



# SOMOS MAR

Disfrutar, saborear y descansar  
en Las Palmas de Gran Canaria



Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria



# Las Palmas de Gran Canaria

## ÍNDICE

### DISFRUTAR COMO PEZ EN EL AGUA

---

- 6 Actividades de ocio y deporte. Disfruta del deporte como mejor te gusta: escuelas de surf, de snorkel, de submarinismo, de vela latina, de yoga...

### MECIDOS POR LAS OLAS

---

- 24 Albergues, toda una experiencia. Hoteles y apartamentos, comodidad y descanso

### COSAS QUE DEBES SABER PARA NO ESTAR PEZ

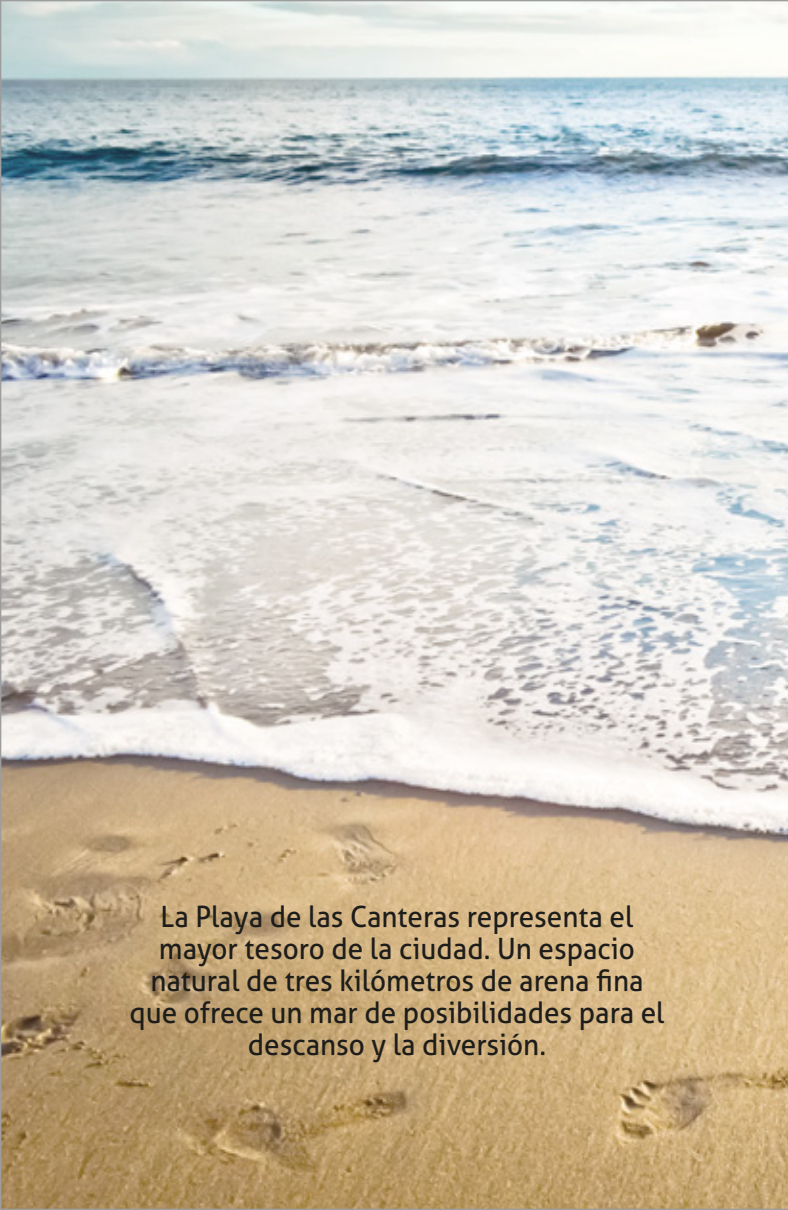
---

- 16 Este verano disfruta la playa con cabeza. Consejos prácticos de salud y playa para cuando tomamos el sol o estamos en el mar

### HACER LA BOCA AGUA

---

- 30 Gran oferta gastronómica con la que disfrutar. Ruta Playa Viva, cada fin de semana, conciertos al aire libre de artistas locales con el mejor sabor



La Playa de las Canteras representa el mayor tesoro de la ciudad. Un espacio natural de tres kilómetros de arena fina que ofrece un mar de posibilidades para el descanso y la diversión.

# UNA CIUDAD BAÑADA POR EL MAR

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La capital de la isla de Gran Canaria representa el mejor y más completo destino urbano de las Islas Canarias. Su historia ha sido forjada gracias al océano que baña la ciudad.

Las playas que la rodean y la actividad del puerto han marcado su industria, su cultura y el carácter de sus gentes.

La capital grancanaria atesora una de las mejores playas urbanas del mundo: Las Canteras.

Un espacio natural de tres kilómetros de arena fina con todos los equipamientos y

servicios al alcance del turista. Las condiciones únicas de esta playa y el privilegiado clima de la ciudad permiten disfrutar de su uso todo el año.

En torno a la playa, encontramos un auditorio, plazas, paseos, restaurantes, alojamientos, balnearios, salas de fiesta y una amplia zona para los deportes acuáticos, especialmente el Surf, el Bodyboard y el Paddle Surf.

En definitiva, un lugar mágico que ofrece un mar de posibilidades para el descanso, el ocio y la diversión.

# DISFRUTAR COMO PEZ EN EL AGUA

ACTIVIDADES DE OCIO Y DEPORTE



Desde El Lloret hasta El Confital, destacan múltiples spots de calidad para coger olas. Son la causa de la proliferación de escuelas de surf por la zona.



