

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

CIUDAD DEPORTIVA  
GRAN CANARIA



INCLUIDAS EN EL ABONO FITNESS | A PARTIR DE 14 AÑOS

HORARIOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SALA AZUL – EDIFICIO NORTE

09:00- 09:45

09:15 ESPALDA SANA

MTS

09:15 ESPALDA SANA

MTS

09:15 ESPALDA SANA

10:15- 11:00

AEROMANTENIMIENTO

AEROMANTENIMIENTO

AEROMANTENIMIENTO

17:00- 17:45

TOTAL TRAINING

HIIT  
(FRONTÓN GRANDE)

TOTAL TRAINING

HIIT  
(FRONTÓN GRANDE)

TOTAL TRAINING

18:15- 19:00

TÁBATA

TÁBATA

TÁBATA

20:15- 21:00

ACONDICIONAMIENTO  
FÍSICO

ACONDICIONAMIENTO  
FÍSICO

SÁBADOS DE 09:00 A 09:45 H.. FITBALL

SÁBADOS DE 11:00 A 11:45 H. CORE-STRECHING

SALA POLIVALENTE 1 – EDIFICIO SUR

20:45- 21:30

ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL

ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL

Ciudad Deportiva Gran Canaria

C/Paseo Blas Cabrera físico, 3 | 35016

Tf.: 928 31 05 11

[infocdgc@grancanariadeportes.com](mailto:infocdgc@grancanariadeportes.com)



# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

CIUDAD DEPORTIVA GRAN CANARIA



## INCLUIDAS EN EL ABONO FITNESS | A PARTIR DE 14 AÑOS

HORARIOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

### SALA 2 - EDIFICIO NORTE

17:00- 17:45

AERO/TONO

AERO/TONO

18:15- 19:00

CARDIOBOX

CARDIOBOX

19:30- 20:15

BAILES DE SALÓN

FULL BODY

BAILES DE SALÓN

FULL BODY

FITBALL-GAP

20:45- 21:30

FULL BODY

FULL BODY

FULL BODY

### FRONTÓN LATERAL

17:00- 17:45

CICLO INDOOR

CICLO INDOOR

CICLO INDOOR

CICLO INDOOR

CICLO INDOOR

18:15- 19:00

CICLO INDOOR

CICLO INDOOR

CICLO INDOOR

CICLO INDOOR

CICLO INDOOR

19:30- 20:15

CICLO INDOOR

CICLO INDOOR

CICLO INDOOR

CICLO INDOOR

CICLO INDOOR

SÁBADOS DE 10:00 - 10:45 HORAS CICLO INDOOR

Ciudad Deportiva Gran Canaria

C/Paseo Blas Cabrera físico, 3 | 35016

Tf.: 928 31 05 11

[infocdgc@grancanariadeportes.com](mailto:infocdgc@grancanariadeportes.com)

