



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



Instituto Municipal
de Deportes

Las Palmas de Gran Canaria

PROGRAMA
2012

Actividades DEPORTIVAS

Instituto Municipal de Deportes



www.laspalmasgcdeportiva.es



DISTRITOS

- ▶ CENTRO
- ▶ CIUDAD ALTA
- ▶ PUERTO CANTERAS
- ▶ TAMARACEITE - SAN LORENZO
- ▶ VEGUETA - SUR - TAFIRA

TONIFICACIÓN | Precio mensual: 4 €



CANCHA LUIS DORESTE SILVA	18:45 - 19:45	L - X - V
CENTRO CÍVICO LOMO APOLINARIO	9:30 - 10:30	M - J
C. F. LAS TORRES	9:00 - 10:00	L - X - V
EDIFICIO MUNICIPAL DE CUEVAS TORRES	18:30 - 19:30	M - J
GIMNASIO MUNICIPAL DE ESCALERITAS	18:00 - 19:00	M - J
POLIDEPORTIVO JUAN BELTRÁN SIERRA	9:00 - 10:00	L - X - V
	18:30 - 19:30	L - X - V
U.P. GUANARTEME	9:30 - 10:30	L - X
POLIDEPORTIVO JARDÍN DE INFANCIA	20:00 - 21:00	L - X - V
I.E.S. EL RINCÓN	17:00 - 18:00	L - X - V
U.P. LA ISLETA	17:00 - 18:00	L - X
POLIDEPORTIVO DE TAMARACEITE	9:30 - 10:30	L - X - V
	19:30 - 20:30	L - X - V
U.P. LOMO BLANCO	17:00 - 18:00	M - J
C.E.I.P. "HOYA ANDREA"	17:00 - 18:00	M - J
AA. VV. "SAN JUAN BOSCO" LOS GILES	18:15 - 19:15	M - J
AA. VV. "LA ENCARNACIÓN DE TENOYA"	19:30 - 20:30	M - J

GIMNASIA SUAVE | Precio mensual: 4 €



IGLESIA SAGRADA FAMILIA	9:00 - 10:00	L - X - V
	9:15 - 10:15	M - J
C. F. LAS REHOYAS	8:00 - 9:00	M - X - J - V
CENTRO FLOR CANARIA	17:30 - 18:30	L - X - V
GIMNASIO MUNICIPAL DE ESCALERITAS	11:00 - 12:00	L - X - V
	11:00 - 12:00	M - J
POLIDEPORTIVO OBISPO FRÍAS	9:00 - 10:00	L - M - X - J
CANCHA LA CICER	9:00 - 10:00	L - X - V
	10:00 - 11:00	L - X - V
PLAZA SAULO TORÓN	7:30 - 8:30	L - X - V
C.F. COSTA AYALA	9:15 - 10:15	L - X - V
LOCAL SOCIAL PILETAS	09:45 - 10:45	L - X - V
POLIDEPORTIVO DE TAMARACEITE	8:30 - 9:30	L - X - V
	10:30 - 11:30	L - X - V
POLIDEPORTIVO "EL BATÁN"	9:15 - 10:15	M - J
CENTRO CÍVICO ZÁRATE	9:00 - 10:00	L - X - V

TAI CHI | Precio mensual: 4 €



CENTRO CÍVICO LOMO APOLINARIO	10:30 - 11:30	M - J
	18:15 - 19:15	L - X
EDIFICIO MUNICIPAL DE CUEVAS TORRES	17:15 - 18:15	M - J
GINNASIO MUNICIPAL DE ESCALERITAS	12:00 - 13:00	M - J
CANCHA LA CICER	10:30 - 11:30	L - X
	11:30 - 12:30	L - X
	9:00 - 10:00	M - J
POLIDEPORTIVO JARDÍN DE INFANCIA	9:00 - 10:00	L - X
CASA CULTURAL TAMARACEITE	18:30 - 19:30	M - J
C.E.I.P. "HOYA ANDREA"	19:30 - 20:30	L - X
U.P. SAN CRISTOBAL	09:30 - 10:30	L - X