[f BuceoCanarias.medusasub](https://www.facebook.com/BuceoCanarias)

## BUCEO CANARIAS ☆ Escuela de buceo y snorkeling

Buceo recreativo y buceo con tubo (snorkel). Realizamos bautizos e inmersiones guiadas tanto con botella como con equipo ligero. Buceo en barcos hundidos · Buceo nocturno · Orientación · Profundo · Buceador Nitrox · Buceador Técnico · Monitor · Tek 40 | 45 | 50

📍 Joaquín Blanco Torrent 🌐 [www.buceoanarias.com](http://www.buceoanarias.com) ✉ [buceo@buceoanarias.com](mailto:buceo@buceoanarias.com)  
📞 [+34] 649 893 653



## CANAVENTUR ☆ Actividades náuticas y de playa

Jornadas náuticas, campamentos, campus de verano, cumpleaños... en los que realiza: golf, karting, hípica, vela, canoas, banana, parasailing, motos acuáticas, senderismo, rappel, escalada, manualidades, talleres socioculturales...

📍 Albareda, 111, 1º 🌐 [www.canaventur.com](http://www.canaventur.com) ✉ [contacto@canaventur.com](mailto:contacto@canaventur.com)



[f limoniumcanarias](https://www.facebook.com/limoniumcanarias)  
[t limonium\\_info](https://www.instagram.com/limonium_info)

## LIMONIUM CANARIAS ☆ Buceo en apnea y kayak

Taller intermareal. Introducción al medio marino: formación y evolución de la playa, flora y fauna, oleaje, mareas...

Buceo en apnea (buceo con gafas y tubo) y travesías en kayak. Juegos en la arena: predeportivos, alternativos, populares...

📍 León y Castillo 219 🌐 [www.livingsea.es](http://www.livingsea.es) ✉ [info@livingsea.es](mailto:info@livingsea.es) 📞 [+34] 691 597 021



Livingseacanariayland

## LIVINSEA ☆ Piragüismo y Stand up Paddle

Punto de encuentro de palistas de piragüismo y stand up paddle en mar abierto (Surfski y SUP race). Enseñamos piragüismo y sup desde la iniciación hasta la competición. En Livingsea podrás hacer cursos, sesiones de entrenamiento, downwinds y encontrar todo el material que necesites.

📍 Ingeniero Salinas, 40 🌐 [www.livingsea.es](http://www.livingsea.es) ✉ [info@livingsea.es](mailto:info@livingsea.es) ☎ [+34] 691 597 021



Real-Club-Victoria

## REAL CLUB VICTORIA ☆ Actividades acuáticas y vela

Escuela de Vela donde se celebran todo tipo de deportes náuticos, desde Optimist, 420; Vela ligera; Gamba, láser, TDV, Barquillos de Vela Latina, Windsurfing, Buceo, Submarinismo, Cursos de fotografía y Vídeos submarinos.

📍 Paseo de Las Canteras, 4 🌐 [www.realclubvictoria.com](http://www.realclubvictoria.com)  
✉ [realclubvictoria@realclubvictoria.com](mailto:realclubvictoria@realclubvictoria.com) ☎ [+34] 928 460 630



Salitresport

## SALITRE SPORT ☆ Clear Kayak y snorkel

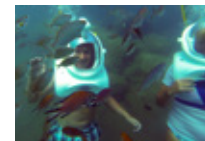
Disfruta del ocio y el tiempo libre conociendo los fondos marinos de la playa de las Canteras a través de la actividad "Clear Kayak" y snorkel. Las dos prácticas son de fácil ejecución.

📍 Virgen del Pilar, 30-8E 🌐 [www.salitresport.com](http://www.salitresport.com) ✉ [contacto@salitresport.com](mailto:contacto@salitresport.com)  
☎ [+34] 606 392 341



SeaTREKspain

## SEA TREK ☆ Experiencia subacuática de buceo



¡La mejor experiencia subacuática de su vida! Si puede caminar y respirar, puede hacer Sea TREK, no necesita saber nadar. Explore el océano y todas sus maravillas sin un entrenamiento especializado. Sistema de buceo recreativo con casco del mundo. Imagine caminar a gravedad cero rodeado de increíble vida marina.

📍 Tenerife, 12 🌐 [www.seatrekspain.com](http://www.seatrekspain.com) ✉ [reservas@seatrekspain.com](mailto:reservas@seatrekspain.com) ☎ [+34] 625 268 932



Buceo7maresLasCanteras  
Buceo7mares

## SIETE MARES ☆ Centro de buceo PADI 5\* IDC

Cursos de submarinismo desde el nivel más básico hasta instructor. Podrás conocer las mejores inmersiones: barcos hundidos (Arona, Frigo, Koss...), fauna (Sardina, El Cabrón...) o las impresionantes formaciones geológicas (Catedral, Caleta...). Descubrir la barra de Las Canteras practicando Snorkel o SNUBA.

📍 Tenerife, 12 🌐 [www.7mares.es](http://www.7mares.es) ✉ [7mares@7mares.es](mailto:7mares@7mares.es) ☎ [+34] 928 467 959



Snorkelingexperience

## SNORKELING EXPERIENCE ☆ Rutas de snorkel

Pasarás un rato distendido y diferente. La mejor opción para fomentar el trabajo en grupo y fuera de la oficina. Invertir en ocio es invertir en productividad. Realizamos rutas de snorkel guiadas e interpretadas para descubrir la vida submarina que esconde esta playa.

📍 Paseo de Las Canteras, 4 🌐 [www.snorkelingexperience.com](http://www.snorkelingexperience.com)  
✉ [info@snorkelingexperience.com](mailto:info@snorkelingexperience.com) ☎ [+34] 659 745 216



3RJ-Surf-Time-Canarias

## 3RJ ☆ Surfing

Surfing en todas sus modalidades para cualquier persona o grupo interesada en aprender a practicarlo. Entrenamiento, preparación física, desarrollo técnico y orientación en competición. Organización o colaboración en organización de eventos, campeonatos, jornadas deportivas, proyecciones, etc.

📍 Lepanto, 27 🌐 [www.surfk.com](http://www.surfk.com) ✉ [surfacademy3rj@hotmail.com](mailto:surfacademy3rj@hotmail.com) ☎ [+34] 928 491 142



brisaschool  
brisaschool

## BRISA SCHOOL ☆ Boydobard, surf y stand up paddle

La amplia experiencia en la enseñanza del surfing hará que tu iniciación a este deporte sea una experiencia inolvidable. Disponemos de programas avanzados para la tecnificación y la competición. Actividades para niños entre 6 y 16: celebraciones de cumpleaños, campus en periodos estivales (Semana Santa, Verano y Navidad).

