



**Acondicionamiento Físico - Taichi  
Yoga - Pilates Suelo - Dance Fit  
Asesoramiento Físico**

**Inicio de actividades: 01 octubre 2024**  
*Finalización de actividades: 27 junio 2025*

Inicio de inscripciones: 16 de septiembre de 2024

## Zona Centro-Periferia

LUGAR	ACTIVIDAD	HORARIO
PAB. ANCHIETA 1	ACONDIC. FÍSICO	L y X de 9:00 a 10:30
	PILATES SUELO	M y J de 9:00 a 10:30 L y X de 10:30 a 12:00
	TAICHI	M y J de 10:45 a 12:15
PAB. ANCHIETA 2	DANCE FIT	L y X de 10:30 a 12:00
	TAICHI	M y J de 9:00 a 10:30
	YOGA	M y J de 10:30 a 12:00
PAB. JUAN RIOS TEJERA	ACONDIC. FÍSICO	M y J de 9:00 a 10:30
	PILATES SUELO	M y J de 10:30 a 12:00
C.C. LAS MADRES	ACONDIC. FÍSICO	L y X de 17:00 a 18:30
	YOGA	L y X de 09:00 a 10:30

## Zona Costa-Guamasa

LUGAR	ACTIVIDAD	HORARIO
PAB. GOYA DORTA	ACONDIC. FÍSICO	L y X de 9:00 a 10:30 M y J de 9:00 a 10:30
	PILATES SUELO	L y X de 10:30 a 12:00 M y J de 10:30 a 12:00
	ACONDIC. FÍSICO	L y X de 9:00 a 10:30 M y J de 9:00 a 10:30
PAB. LAS MERCEDES	PILATES SUELO	L y X de 10:00 a 11:30 M y J de 10:30 a 12:00
	YOGA	
	ACONDIC. FÍSICO	L y X de 18:45 a 20:45
C.C. PUNTA DEL HIDALGO	PILATES	M y J de 18:30 a 20:00

### PROGRAMA ASESORAMIENTO

LUGAR	ACTIVIDAD	HORARIO
PARQUE LA VEGA	ASESORAMIENTO FÍSICO	L, X y V de 09:00 a 10:30
		L, X y V de 17:30 a 19:00
		L, X y V de 19:00 a 20:30

### CANCHAS DE BARRIO "EL BARRIO SE MUEVE"

LUGAR	ACTIVIDAD	HORARIOS
POLID. MILÁN	ACONDIC. FÍSICO	M y J de 17:00 a 18:30

### CANCHAS DE BARRIO "EL BARRIO SE MUEVE"

LUGAR	ACTIVIDAD	HORARIOS
POLID. SAN DIEGO	ACONDIC. FÍSICO	L y X de 17:15 a 18:45

## Zona Taco-La Cuesta

### CANCHAS DE BARRIO "EL BARRIO SE MUEVE"

LUGAR	ACTIVIDAD	HORARIOS
POLID. VILLA HILARIA	ACONDIC. FÍSICO	M, J y V de 18:00 a 19:30
		L, X y V de 18:00 a 19:30
		L, X y V de 17:30 a 18:30
PLAZA TORRES TACO		L, X y V de 18:30 a 19:30



Más información e inscripciones en: [www.deportelagunero.com](http://www.deportelagunero.com) o de forma presencial, en las instalaciones del Francisco Peraza, (La Manzanilla) en horario de:  
- 9:00 a 17:00 h (sept)  
- 9:00 a 18:00 h (a partir de oct).



Baloncesto - Fútbol Sala - Patinaje  
Gimnasia Rítmica - Atletismo - Lucha  
Canaria - Voleibol - Bola Canaria  
Balonmano - Tenis de Mesa  
Predeporte - Multideporte - Ajedrez

**Inicio de actividades: 01 octubre 2024**  
*Finalización de actividades: 29 mayo 2025*

Inicio de inscripciones: 09 de septiembre de 2024

### Zona Taco-La Cuesta

### Zona Costa-Guamasa

### Zona Centro-Periferia

ACTIVIDADES	LUGAR	HORARIOS	EDADES
FÚTBOL SALA	<b>CENTROS DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA DE SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA</b>	Según disponibilidad del centro.  Horario orientativo*: Entre las 14:00 y las 17:30 horas.	De 6 a 12 años
BALONCESTO			
ATLETISMO			
BALONMANO			
VOLEIBOL			
GIMNASIA RÍTMICA			
PATINAJE			
MULTIDEPORTE			
TENIS DE MESA			
LUCHA CANARIA			
BOLA CANARIA			
AJEDREZ			
PREDEPORTE			De 3 a 5 años



Más información e inscripciones en: [www.deportelagunero.com](http://www.deportelagunero.com) o de forma presencial, en las instalaciones del Francisco Peraza, (La Manzanilla) en horario de:  
- 9:00 a 17:00 h (sept)  
- 9:00 a 18:00 h (a partir de oct).



