

Día
23 MAYO

Cardio Core

10:30 h.
14:30 h.
S. Exterior

20 y MAYO
Días **23**

Zumba especial sevillanas

20 mayo
11:30 h.
23 mayo
19:45 h.
Sala 1

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 Ciclo Indoor Sala 1	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo
	8:30 Pilates Sala 1	8:30 Triple Efecto Sala 1	8:30 Pilates Sala 1	8:30 Pilates Sala 1	8:30 Power Training Sala 1	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	8:45 Aquagym Piscina
	8:30 DT Jump Fit Sala 3	8:30 CDT Sala 2	8:30 Pilates Sala 1	8:30 Espalda Sana Sala 2	8:30 Espalda Sana Sala 2	8:30 Box FIT Sala ext.	8:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
	9:30 Aquagym Piscina	9:30 GAP Sala 1	9:30 BAP Sala 1	9:30 Aquagym Piscina	9:30 Pilates Sala 1	9:30 GAP Sala 1	9:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
	9:30 Espalda Sana Sala 2	9:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	9:30 Espalda Sana Sala 2	9:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	9:30 Ciclo Indoor Sala 1	9:30 Aquagym Piscina	
	9:30 Core 30 Sala ext.	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 CDT Training Sala ext.	9:30 CDT Training Sala ext.	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 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 Jump FIT Sala 3	
	10:30 CDT Training Sala ext.	10:30 DT Jump FIT Sala 3	10:30 CDT Training Sala ext.	10:30 Core 30 Z. Funcional	10:30 Core 30 Z. Funcional	10:30 Pilates Sala 2	
	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Body Balance Sala 2	11:30 Ciclo Indoor Sala 1	11:30 Ciclo Indoor Sala 1	11:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
	11:30 Body Balance Sala 2	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 CDT Training Sala ext.	11:30 CDT Sala 1	11:30 Zumba Sala 1	11:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional
12:00 Aquagym Piscina	12:00 Body Pump Sala 1	12:00 Aquagym Piscina	12:00 Mayores Activos Sala 2	12:00 Cardio FIT Sala 3	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 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:30 Body Pump Sala 1	12:30 Mayores Activos Sala 2	12:30 Aquagym Piscina	
12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:30 Core 30 Sala 1	12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	12:30 Pilates Sala 2	12:30 CDT Training Sala ext.	12:30 Aquagym Piscina	
13:00 Aquagym Piscina	13:00 Aquagym Piscina	13:00 Aquagym Piscina	13:00 Pilates Sala 1	13:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:00 Core 30 Sala 1	13:00 CDT Sala 1	13:00 Circuit Crono 30" Z. Funcional
13:30 Streching Sala 2	13:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:30 CDT Training Sala ext.	13:30 Core 30 Z. Funcional	13:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	13:30 Core 30 Sala 1	13:30 Circuit Crono 30" Z. Funcional	13:30 Circuit Crono 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 Circuit Crono 30" Z. Funcional	13:30 Circuit Crono 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 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	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 1	16:30 Zumba Sala 1	16:30 Espalda Sana Sala 1	16:30 E.F. De base 6-11 Sala 2	16:30 Pilates Sala 1	16:30 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	16:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	16:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo
	16:30 Motrix 4-6 Sala ext.	16:30 E.F. De base 6-11 Sala 2	16:30 Ciclo familiar 11-14 Sala Ciclo	16:30 CDT Training Sala ext.	16:30 CDT Training Sala ext.	16:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	16:30 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 Body Pump Sala 1	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Body Pump Sala 1	17:30 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	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo
	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Core 30 Sala 3	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Core 30 Sala 3	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 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 CDT Training Sala ext.	17:30 Core 30 Sala 3	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo
	18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Balance Sala 1	18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Body Pump Sala 1	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo
	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	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo
	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala ext.	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 Cross juvenil 11-14 Sala 2	18:30 CDT Training Sala ext.	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo
18:30 DT Jump FIT Sala 3	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 DT Jump FIT Sala 3	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	
19:30 Cardio FIT Sala 3	19:30 Box FIT Sala ext.	19:30 Cardio FIT Sala 3	19:30 Box FIT Sala ext.	19:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	
19:45 Body Combat Sala 1	19:45 Zumba Sala 1	19:45 Body Combat Sala 1	19:45 Zumba Sala 1	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	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 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	
19:45 Aquagym Piscina	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Aquagym Piscina	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	
NOCHE	20:45 Body Pump Sala 1	20:45 Aquagym Piscina	20:45 Body Pump Sala 1	20:45 Aquagym Piscina	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo
	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 CDT Sala 2	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
	20:45 Core 30 Sala 1	20:45 Core 30 Sala 1	20:45 Core 30 Sala 1	20:45 Core 30 Sala 1	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo
	20:45 Triple Efecto Sala 1	20:45 Triple Efecto Sala 1	20:45 Triple Efecto Sala 1	20:45 Triple Efecto Sala 1	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:45 Ciclo Indoor Sala Ciclo
	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 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 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

■ 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.



Descarga nuestra APP y reserva ya tu plaza.



Android Apple

CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN WWW.CDTAMARACEITE.COM

MAYO 2024

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



ACTIVIDADES EN SALA EXTERIOR Y ZONA FUNCIONAL

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	CORE 30 Zona funcional	CDT TRAINING Sala exterior	CDT TRAINING Sala exterior	CDT TRAINING Sala exterior	CDT TRAINING Sala exterior
10:30	CDT TRAINING Sala exterior	CORE 30 Zona funcional		CORE 30 Zona funcional	
11:30		CDT TRAINING Sala exterior	CDT TRAINING Sala exterior	CDT TRAINING Sala exterior	
12:30					CDT TRAINING Sala exterior
13:30		CDT TRAINING Sala exterior			
14:30	CORE 30 Zona funcional	CORE 30 Zona funcional	CORE 30 Zona funcional	CORE 30 Zona funcional	CORE 30 Zona funcional
16:30		CDT TRAINING Sala exterior		CDT TRAINING Sala exterior	
17:30	CDT TRAINING Sala exterior	CORE 30 Zona funcional		CORE 30 Zona funcional	
18:30		CDT TRAINING Sala exterior	CDT TRAINING Sala exterior	CDT TRAINING Sala exterior	
19:45					CDT TRAINING Sala exterior
20:45		CORE 30 Zona funcional		CORE 30 Zona Funcional	



centro deportivo
TAMARACEITE

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.

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

Descarga nuestra APP
y reserva ya tu plaza.



Android



Apple

**MAYO
2024**

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