📍 Numancia, 19 🌐 [www.brisaschool.com](http://www.brisaschool.com) ✉ [info@brisaschool.com](mailto:info@brisaschool.com) ☎ [+34] 928 077 241



buenaondasurfworld

## BUENA ONDA ☆ Surf Gran Canaria

Escuela de surf situada en Las Canteras. Clases de surf para grupos reducidos (4 personas máximo). Alquiler de tablas y neoprenos. Taquillas. Duchas. Vestuarios. WC. Perrito y buenas vibraciones.

📍 Covadonga, 25 🌐 [www.buenaondasurfworld.com](http://www.buenaondasurfworld.com)  
✉ [info@buenaondasurfworld.com](mailto:info@buenaondasurfworld.com) ☎ [+34] 651 797 843



## GRAN CANARIA SURF SCHOOL ☆

Escuela de Surf en la zona de La Cícer, Playa de Las Canteras. Para más información:

📍 Secretario Padilla, 129 ✉ [gcsurf2006@gmail.com](mailto:gcsurf2006@gmail.com) ☎ [+34] 600 546 554



mojosurfc Canarias  
mojosurfschool

## MOJO SURF ☆ Surf, Bodyboard & Sup

Escuela de Surf Billabong Gran Canaria, agencia de Viajes y Stand Up Paddle Center. Enseñamos el surf y el bodyboard a todos los niveles, desde la iniciación hasta la alta competición.

Organizamos Surfaris a las mejores playas según el nivel y damos clases de surf para todas las edades y niveles durante todo el año.

📍 Perú, 20 bajo 🌐 [www.mojosurf.es](http://www.mojosurf.es) ✉ [info@mojosurf.es](mailto:info@mojosurf.es) ☎ [+34] 828 014 420



surfcamp.ocean.side

## OCEANSIDE ☆ Surf, bodyboard y SUP

Escuela de surf Quiksilver Gran Canaria, tienda de Surf, agencia de viajes, y Stand Up PaddleCenter. Organizamos surf camps para todos los niveles, surfaris a las mejores olas de isla, campus de verano para niños de hasta 15 años y mucho más. Clases de surf, bodyboard y SUP los 365 días del año, entrenamientos personalizados para usuarios avanzados, alquilamos material,...

📍 Numancia, 47 - Surfschool | Tenerife, 12 - SUP School 🌐 [www.grancanariasurf.es](http://www.grancanariasurf.es)  
✉ [web@oceansidesurf.es](mailto:web@oceansidesurf.es) ☎ [+34] 928 220 437



UniversitySurfSchool

## UNIVERSITY SURF SHOOOL ☆ Clases de surfid

Seis niveles de enseñanza del surf, desde iniciación hasta el más alto rendimiento y competición. Actividades de Longboard, Body-surf, Bodyboard, entrenamiento playero, así como organización de eventos y consultoría de surf. Semanas intensivas de surfing y diversión, en verano, navidad y semana santa "Surftraining".

📍 Secretario Padilla, 168    🌐 www.universitiesurfschoolcanarias.com  
 ✉ info@universitysurfschoolcanarias.com    ☎ (+34) 661 360 530



awayoga  
awayogacanarias

## AWA YOGA ☆ Yoga, meditación y nutrición consciente

El Yoga es una ciencia viviente, que ha evolucionado a lo largo de miles de años, y sigue haciéndolo de acuerdo con las necesidades de la humanidad. La palabra Yoga etimológicamente significa "unión", aunque puede ser definido de muchas maneras: el cese de las fluctuaciones de la mente, la unión como individuos con la Totalidad, una actitud, un modo de vivir, una filosofía de vida.

📍 El Salvador, 10    🌐 www.awayogalaspalmas.com    ✉ info@awayogalaspalmas.com



poweryogacanarias

## POWER YOGA ☆ Clases de Yoga

Clases de Yoga de diferentes niveles, tanto en nuestro centro como fuera de él. Tenemos nuestra raíces en los métodos tradicionales pero a diferencia de ellos no se apega a ninguna norma rígida dando espacio a la creatividad y el disfrute.

📍 Alonzo Ojeda, 12    🌐 www.poweryogacanarias.com  
 ✉ info@poweryogacanarias.com    ☎ (+34) 928 461 5321



pureyogacanarias

## PURE YOGA ☆ Yoga y pilates

Clases de Yoga, meditación y formaciones de yoga y talleres relacionados con mindfulness, salud física, mental y emocional.

📍 Concejal Manuel Rodríguez Costas, 3    🌐 www.pureyogacanarias.com  
 ✉ info@pureyogacanarias.com    ☎ (+34) 620 387 207



GranCanariaCB  
GranCanariaCB

## BALONCESTO PLAYA ☆

Torneos de baloncesto en la arena en la modalidad de 3 contra 3 en un solo aro (superficie del campo: 10 x 10m) o 4 contra 4 en todo el campo (superficie del campo: 17 x 10m). Cada equipo estará formado por un mínimo de 3 y un máximo de 5 jugadores. En el 4 contra 4 cada equipo contará de un mínimo de 4 jugadores y un máximo de 8.

📍 Córdoba, 31 A - Pabellón Vega de San José    🌐 www.cbgrancanaria.net  
 ✉ basketplaya@social.cbgrancanaria.net    ☎ (+34) 902 012 800



California-Surf-Center

## CALIFORNIA SPORT CENTRE ☆ Asociación deportiva

Asociación deportiva y punto de reunión de amigos del deporte, para disfrutar al máximo de la playa de las Canteras y al mismo tiempo conocer gente de todas partes del mundo con la que interactuar e intercambiar experiencias.

📍 California, 8    🌐 www.californiasportscenter.es  
 ✉ info@californiasportscenter.es    ☎ (+34) 928 960 987



[f AtisTirmaUltimate](#)

## CLUB ATIS TIRMA ☆ Disco Volador

La Asociación Gran Canaria de Disco Volador (AGCDV), promueve y fomenta la práctica del Ultimate Frisbee. Transmite valores de fair play, igualdad de sexos y auto arbitraje. Competiciones regionales, nacionales e internacionales.