TOTAL TRAINING | Precio mensual: 4 €



LOCAL SOCIAL CANCHA DE LAS TORRES	09:00 - 10:00	M - J
	8:00 - 9:00	L - X - V
	9:00 - 10:00	L - X - V
	19:00 - 20:00	L - X - V
	20:00 - 21:00	L - X - V
GINNASIO MUNICIPAL DE ESCALERITAS	21:00 - 22:00	L - X - V
	9:00 - 10:00	M - J
	17:00 - 18:00	M - J
	20:00 - 21:00	M - J
	21:00 - 22:00	M - J
	21:00 - 22:00	L - X - V
GINNASIO MUNICIPAL 29 DE ABRIL	18:00 - 19:00	M - J
	19:00 - 20:00	M - J
	18:00 - 19:00	L - X - V
POLIDEPORTIVO JARDÍN DE INFANCIA	21:00 - 22:00	L - X - V
POLIDEPORTIVO DE TAMARACEITE	20:30 - 21:30	L - X - V
	10:30 - 11:30	M - J
U.P. DE SAN CRISTOBAL	17:30 - 18:30	M - J

AEROBIC | Precio mensual: 4 €



GINNASIO MUNICIPAL DE ESCALERITAS	10:00 - 11:00	L - X - V
	18:00 - 19:00	L - X - V
	10:00 - 11:00	M - J
GINNASIO MUNICIPAL 29 DE ABRIL	20:00 - 21:00	L - X - V
	20:00 - 21:00	M - J
POLIDEPORTIVO DE TAMARACEITE	9:30 - 10:30	M - J
CENTRO CÍVICO TRES PALMAS	20:00 - 21:00	M - J

* LAS ACTIVIDADES, DÍAS, HORARIOS Y PRECIOS PUEDEN ESTAR SUJETAS A MODIFICACIONES POR NECESIDAD DEL SERVICIO.

PILATES | Precio mensual: 4 €



IGLESIA SAGRADA FAMILIA	10:15 - 11:15	M - J
CENTRO CÍVICO LOMO APOLINARIO	17:15 - 18:15	L - X
LOCAL SOCIAL CANCHA DE LAS TORRES	17:00 - 18:00	M - J
	18:00 - 19:00	M - J
EDIFICIO MUNICIPAL DE CUEVAS TORRES	19:30 - 20:30	M - J
GIMNASIO MUNICIPAL DE ESCALERITAS	12:00 - 13:00	L - X
	08:00 - 09:00	M - J
POLIDEPORTIVO OBISPO FRÍAS	10:00 - 11:00	L - X
	11:00 - 12:00	L - X
	12:00 - 13:00	L - X
	17:00 - 18:00	L - X
	21:00 - 22:00	L - X
	10:00 - 11:00	M - J
	11:00 - 12:00	M - J
	12:00 - 13:00	M - J
	17:00 - 18:00	M - J
	20:00 - 21:00	M - J
GIMNASIO MUNICIPAL 29 DE ABRIL	21:00 - 22:00	M - J
	17:00 - 18:00	L - X
	18:00 - 19:00	L - X
POLIDEPORTIVO JUAN BELTRÁN SIERRA	17:00 - 18:00	M - J
	19:30 - 20:30	L - X
POLIDEPORTIVO JARDÍN DE INFANCIA	20:00 - 21:00	M - J
	21:00 - 22:00	M - J
U.P. GUANARTEME	10:30 - 11:30	L - X
	11:30 - 12:30	L - X
	8:30 - 9:30	M - J
	9:30 - 10:30	M - J
U.P. LA ISLETA	10:30 - 11:30	M - J
	16:00 - 17:00	L - X
POLIDEPORTIVO DE TAMARACEITE	8:30 - 9:30	M - J
U.P. LOMO BLANCO	16:00 - 17:00	M - J
	9:30 - 10:30	M - J
U.P. TAMARACEITE	10:30 - 11:30	M - J
	18:00 - 19:00	M - J
C.E.I.P. "ADÁN DEL CASTILLO"	20:45 - 21:45	L - X
C.E.I.P. "HOYA ANDREA"	16:30 - 17:30	M - J
U.P. SAN CRISTÓBAL	09:00 - 10:00	M - J
CENTRO CÍVICO TRES PALMAS	19:00 - 20:00	M - J

