

# PROGRAMA ACTÍVATE

CIUDAD DEPORTIVA  
GRAN CANARIA



## MAYORES DE 50 AÑOS

EL OBJETIVO PRINCIPAL DE ESTAS ACTIVIDADES ES DIFUNDIR Y PROMOVER LOS HÁBITOS SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, TENIENDO EN CUENTA LAS CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE CADA PERSONA.

### LUNES

ACTÍVATE  
09:00-09:45 h.

ACTÍVATE  
10:00-10:45 h.

ACTÍVATE  
11:00-11:45 h.

### MARTES

ACTÍVATE  
09:00-09:45 h.

ACTÍVATE  
10:15-11:00 h.

ACTÍVATE  
11:00-11:45 h.

ACTÍVATE  
17:15-18:00 h.

### MIÉRCOLES

ACTÍVATE  
09:00-09:45 h.

ACTÍVATE  
10:00-10:45 h.

ACTÍVATE  
11:00-11:45 h.

### JUEVES

ACTÍVATE  
09:00-09:45 h.

ACTÍVATE  
10:15-11:00 h.

ACTÍVATE  
11:00-11:45 h.

ACTÍVATE  
17:15-18:00 h.

### VIERNES

ACTÍVATE  
GYM 09:00-10:00 h. ó NATACIÓN 09:45-10:30 h

ACTÍVATE  
GYM 10:00-11:00 h. ó NATACIÓN 10:30-11:15 h

ACTÍVATE  
GYM 11:00-12:00 h.

**Para la actividad de los viernes hay dos opciones: Trabajo de fuerza en la sala de musculación o ejercicios en el agua en la piscina. Será en la entrevista inicial donde se concrete con cada persona.**

## ¿TE INTERESA?

SOLICITAR CITA PARA LA ENTREVISTA INICIAL.  
ENTREVISTA INICIAL: CUESTIONARIO DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA.  
CONFIRMACIÓN DE LA PLAZA Y GRUPO ACORDE A TUS OBJETIVOS.

## ¡MEJORA TU CONDICIÓN FÍSICA!

Ciudad Deportiva Gran Canaria

C/Paseo Blas Cabrera físico, 3 | 35016

Tf.: 928 31 05 11

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