📍 Playa de Las Canteras    🌐 [atistirma.espadisc.org](http://atistirma.espadisc.org)    ✉ [atistirmaultimate@gmail.com](mailto:atistirmaultimate@gmail.com)  
 📞 [+34] 679 574 146



[f ApPROBATenisPlaya](#)  
[t Centro\\_ApPROBA](#)

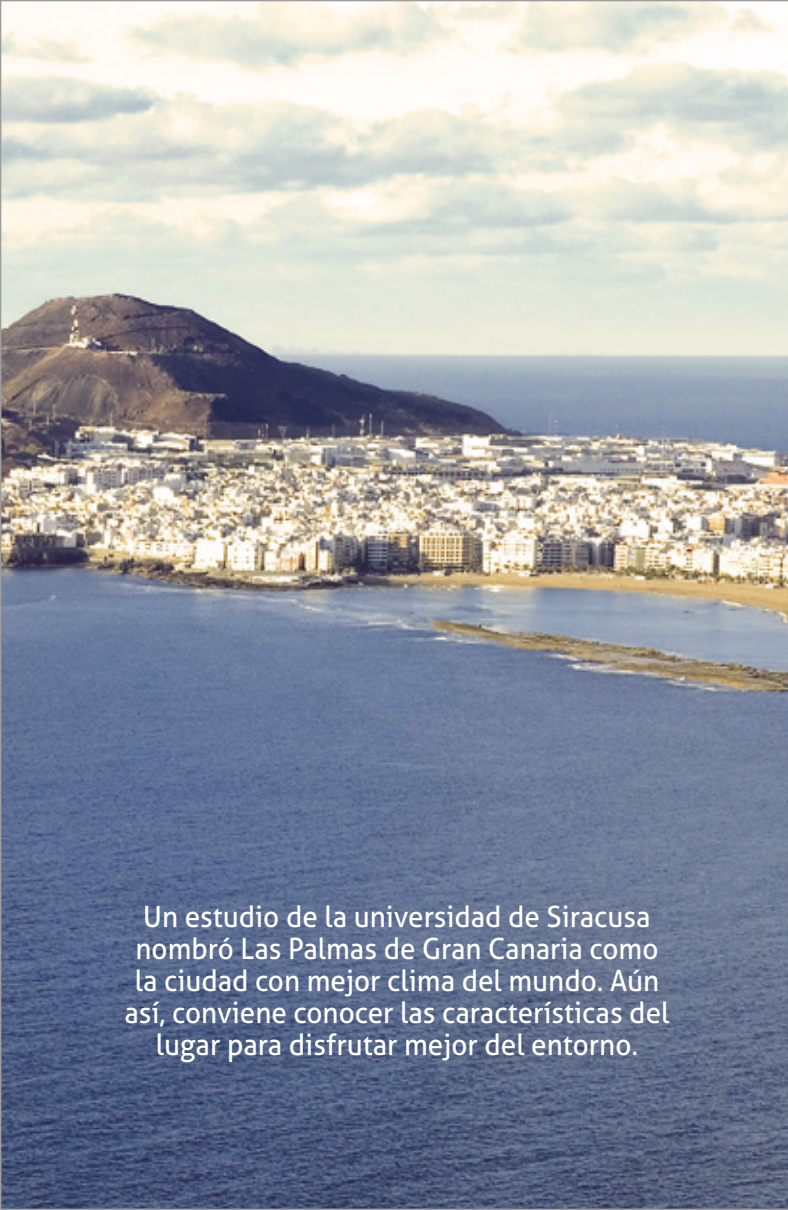
## CLUB DE TENIS PLAYA APPROBA ☆

Fomentamos el ejercicio al aire libre, el respeto por el medio ambiente, el compañerismo, la solidaridad y la competitividad deportiva. Clases de tenis playa para todos los niveles y realización de torneos nacionales e internacionales de tenis playa.

📍 C/ Tenerife, 12    🌐 [www.approbatenisplaya.com](http://www.approbatenisplaya.com)    ✉ [tenisplay@aproba.net](mailto:tenisplay@aproba.net)  
 📞 [+34] 658 407 871







Un estudio de la universidad de Siracusa nombró Las Palmas de Gran Canaria como la ciudad con mejor clima del mundo. Aún así, conviene conocer las características del lugar para disfrutar mejor del entorno.

# COSAS QUE DEBES SABER PARA NO ESTAR PEZ

## SALUD Y SERVICIOS

Para disfrutar la playa con responsabilidad, no solo es necesario seguir las indicaciones de seguridad presentes en esta guía, también conviene conocer el entorno, las particularidades climáticas y el comportamiento del mar.

Las corrientes del Océano Atlántico se sienten con especial intensidad en la playa de La Cícer y en la bahía de El Confital, siendo las preferidas por los surfistas debido a la variedad y calidad de spots que ofrecen.

Si lo que desea es una experiencia más sosegada,

la playa de Las Canteras ofrece un baño apacible gracias a la barra que discurre en paralelo a la orilla y la protege del oleaje.

Las Palmas de Gran Canaria cuenta con uno de los climas más saludables del mundo gracias a sus suaves temperaturas, la abundante luz del sol y el poco viento.

En ocasiones, el soplo de los vientos alisios causa el efecto de la conocida como "panza de burro", una fina capa de nubes que se aposenta sobre la ciudad especialmente en los meses estivales.

# DISFRUTA LA PLAYA CON CABEZA

CONSEJOS DE SALUD



Para que en tu día de playa solo te preocupes de disfrutar, es recomendable tomar algunas precauciones. Evitarás posibles disgustos y te asegurarás de pasarlo en grande.

CONSEJOS OFRECIDOS POR:



## 1 Piel sana in corpore sano<sup>1</sup>

Ponte **protección solar 30 minutos antes de exponerte al sol** y después de cada baño. Así mantendrás tu piel protegida e hidratada frente a los peligros de los rayos solares. Usa el calzado adecuado en las duchas y zonas comunes.



En caso de picadura de aguaviva, lava la zona con suero fisiológico o agua de mar, y acude a uno de los puestos de salvamento y socorrismo de la playa o consulta con tu médico.