**Padel - Skate - Lucha del Garrote  
Patinaje - Halterofilia - Triatlón  
Gimnasia Rítmica - BMX - Escalada  
Tenis - Multideporte Adaptado - Lucha  
Canaria - Atletismo**

**Inicio de actividades: 01 octubre 2024**  
*Finalización de actividades: 27 junio 2025*

Inicio de inscripciones: 16 de septiembre de 2024

## Zona Taco-La Cuesta

## Zona Centro-Periferia

ACTIVIDAD	LUGAR	HORARIOS	NIVELES	EDADES
PADEL	C. D. Las Torres de Taco	L de 17:15 a 18:45	G1 - INICIACIÓN	De 7 a 12 años
		J de 17:15 a 18:45	G2- INICIACIÓN 2	
		M de 17:15 a 18:45	G3 - INICIACION 1	
		X de 17:15 a 18:45	G4 - INICIACION 2	De 13 a 16 años
		V de 17:15 a 18:45	G5 - INTERMEDIO 1	
		L de 18:45 a 20:15	G6- INICIACIÓN ADULTOS 1	
		L de 20:15 a 21:45	G7- INTERMEDIO ADULTOS 1	
		M de 18:45 a 20:15	G6- INICIACIÓN ADULTOS 2	
		M de 20:15 a 21:45	G7- INTERMEDIO ADULTOS 2	
		X de 18:45 a 20:15	G6- INICIACIÓN ADULTOS 1	> 17 años
		X de 20:15 a 21:45	G7- INTERMEDIO ADULTOS 1	
		J de 18:45 a 20:15	G6- INICIACIÓN ADULTOS 2	
		J de 20:15 a 21:45	G7- INTERMEDIO ADULTOS 2	
		V de 18:45 a 20:15	G6- INICIACIÓN ADULTOS 2	
V de 20:15 a 21:45	G7- INTERMEDIO ADULTOS 2			
SKATE	Skate Park Las Mantecas	L y X de 17:00 a 18:00	G1- INICIACIÓN	
		M y J de 17:00 a 18:00	G2- INICIACIÓN	
		L y X de 18:00 a 19:00	G3- AVANZADO	De 6 a 17 años
		M y J de 18:00 a 19:00	G4- AVANZADO	
		L y X de 19:00 a 20:00	G5 AVANZADO	
		M y J de 19:00 a 20:00	G6- ADULTOS	> 18 años

ACTIVIDAD	LUGAR	HORARIOS	NIVELES	EDADES
LUCHA DEL GARROTE	Terrero Lucha Angelito Zapatero	M y J de 17:00 a 18:30	INICIACIÓN	De 8 a 15 años
		M y J de 18:30 a 20:30		> 16 años
PATINAJE	CEIP Camino La Villa	M y J de 17:15 a 18:45	G1- INICIACIÓN	> 6 años
HALTEROFILIA	C.R.H. C. D. de Taco	L a V de 16:15 a 18:15	NATACIÓN	De 9 a 18 años
		L y X de 20:00 a 21:30		> 18 años
TRIATLÓN	Cam. de Las Peras	M y J de 19:30 a 20:30	CARRERA	
		V de 16:00 a 18:00		CICLISMO
GIMNASIA RÍTMICA	Pab. Anchieta I	M y J de 16:45 a 18:00	G1- INICIACIÓN	De 5 a 8 años
		M y J de 18:15 a 19:30	G2- INICIACIÓN	> 9 años
BMX	Parque La Vega	L, X y V de 17:00 a 18:30	G3- TECNIFICACIÓN	Nacidas entre 2003 y 2016
			INICIACIÓN	> 4 años
ESCALADA	Parque La Vega	L, X y V de 17:00 a 18:30	G1- INICIACIÓN	De 6 a 12 años
		L, X y V de 18:30 a 20:00	G2- INICIACIÓN	> de 13 años
TENIS	C.D. San Benito	L, X y V de 16:00 a 17:00	G1- INICIACIÓN	De 6 a 15 años
		L, X y V de 17:00 a 18:00	G2- TECNIFICACIÓN	(Prueba de nivel)
MULTIDEPORTE ADAPTADO	CEIP Camino La Villa	L, X y V de 18:00 a 19:00	G3- INICIACIÓN	> 16 años
		L, X y V de 19:00 a 20:00	G2- TECNIFICACIÓN	(Prueba de nivel)
		L y X de 17:30 a 19:00		> 16 años
				< 16 años

## Zona Costa-Guamasa

ACTIVIDAD	LUGAR	HORARIOS	NIVELES	EDADES
SKATE	Skate Punta del Hidalgo	L y X de 17:00 a 18:00	G1- INICIACIÓN	
		L y X de 18:10 a 19:10	G2- INTERMEDIO	
		L y X de 19:20 a 20:20	G3- PERFECCIONAMIENTO	De 6 a 16 años
		M y J de 17:00 a 18:00	G4- INTERMEDIO	
		M y J de 18:10 a 19:10	G5- PERFECCIONAMIENTO	
		M y J de 19:20 a 20:20	G6- INTERMEDIO ADULTOS	
		L y X de 10:00 a 11:00	G7- INICIACIÓN ADULTOS	> 16 años
		L y X de 11:00 a 12:00	G8 INTERMEDIO ADULTOS	
ATLETISMO	IES Antonio González (Tejina)	L, X y V de 18:30 a 20:30		> 5 años
LUCHA CANARIA GUAMASA	Terrero Guamasa	L y X de 16:30 a 18:00		De 6 a 14 años
LUCHA CANARIA VALLE GUERRA	Terrero Valle Guerra	M y J de 17:00 a 18:30		De 4 a 16 años

Más información e inscripciones en: [www.deportelagunero.com](http://www.deportelagunero.com) o de forma presencial, en las instalaciones del Francisco Peraza, (La Manzanilla) en horario de:

- 9:00 a 17:00 h (sept)
- 9:00 a 18:00 h (a partir de oct).

