

# RESERVA DE ACTIVIDADES EN EL CENTRO INSULAR DE DEPORTES

## PASO 1

ENTRAR EN: [www.centroinsulardedeportesgc.com](http://www.centroinsulardedeportesgc.com)

## PASO 2

ENTRAR EN: [ACCESO USUARIOS](#)

The screenshot shows the website header with logos for Gran Canaria, Cabildo de Gran Canaria, and Instituto Insular de Deportes. The word "INICIO" is visible. A red circle highlights the "ACCESO USUARIOS" link. Below the header is the title "CENTRO INSULAR DE DEPORTES" and four navigation buttons: "MUSCULACION ENTRE SEMANA", "SALA CARDIO", "RESERVA CLASES", and "MIS PAGOS - RENOVAR PLAZA". Each button is accompanied by a representative image: dumbbells, a gym with treadmills, people doing sit-ups, and a yellow exercise ball.

## PASO 3

**USUARIO:** *DNI* (sin Letra) **CONTRASEÑA:** **6789**. (Por defecto, luego la puede cambiar en "Datos Personales", "Modificar Contraseña")

The screenshot shows the "ACCESO USUARIOS" login page. It includes the same header as the previous page. The main content area has the title "ACCESO USUARIOS" and the instruction "Introduce tu usuario y contraseña". There are two input fields: "Usuario" and "Contraseña". Below the fields is a blue "ACCEDER" button. At the bottom, there is a link that says "¿Has olvidado tu contraseña?".

**RESERVAR ACTIVIDADES.** Marcar la actividad que se desea reservar y seguir los pasos que se indican.

## RESERVA PUNTUAL DE CLASES

FILTRAR		23/05/2022 - 29/05/2022					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
06:00	06:30 - 07:15 = SALA CICLO INDOOR 2  CICLO INDOOR	06:45 - 07:30 = SALA SALA 2 (2)  PILATES	06:30 - 07:15 = SALA CICLO INDOOR 2  CICLO INDOOR	06:45 - 07:30 = SALA SALA 2 (2)  PILATES	06:30 - 07:15 = SALA CICLO INDOOR 2  CICLO INDOOR		
	06:45 - 07:30 = SALA SALA 2 (2)  YOGA	06:45 - 07:30 = SALA SALA 4 (2)  TOTAL TRAINING	06:45 - 07:30 = SALA SALA 2 (2)  YOGA	06:45 - 07:30 = SALA SALA 4 (2)  TOTAL TRAINING	06:45 - 07:30 = SALA SALA 2 (2)  YOGA		
	06:45 - 07:30 = SALA SALA 4 (2)  TOTAL TRAINING		06:45 - 07:30 = SALA SALA 4 (2)  TOTAL TRAINING		06:45 - 07:30 = SALA SALA 4 (2)  TOTAL TRAINING		
07:00	07:45 - 08:30 = SALA SALA 2 (2)  PILATES	07:45 - 08:30 = SALA SALA 2 (2)  PILATES	07:45 - 08:30 = SALA SALA 2 (2)  PILATES	07:45 - 08:30 = SALA SALA 2 (2)  PILATES	07:45 - 08:30 = SALA SALA 2 (2)  PILATES		
	07:45 - 08:30 = SALA SALA 4 (2)  AERO ACONDICIONAMIEI	07:45 - 08:30 = SALA SALA 4 (2)  AERO ACONDICIONAMIEI	07:45 - 08:30 = SALA SALA 4 (2)  AERO ACONDICIONAMIEI	07:45 - 08:30 = SALA SALA 4 (2)  AERO ACONDICIONAMIEI	07:45 - 08:30 = SALA SALA 4 (2)  AERO ACONDICIONAMIEI		

- Puede reservar con 15 días de antelación como máximo.
- Puede **RESERVAR** el mismo día una clase con 1 hora de antelación.
- Puede **ANULAR** una clase con 2 horas de antelación.

Podrá acceder a la actividad **sólo 5 minutos** antes de su inicio en las actividades dirigidas de sala.