## 2 ¡Ojo con tus ojos!

**Utiliza gafas** de bucear cuando estés bajo el agua...

...y gafas de sol homologadas cuando estés fuera del agua.

Así evitarás infecciones o lesiones por las radiaciones ultravioletas.



## 3 Sin nutrición, no hay diversión

Bebe agua mineral en todo momento para **prevenir la deshidratación**.

Consume frutas y hortalizas por su alto contenido en agua, vitaminas y minerales.

Evita las comidas pesadas antes del baño.

# INDICACIONES LA MAR DE SALUDABLE

CONSEJOS DE SALUD Y PLAYA



El mar es como un amigo al que debemos respetar y conocer para disfrutar con él. Por eso, resulta tan importante divertirse en el agua como evitar sus posibles riesgos.



**Cruz Roja Española**

1



**Sigue las indicaciones de los socorristas**

Te indicarán en todo momento las zonas más recomendadas para el baño y los consejos de seguridad que debes seguir.

2



**Báñate en aguas habilitadas para ello**

En las playas del litoral marítimo que no estén habilitadas para el baño, existen muchos peligros para tu integridad y tu salud. Siempre que sea posible, procura bañarte en zonas vigiladas; así, en el caso de que ocurriera algo, podrías pedir ayuda.

3

**Evita entrar bruscamente en el agua**

Sobre todo después de haber tomado el sol o haber comido.

4



**Evita bañarte mientras estés "haciendo la digestión"**

Es recomendable esperar un tiempo aproximado en torno a dos horas (especialmente tras comidas copiosas) para prevenir el "corte de digestión".

5

**Sal de inmediato del agua si adviertes algún síntoma extraño**

Si mientras te bañas sientes escalofríos (tiritona persistente), fatiga, dolor de cabeza o en la zona de la nuca, picores, mareos, vértigos o calambres, sal rápidamente del agua.

6



### No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido

Puede haber poca profundidad y, como consecuencia, golpearte la cabeza contra el fondo o una roca y producirte una lesión que dañe la médula espinal (riesgo de parálisis permanente). Las zambullidas en el agua son causa del 6% de las lesiones medulares en España.

7



### Vigila en todo momento a los niños

Vigila en especialmente a los más pequeños. No dejes a un niño solo cuando esté en el agua o cerca de ella.

8



### No te arriesgues intentando salvar a alguien en el agua

Mejor, lánzale algo que flote y pide a ayuda, porque una persona en situación de ahogarse puede arrastrarte a ti.

9

### Respeta las zonas reservadas para el baño

El número de accidentes originados por artefactos acuáticos aumenta cada año, principalmente por no respetar las zonas de baño.

10

### Respeta las banderas de señalización



PROHIBIDO EL BAÑO

BAÑO PELIGROSO\*

BAÑO SIN PELIGRO

\*Se recomienda que el agua no sobrepase la altura de la cintura.

11



### No intentes nadar en contra de la corriente

Si te sientes arrastrado por una corriente, nada paralelamente a la playa y, una vez que salgas de la corriente, nada hacia la orilla.

12



### Uso de objetos hinchables

Pelotas, colchonetas y flotadores son muy ligeros y pueden irse fácilmente mar adentro o volcar. Por lo tanto, nunca los utilices si no sabes nadar.

13

### Nadar siempre en zonas cercanas a la orilla

Para prevenir accidentes, báñate generalmente con el agua por la cintura, y si quieres nadar, que sea de manera paralela a la orilla y no perpendicular.

#### 1 TIPOS DE PIEL

**Piel tipo I:** Piel muy clara. Ojos azules, pecas. Protección Muy alta.

**IP recomendado 50+**

**Piel tipo II:** Piel clara. Ojos azules o claros. Pelo Rubio. Protección alta.

**IP recomendado 50 - 30**

**Piel tipo III:** Piel blanca, ligeramente morena. Ojos y pelo castaño u oscuro. Protección Media.

**IP recomendado 15 - 25**

**Piel tipo IV:** Piel Negra o Morena.

**IP Recomendado <= 10**



Dormir cerca del mar no solo mejora nuestra salud, también supone un festín para nuestros sentidos. Alrededor de la playa de Las Canteras, se encuentra una variada oferta para descubrir la experiencia.

# MECIDOS POR LAS OLAS

ALOJARNOS CERCA DEL MAR

Conciliar el sueño con el suave murmullo del mar, aspirar el salitre que entra por la ventana, despertarnos por la mañana y contemplar el océano a nuestros pies...

Dormir cerca del mar no solo mejora nuestra salud y estado de ánimo, también supone un festín para nuestros sentidos. Una experiencia de placer y confort que merece la pena descubrir.

En torno al perímetro de la playa, la ciudad ofrece una variada oferta de alojamiento para todos los bolsillos. Desde hos-

pedarse en un albergue, alquilar un apartamento con vistas al mar o el lujo de dormir en un hotel de cinco estrellas. Las Palmas de Gran Canaria ofrece múltiples opciones para dormir junto al mar acorde al presupuesto o preferencia del visitante.

Gracias a esta variada oferta, el turista tendrá la oportunidad de disfrutar de la playa como un lugareño más, disfrutando del ocio de la zona, del ambiente nocturno y de la música en directo con la máxima comodidad.

