



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

2025 - 2026

CARDIO BOX (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	Aerobic + Boxeo + artes marciales	9:30 a 10:25	M,J	1961-2010

CIRCUITO EASY LINE (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	Cardio+Fuerza	9:30 a 10:25	L,X,V	1961-2010
G. Molina	Cardio+Fuerza	17:00 a 17:55	L,X	1961-2010
G. Molina	Cardio+Fuerza	18:00 a 18:55	L,X	1961-2010
G. Molina	Cardio+Fuerza	19:00 a 19:55	L,X,V	1961-2010

PILATES (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	Pilates Básico	10:30 a 11:25	M, J	1961-2010
G. Molina	Pilates Básico	16:00 a 16:55	L, X	1961-2010
G. Molina	P. Intermedio	16:00 a 16:55	M, J	1961-2010
G. Molina	P. Intermedio	17:00 a 17:55	L, X	1961-2010
G. Molina	Pilates Básico	17:00 a 17:55	M, J	1961-2010
G. Molina	Pilates Básico	20:00 a 20:55	L, X	1961-2010

GIMNASIA CORRECTIVA (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	Mejora postural	10:30 a 11:25	L,X,V	1961-2010
G. Molina	Mejora postural	17:00 a 17:55	M,J	1961-2010
G. Molina	Mejora postural	19:00 a 19:55	M,J	1961-2010

G. DE MANTENIMIENTO (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	Mant. Adultos	9:30 a 10:25	M,J	1961-2010
G. Molina	Mant. Adultos	10:30 a 11:25	M,J	1961-2010
Díaz Flor	Mant. Adultos	9:30 a 10:25	L,X,V	1961-2010
Díaz Flor	Mant. Adultos	9:30 a 10:25	M,J	1961-2010
Díaz Flor	Mant. Adultos	20:00 a 20:55	L,X	1961-2010

YOGA (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	Iniciación	9:30 a 10:25	M,J	1961-2010
G. Molina	Avanzado	9:30 a 10:25	L,X,V	1961-2010
G. Molina	Iniciación	20:00 a 20:55	M,J	1961-2010
G. Molina	Avanzado	19:00 a 19:55	L,X,V	1961-2010
Díaz Flor	Básico	07:00 a 07:55	L,X	1961-2010
Díaz Flor	Básico	08:00 a 08:55	L,X	1961-2010
Díaz Flor	Básico	07:00 a 07:55	M,J	1961-2010
Díaz Flor	Básico	08:00 a 08:55	M,J	1961-2010
Díaz Flor	Básico	17:00 a 17:55	L,X	1961-2010
Díaz Flor	Básico	18:00 a 18:55	L,X	1961-2010

RÍTMOS LATINOS (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	Iniciación	20:00 a 20:55	M,J	1961-2010

ESGRIMA (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	Iniciación	19:00 a 19:55	M, J	1961-2010

TABATA (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	Iniciación	10:30 a 11:25	L,X,V	1961-2010

E.R.R. (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	Iniciación	8:30 a 9:25	L,X,V	1961-2010
G. Molina	Iniciación	8:00 a 8:55	M,J	1961-2010

ATLETISMO (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
Pista Atletismo	Iniciación	18:30 a 20:30	L a V	1970-2007

ZUMBA (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	Baile combinado	9:30 a 10:25	L,X,V	1961-2010
G. Molina	Baile combinado	18:00 a 18:55	M, J	1961-2010
G. Molina	Baile combinado	20:00 a 20:55	L,X,V	1961-2010
G. Molina	Baile combinado	21:00 a 21:55	M, J	1961-2010

EQUITACIÓN (10 / 2025 a 28 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
C. Ecuestre	Caballo Avanz.	10:00 a 11:00	S,D	1960-2015
C. Ecuestre	Caballo Medio	11:00 a 12:00	S,D	1960-2015
C. Ecuestre	Caballo Medio	12:00 a 13:00	S,D	1960-2015
C. Ecuestre	Caballo Inicia.	13:00 a 14:00	S,D	1960-2015
C. Ecuestre	Caballo Inic/Med	17:00 a 18:00	S,D	1960-2015
C. Ecuestre	Caballo Avanz.	18:00 a 19:00	S,D	1960-2015
C. Ecuestre	Caballo Inicia.	17:00 a 18:00	M,J	1960-2015
C. Ecuestre	Caballo Medio	18:00 a 19:00	M,J	1960-2015

MANTENIMIENTO MAYORES (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	G. Mantenimiento	10:30 a 11:25	L,X,V	1934-1965
Díaz Flor	G. Mantenim. 1	11:00 a 11:55	L,X,V	1934-1965
Díaz Flor	G. Mantenim. 1	11:00 a 11:55	M,J	1934-1965
Díaz Flor	G. Mantenim. 2	10:00 a 10:55	L,X,V	1934-1965
Díaz Flor	G. Mantenim. 2	10:00 a 10:55	M,J	1934-1965
Díaz Flor	G. Mantenim. 2	11:30 a 12:25	M,J	1934-1965
Díaz Flor	G. Mantenim. 3	10:30 a 11:25	L,X,V	1934-1965
Díaz Flor	G. Mantenim. 3	10:30 a 11:25	M,J	1934-1965
Díaz Flor	G. Mantenim. 3	11:30 a 12:25	L,X,V	1934-1965

TENIS (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
Parque Marítimo	Iniciación	16:00 a 16:55	L,X	1956-2009
Parque Marítimo	Iniciación	19:00 a 19:55	M,J	1956-2009
Parque Marítimo	Iniciación	20:00 a 20:55	L,X	1956-2009

MONTAÑA Y ESCALADA (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
San Amaro	Iniciación	18:00 a 19:00	L,X,V	1960-2010
San Amaro	Perfecc.	18:00 a 20:00	L,X,V	1960-2010

G.A.P. STRETCHING (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
Díaz Flor	Básico	08:00 a 08:55	V	1961-2010
Díaz Flor	Básico	09:00 a 09:55	M,J	1961-2010

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
Díaz Flor	Básico	09:00 a 09:55	L,X,V	1961-2010
Díaz Flor	Básico	07:00 a 07:55	V	1961-2010
Díaz Flor	Básico	16:00 a 16:55	L,X,V	1961-2010

BAILE DEPORTIVO (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
Díaz Flor	Básico	18:00 a 18:55	M,J	1965-2007

TONIFICACIÓN (15 / 09 / 2025 a 15 / 06 / 2026)

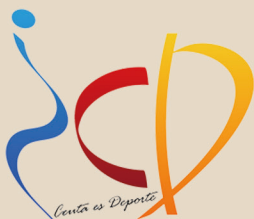
LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD
G. Molina	Iniciación	10:30 a 11:25	M,J	1961-2010

DÍAS NO LECTIVOS: Festivos locales y nacionales según calendario laboral y 3 de mayo día del funcionario.

Del 22 de diciembre 2025 al 7 de enero 2026

Del 30 de marzo al 5 de abril 2026

A PARTIR DEL 1 DE ENERO DE 2026 LAS TASAS SE AJUSTARÁN A LA SUBIDA DEL IPC



INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES

Complejo Deportivo Guillermo Molina Ríos
C/ Juan Díaz Fernández, s/n • 51001 CEUTA
Teléfonos: 956 51 38 24 - 956 51 92 42
E-mail: icd@ceuta.es www.icdceuta.es