROGRAMA DE ACTIVIDADES SALA EXTERIOR

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	CORE 30 – Sala Ext.	CDT TRAINING – Sala Ext.	CDT TRAINING – Sala Ext.	CDT TRAINING – Sala Ext.	CDT TRAINING – Sala Ext.
11:30	CDT TRAINING – Sala Ext.				
11;30		CORE 30 – Z. Funcional	CDT TRAINING – Sala Ext.	CORE 30 – Z. Funcional	
12:30	CDT TRAINING – Sala Ext.				CDT TRAINING – Sala Ext.
13:30		CDT TRAINING – Sala Ext.		CDT TRAINING – Sala Ext.	
14:30	CORE 30 – Z. Funcional	CORE 30 – Z. Funcional	CORE 30 – Z. Funcional	CORE 30 – Z. Funcional	CORE 30 – Z. Funcional
16:30		CDT TRAINING – Sala Ext.		CDT TRAINING – Sala Ext.	
17:30	CDT TRAINING – Sala Ext.	CORE 30 – Z. Funcional		CORE 30 – Z. Funcional	
18:30		CDT TRAINING – Sala Ext.	CDT TRAINING – Sala Ext.	CDT TRAINING – Sala Ext.	
19:45					CDT TRAINING – Sala Ext.
20:45		CORE 30 – Z. Funcional		CORE 30 – Z. Funcional	

centro deportivo TAMARACEITE

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.

Descarga nuestra APP y reserva ya tu plaza.

Android IOS

CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN WWW.CDTAMARACEITE.COM

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

MAYO 2022

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
Email: aau@cdtamaraceite.com
web: www.cdtamaraceite.com

centro deportivo TAMARACEITE

Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria
Instituto Municipal de Deportes

Clece

ISO 9001 Gestión de la Calidad
ISO 14001 Gestión Ambiental

Programa de actividades acuáticas -ADULTO-

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Equivalencia horarios existentes en abril
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	07:30
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 Adultos Avanzado Prevención y salud	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado Prevención y salud	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado Prevención y salud	08:30
9:30	Adultos Avanzado Adultos Aprender	Adultos Aprender Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado Adultos Aprender	Adultos Aprender Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado Adultos Aprender	
10:15	Adultos Aprender Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Prevención y salud	Adultos Aprender Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Prevención y salud	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	10:30
11:00	Adultos Iniciación Adultos Avanzado Prevención y salud	Adultos Avanzado Prevención y salud	Adultos Iniciación Adultos Avanzado Prevención y salud	Adultos Avanzado Prevención y salud	Prevención y salud	11:30
12:15	Adultos Aprender Prevención y salud	Natación Adaptada Power Swim	Adultos Aprender Prevención y salud	Natación Adaptada Power Swim	Adultos Aprender	12:30
13:00	Adultos Avanzado Pre-Mamá	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado Pre-Mamá	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Aprender	13:30
13.45	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Aprender Prevención y salud	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Aprender Prevención y salud	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	14:00
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	20:00
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	21:00
21:15	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Power Swim	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Power Swim	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	21:00
22:00	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	

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
Email: aau@cdtamaraceite.com
web: www.cdtamaraceite.com

centro deportivo TAMARACEITE

Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria
Instituto Municipal de Deportes

Clece

MAYO 2022