## HOTELES Y APARTAMENTOS, COMODIDAD Y DESCANSO

### CRISTINA LAS PALMAS \*\*\*\*\*

📍 Gomera, 6  
📞 [+34] 928 26 76 00  
🌐 [www.hotelcristinalaspalmas.com](http://www.hotelcristinalaspalmas.com)

### AC GRAN CANARIA \*\*\*\*

📍 Eduardo Benot, 3  
📞 [+34] 928 26 61 00  
🌐 [www.ac-hotels.com](http://www.ac-hotels.com)

### BEST WESTERN PLUS HOTEL CANTUR

📍 Sagasta, 28  
📞 [+34] 928 27 30 00  
🌐 [www.hotelcantur.com](http://www.hotelcantur.com)

### CONCORDE

📍 Tomás Miller, 85. 35008  
📞 [+34] 928 26 27 50  
🌐 [www.hotelconcorde.org](http://www.hotelconcorde.org)

### EXE LAS CANTERAS

📍 Portugal, 68  
📞 [+34] 928 22 24 06  
[www.eurostarslascanteras.com](http://www.eurostarslascanteras.com)

### NH IMPERIAL PLAYA

📍 Ferreras, 1  
📞 [+34] 928 46 88 54  
🌐 [www.nh-hoteles.com](http://www.nh-hoteles.com)

### REINA ISABEL

📍 Alfredo L. Jones, 40  
📞 [+34] 928 26 01 00  
🌐 [www.bull-hotels.com](http://www.bull-hotels.com)

### RK ALOE CANTERAS

📍 Sagasta, 98  
📞 [+34] 928 46 49 07  
🌐 [www.hotelaloe-canteras.com](http://www.hotelaloe-canteras.com)

### ASTORIA \*\*\*

📍 Fernando Guanterme, 54  
📞 [+34] 928 22 27 50  
🌐 [www.bull-hotels.com](http://www.bull-hotels.com)

### ATLANTA

📍 Alfredo L. Jones, 37  
📞 [+34] 928 27 80 00  
🌐 [www.atlantacanarias.com](http://www.atlantacanarias.com)

### FAYCAN

📍 Nicolás Estévez, 31  
📞 [+34] 928 27 06 50  
🌐 [www.hotelifaycan.es](http://www.hotelifaycan.es)

### IGRAMAR CANTERAS

📍 Colombia, 12  
📞 [+34] 928 47 29 60  
🌐 [www.igramar.com](http://www.igramar.com)

### NH PLAYA DE LAS CANTERAS

📍 Prudencio Morales, 41

📞 [+34] 928 46 45 29  
🌐 [www.nh-hoteles.com](http://www.nh-hoteles.com)

### LAS LANZAS

📍 Bernardo de la Torre, 79.  
🌐 [www.aparthotel-laslanzas.com](http://www.aparthotel-laslanzas.com)  
📞 [+34] 928 26 55 04

### VEROL

📍 Sagasta, 25  
📞 [+34] 928 26 21 04  
🌐 [www.hotelverol.com](http://www.hotelverol.com)

### BLANCA PALOMA\*\*

📍 Princesa Guayarmina, 2  
📞 [+34] 928 46 77 04  
🌐 [www.hotelblancapaloma.com](http://www.hotelblancapaloma.com)

### OLYMPIA

📍 Doctor Grau Bassas, 1  
📞 [+34] 928 26 17 20  
🌐 [www.hotelolympia-laspalmas.com](http://www.hotelolympia-laspalmas.com)

### PUJOL

📍 Salvador Cuyás, 5  
📞 [+34] 928 27 44 33  
🌐 [www.hotelpujol.es](http://www.hotelpujol.es)

### BAJAMAR \*

📍 Venezuela, 34  
📞 [+34] [+34] 928 27 62 54  
🌐 [www.hotelapartamentosbajamar.es](http://www.hotelapartamentosbajamar.es)

### NEPTUNO

📍 Colombia, 4  
📞 [+34] 928 26 96 51

## Apartamentos

### BRISAMAR CANTERAS

📍 Paseo de Las Canteras, 49  
📞 [+34] 928 26 94 00  
🌐 [www.brisamarcanteras.com](http://www.brisamarcanteras.com)

### COLÓN PLAYA

📍 Alfredo L. Jones, 45  
📞 [+34] 928 26 59 54  
🌐 [www.colonplaya.com](http://www.colonplaya.com)

### LUZ PLAYA

📍 Sagasta, 66  
📞 [+34] 928 26 75 50  
🌐 [www.luzplaya.com](http://www.luzplaya.com)

### MARMORAL

📍 Doctor Grau Bassas, 38  
📞 [+34] 928 27 12 08

### MAYPE

📍 Kant, 2  
📞 [+34] 928 26 76 50  
🌐 [www.maypecanteras.com](http://www.maypecanteras.com)

### PLAYA DORADA

📍 Luis Morote, 61  
📞 [+34] 928 26 51 00

### RIVIERA

📍 Joaquín Costa, 65-67  
📞 [+34] 928 27 94 13

### SAN ANTONIO

📍 Nicolás Estévez, 38  
📞 [+34] 928 27 30 50

### TINOCA

📍 La Naval, 10  
📞 [+34] 928 46 94 60

### CANTERAS PLAYA

📍 Salvador Cuyás, 18  
📞 [+34] 928 22 55 44

### CASTILLO PLAYA

📍 Pedro Castillo Westerling, 18  
📞 [+34] 928 27 11 12

### CATALINA PARK

📍 Tomás Miller, 67  
📞 [+34] 928 26 41 20  
🌐 [www.catalinapark-laspalmas.com](http://www.catalinapark-laspalmas.com)

### Don Carlos

📍 Tenerife 22  
📞 [+34] 928 46 09 22

### La Goleta

📍 Paseo de Las Canteras, 58  
📞 [+34] 928 27 40 72  
🌐 [www.apartamentoslagoleta.es](http://www.apartamentoslagoleta.es)

### Lanza Rota

📍 Tomás Miller 67  
📞 [+34] 928 26 41 24

## ALBERGUES, UNA EXPERIENCIA

### BIG FISH HOSTEL

📍 Sargento Llagas, 34  
 ☎ [+34] 620 387 207  
 🌐 [www.bigfishhostel.com/laspalmas](http://www.bigfishhostel.com/laspalmas)  
 ✉ [bigfishlaspalmas@gmail.com](mailto:bigfishlaspalmas@gmail.com)  
 📱 [bigfishlaspalmas](#)

### HITIDE HOSTEL

📍 Paseo de las Canteras, 57  
 ☎ [+34] 928 918 655  
 🌐 [www.hitidehostel.com](http://www.hitidehostel.com)  
 ✉ [bookings@hitidehostel.com](mailto:bookings@hitidehostel.com)  
 📱 [hitidehostel](#)

