

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

CIUDAD DEPORTIVA  
GRAN CANARIA



INCLUIDAS EN EL ABONO FITNESS | A PARTIR DE 14 AÑOS

## SALA 2 - EDIFICIO NORTE

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:15 - 10:00	ESPALDA SANA	MTS (CÉSPED)	ESPALDA SANA	MTS (CÉSPED)	ESPALDA SANA
10:15 - 11:00	AEROMANTENIMIENTO	TALLERES DIRIGIDAS	AEROMANTENIMIENTO	TALLERES DIRIGIDAS	AEROMANTENIMIENTO
17:15 - 18:00	TOTAL TRAINING	HIIT	TOTAL TRAINING	HIIT	TOTAL TRAINING
18:15 - 19:00	TÁBATA	CARDIOBOX	TÁBATA	CARDIOBOX	TÁBATA
19:15 - 20:00	BAILES DE SALÓN	FULL BODY	BAILES DE SALÓN	FULL BODY	FULL BODY
20:15 - 21:00	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		FITBALL-GAP

## SALA AZUL - EDIFICIO NORTE

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:15 - 18:00		ACTÍVATE		ACTÍVATE	
19:15 - 20:00	FULL BODY		FULL BODY		

SÁBADOS DE 09:00 A 09:45 H.. TOTAL TRAINING

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

## SALA DE CICLO INDOOR

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:15 - 18:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
18:15 - 19:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
19:15 - 20:00	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)