JUDO INFANTIL | Precio mensual: 10 €

POLIDEPORTIVO OBISPO FRÍAS

18:30 - 19:30

L - X

JIU JITSU - DEFENSA PERSONAL |

Precio mensual: 15 €

POLIDEPORTIVO OBISPO FRÍAS

19:30 - 21:00

L - X

CICLISMO INDOOR |

Precio mensual: 10 €



POLIDEPORTIVO OBISPO FRÍAS

09:00 - 10:00

L - X

10:00 - 11:00

L - X

11:00 - 12:00

L - X

17:00 - 18:00

L - X

18:00 - 19:00

L - X

19:00 - 20:00

L - X

20:00 - 21:00

L - X

21:00 - 22:00

L - X

9:00 - 10:00

M - J

10:00 - 11:00

M - J

11:00 - 12:00

M - J

16:00 - 17:00

M - J

17:00 - 18:00

M - J

18:00 - 19:00

M - J

19:00 - 20:00

M - J

20:00 - 21:00

M - J

21:00 - 22:00

M - J

BAILES LATINOS |

Precio mensual: 4 €



GINNASIO MUNICIPAL DE ESCALERITAS

17:00 - 18:00

L - X

POLIDEPORTIVO OBISPO FRÍAS

18:00 - 19:00

M - J

19:00 - 20:00

M - J

GINNASIO MUNICIPAL 29 DE ABRIL

19:00 - 20:00

L - X

21:00 - 22:00

M - J

U.P. SAN CRISTOBAL

17:30 - 18:30

M - J

C.E.I.P. "HOYA ANDREA"

20:15 - 21:15

M - J

CENTRO CÍVICO TRES PALMAS

10:00 - 11:00

M - J

BAILES DE SALÓN |

Precio mensual: 4 €



U.P. LOMO BLANCO

16:00 - 17:00

L - X

C.E.I.P. "ADÁN DEL CASTILLO"

19:00 - 20:00

M - J

C.E.I.P. "HOYA ANDREA"

21:15 - 22:15

M - J

MUSCULACIÓN |

Precio mensual:

Adultos: 25€ Estudiantes: 22€ Pensionistas: 15€



SALA FITNESS DORAMAS

8:00 - 14:00

L a V

16:00 - 22:00

SALA FITNESS POLIDEPORTIVO "EL BATÁN"

8:00 - 14:00

L a V

16:00 - 22:00

* LAS ACTIVIDADES, DÍAS, HORARIOS Y PRECIOS PUEDEN ESTAR SUJETAS A MODIFICACIONES POR NECESIDAD DEL SERVICIO.



FECHA	RUTA	DISTANCIA	DIFICULTAD
28 enero	Degollada de Tasarte > Veneguera > Mogán	8,5 Km.	BAJA/MEDIA
11 febrero	El Aserrador > Cruz de la Huesita > La Data	7,5 Km.	BAJA
25 febrero	Roque Redondo > Lomo Guaniles > Santa Lucía	8,7 Km.	MEDIA
03 marzo	Circular El Aserrador > El Toscón-Ronda > El Aserrador	10 Km.	BAJA
17 marzo	Tunte > Deg. de la Manzanilla > Arteara	13,6 Km.	MEDIA
24 marzo	Los Cascajales > Cazadores > Los Corrales	11,3 Km.	BAJA/MEDIA
14 abril	El Garañón > Roque Nublo > El Aserrador	6,4 Km.	BAJA
21 abril	Deg. del Sargento > Cueva Nueva > El Risco de Agaete	16,5 Km.	MEDIA
05 mayo	Los Palmitos > Lomo de Pedro Afonso > Cercado Espino	11,7 Km.	MEDIA
12 mayo	Artenara > Lugarejo > Los Berrazales	12,1 Km.	BAJA/MEDIA
26 mayo	Cruz de Tejeda > Timagada > El Aserrador	10,3 Km.	BAJA/MEDIA
02 junio	Cazadores > Bco. Guayadeque > Santa Lucía	11,3 Km.	MEDIA
16 junio	Moya > Barranco de Azuaje > Fargas	8,1 Km.	BAJA
30 junio	Santa Brígida > La Atalaya > Jinámar	14,4 Km.	BAJA
07 julio	Cueva Grande > Hoya del Gamonal > Vega de San Mateo	8,5 Km.	BAJA
14 julio	Circular Montaña Alta de Guía > Bco. Del Pinar > Piedra de Molino.	11,3 Km.	BAJA/MEDIA
21 julio	Circular Valleseco > Zamora > La Laguna de Valleseco.	9,5 Km.	BAJA
04 agosto	Pinos De Gáldar > San Fernando > Moya	12,3 Km.	BAJA

Punto de Información e Inscripción:

POLIDEPORTIVO OBISPO FRÍAS

- C/. JUAN RODRÍGUEZ QUEGLES, 26-28 (CIUDAD ALTA)
- HORARIO: 08:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 (lunes a viernes)
- TELÉFONO: 928 39 83 85
- info@laspalmasgcdeportiva.es
- www.laspalmasgcdeportiva.es



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



Instituto Municipal
de Deportes