### LA VENTANA AZUL

📍 Paseo de Las Canteras, 53  
 ☎ [+34] 671 505 359  
 🌐 [www.ventana-azul.de](http://www.ventana-azul.de)  
 ✉ [thomas@ventana-azul.de](mailto:thomas@ventana-azul.de)  
 📱 [LaVentanaAzulGC](#) | [laventanaazul](#)

### LITTLE SURF HOSTEL

📍 Covadonga, 78  
 ☎ [+34] 690 928 817  
 🌐 [www.littlesurfhouse.com](http://www.littlesurfhouse.com)  
 ✉ [info@littlesurfhouse.com](mailto:info@littlesurfhouse.com)  
 📱 [LittleSurfHouse](#)

### LUA LUA

📍 Fernando Guanarteme, 27  
 ☎ [+34] 615 444 037  
 🌐 [www.lua-lua.com/es](http://www.lua-lua.com/es)  
 ✉ [info@lua-lua.com](mailto:info@lua-lua.com)

Porque hospedarse a pie de playa no tiene que estar reñido con el bolsillo, Las Palmas de Gran Canaria ofrece una variada oferta de albergues para los viajeros más inquietos, aventureros y amantes del contacto con la naturaleza.

Presentan unas instalaciones sencillas y acogedoras, donde el visitante podrá vivir la experiencia de charlar con otros huéspedes e intercambiar experiencias.

Su atmósfera abierta y cosmopolita no implica que estos alojamiento sean frecuentados exclusivamente por jóvenes, sino para todos aquellos que saben que la juventud, por encima de todo, es un estado de ánimo.





La ciudad de Las Palmas de Gran Canaria se caracteriza por su carácter marineró. Esta influencia se aprecia en la cantidad de pescados frescos que ofrecen los restaurantes próximos a la playa de Las Canteras

# HACER LA BOCA AGUA

DÓNDE COMER

La playa de Las Canteras ofrece una rica oferta gastronómica con la que disfrutar de la cocina local. En chiringuitos, locales de tapeo o restaurantes, el visitante podrá degustar sabores de la tierra, como las clásicas papas arrugadas con mojo, el escaldón de gofio o la carne de conejo.

Pero, sobre todo, su oferta gastronómica es un reflejo del fuerte arraigo marineró de la ciudad. Destaca una gran variedad de pescado fresco como la sama, la morena, el cherno y, especialmente, "la vieja", un pescado autóctono de Canarias de exquisita tex-

tura. Los restaurantes de la zona se afanan en preparar platos tradicionales elaborados con pescado como el sanchocho, los tollos o el pescado encebollado.

Una de las principales zonas gastronómicas de la playa es amenizada cada fin de semana con la Ruta Playa Viva, que ofrece conciertos al aire libre representados por artistas locales.

El carácter abierto y cosmopolita de la ciudad también se ve reflejado en la variada cocina exótica e internacional que ofertan numerosos restaurantes



## RESTAURANTES EN LA PLAYA

### AL MACARRONI ✂

Comida italiana

📍 Paseo de Las Canteras, 12 A

☎ [+34] 928 271 580

### AMIGO CAMILO ✂

Especialidad en pescados

📍 Caleta, 1

☎ [+34] 928 466 894

### BALALAIKA ✂

Comida rusa e internacional

📍 Paseo de Las Canteras, 7

☎ [+34] 928 464 515

🌐 [www.restaurantebalalaika.com](http://www.restaurantebalalaika.com)

### BASAL ✂

Comida al grill

📍 Paseo de Las Canteras, 41

☎ [+34] 928 236 047

### BELLA LUCÍA ✂

Comida internacional

📍 Paseo de Las Canteras, 84

☎ [+34] 928 223 669

### BODEGA EXTREMEÑA ✂

Ibéricos

📍 Franchy Roca, 74

☎ [+34] 928 266 048

🌐 [www.bodegaextremeña.com](http://www.bodegaextremeña.com)

### BUENOS AIRES GRILL ✂

Carnes a la parrilla

📍 Tenerife, 22

☎ [+34] 928 463 947

### BUFFET CASA CHEN ✂

Comida china

📍 Paseo de Las Canteras, 27

☎ [+34] 928 227 847

### BURGER KING ✂

Fast food

📍 Paseo de Las Canteras, 24

☎ [+34] 928 271 332

### CASA CARMELO ✂

Carnes y pescados al grill

📍 Paseo de Las Canteras, 2

☎ [+34] 928 469 056

🌐 [www.restaurantegrillcasacarmelo.com](http://www.restaurantegrillcasacarmelo.com)

### CASA FERRARA ✂

Comida italiana

📍 Hierro, 4

☎ [+34] 928 964 278

### COSTA CANARIA ✂

Comida española

📍 Dr. Grau Bassas, 56

☎ [+34] 928 490 163

### EL CAMAROTE DEL TORO ✂

Comida castellana

📍 Prudencio Morales, 37-39

☎ [+34] 928 917 090

🌐 [www.elcamarotedeltoro.com](http://www.elcamarotedeltoro.com)

### EL CERDO QUE RÍE ✂

Comida internacional

📍 Paseo de Las Canteras, 31

☎ [+34] 928 263 649

### EL GALLO FELIZ ✂

Comida internacional

📍 Paseo de Las Canteras, 35

☎ [+34] 928 271 731

### EL MURO ✂

Comida internacional

📍 Paseo de Las Canteras, 88

☎ [+34] 928 263 300

### EL PASEO ✂

Comida tradicional - casera

📍 Sagunto, 3

☎ [+34] 928 277 365

### EL POINT ✂

Comida casera italiana

📍 Sagasta, 94

☎ [+34] 928 915 220

🌐 [www.elpoint.es](http://www.elpoint.es)

### EL TÍPICO ESPAÑOL ✂

Comida internacional

📍 Paseo de Las Canteras, 19

☎ [+34] 928 220 327

### FAMILY RESTAURANT ✂

Comida internacional

📍 Tenerife, 24

☎ [+34] 617 766 257

### GLAMOUR ✂

Comida internacional

📍 Paseo de Las Canteras, 14

☎ [+34] 928 271 016

### GRAN PLAYA ✂

Comidas caseras

📍 Sagasta, 78

☎ [+34] 828 905 186

### HITO ✂

Comida japonesa

📍 Galileo, 4

☎ [+34] 928 058 289

### IL SEGRETO ✂

DE PULCINELLA ✂

Comida napolitana

📍 La Naval, 4

☎ [+34] 928 918 702

🌐 [www.pulcinella.es](http://www.pulcinella.es)

### KITCHEN LOVERS ✂

Comida internacional

📍 Paseo de Las Canteras, 16

☎ [+34] 928 987 610

### LA BARCA

DE SAN ANDRÉS ✂

Especialidad pescados

📍 Paseo de Las Canteras, 78

☎ [+34] 928 221 494

### LA CANTINA Nº 1 ✂

Comida tradicional

📍 Prudencio Morales, 1

☎ [+34] 928 460 510

### LA CASA ROJA ✂

Comida italiana

📍 Luis Morote, 56

☎ [+34] 928 276 249

### LA MACARENA ✂

Comida de mercado

📍 Prudencio Morales, 21

☎ [+34] 928 912 745

### LA MARINERA ✂

Comida pescados

📍 Paseo de Las Canteras s/n. La Puntilla

☎ [+34] 928 468 802

🌐 [www.restaurantelamarineralaspalmas.com](http://www.restaurantelamarineralaspalmas.com)

### LA OLIVA ✂

Pescados y carnes

📍 Prudencio Morales, 17

☎ [+34] 928 469 757

🌐 [www.laolivarestaurante.com](http://www.laolivarestaurante.com)

**LA OTRA PUNTA**

Comida europea

📍 Plaza de La Música s/n  
☎ [+34] 928 504 649

**LA QUILLA** ✂

Taberna marinera

📍 Dr. Grau Bassas, 58. Playa Chica  
☎ [+34] 928 916 174

**LA REGATA** ✂

Comida al grill

📍 Paseo de Las Canteras, 25  
☎ [+34] 928 261 086

**LA TABLA CALIENTE** ✂

Comida mediterránea

📍 La Naval, 6  
☎ [+34] 928 463 479

**LA TAPERÍA DE LA PEÑA** ✂

Comida mediterránea

📍 Paseo de Las Canteras, 65  
☎ [+34] 928 019 147

**LA TETA DE LA VACA** ✂

Carnes y pescados. Grill

📍 Ferreras, 7  
☎ [+34] 928 469 314  
🌐 www.latetadelavaca.com

**LOS CEDROS**

Comida libanesa

📍 Los Martínez de Escobar, 18  
☎ [+34] 928 269 667

**LOS GIRASOLES** ✂

Canaria y tradicional

📍 Paseo de Las Canteras, 68  
☎ [+34] 928 261 619

**MAREA BAJA** ✂

Comida internacional

📍 Plaza de La Música s/n  
**MOLINET** ✂  
Comida internacional  
📍 Paseo de Las Canteras, 6  
☎ [+34] 928 263 009

**MONTE LÍBANO**

Comida libanesa

📍 Paseo de Las Canteras, 76  
☎ [+34] 928 263 617

**PAPARAZZI** ✂

Comida italiana

📍 Alfredo L. Jones, 45  
☎ [+34] 928 260 591

**PIZZERÍA CLIPPER**

Comida italiana

📍 Los Nidillos, 1  
☎ [+34] 928 463 317

**PIZZERÍA**

FRATELLI D'ITALIA ✂

Comida italiana

📍 Paseo de Las Canteras, 59  
☎ [+34] 928 229 357

**PIZZERÍA LAS CANTERAS** ✂

Internacional italiana

📍 Paseo de Las Canteras, 59  
☎ [+34] 928 260 288

**PUERTA DE ORO** ✂

Comida china

📍 Tenerife, 22  
☎ [+34] 928 470 037

**RINCÓN PLAYA** ✂

Comida al grill

📍 Paseo de Las Canteras, 24  
☎ [+34] 928 226 089

**SANGRÍA** ✂

Tapas y paellas

📍 Paseo de Las Canteras, 21  
☎ [+34] 928 504 011

**SUMMUM REINA ISABEL** ✂

Comida de autor

📍 Alfredo L. Jones, 40  
☎ [+34] 928 260 100  
🌐 www.bullhotels.com

**TARA** ✂

Canaria e internacional

📍 Ferreras, 4  
☎ [+34] 928 464 572



# RUTA

playa viva

## RUTA

playa viva

### ESTABLECIMIENTOS

#### LA GUARIDA DEL BLUES

Música en vivo pop, rock y blues

📍 Calle Portugal, 68  
 ☎ (+34) 928 491 074  
 🌐 [www.laguaridadelblues.es](http://www.laguaridadelblues.es)  
 ✉ [info@laguaridadelblues.es](mailto:info@laguaridadelblues.es)

#### MOJO CLUB

Música en vivo rock

📍 Plaza de la Música, s/n  
 📱 [mojoclubcanarias](https://www.facebook.com/mojoclubcanarias)

#### MUMBAI SUNSET

Música en vivo chill out

📍 Calle Sagunto, 7  
 📱 [MumbaiSunset](https://www.facebook.com/MumbaiSunset)

#### NYC TAXI BAR

Música en vivo pop, rock y acústico

📍 Numancia, 25  
 ☎ (+34) 928 220 861 | 615 442 396  
 🌐 [www.newyorktaxi.sociosg.com](http://www.newyorktaxi.sociosg.com)  
 ✉ [josetaxibar@gmail.com](mailto:josetaxibar@gmail.com)

#### SALA NASDAQ

Música en vivo

📍 Plaza de la Música, s/n  
 ☎ (+34) 606 392 341  
 📱 [Sala.Nasdaq.0](https://www.facebook.com/Sala.Nasdaq.0)

#### TERRAZA LOLITA PLUMA

Música en vivo y performances

📍 Parque Santa Catalina, 7  
 ☎ (+34) 928 260 685  
 🌐 [www.terrazalolita.com](http://www.terrazalolita.com)

#### TERRAZA LA ROSA

Música en vivo

📍 Plazoleta de Farray, 1  
 ☎ (+34) 670 346 758

#### TIRAMISÚ FUNKY BAR

Música en vivo jazz, blues y acústico

📍 Lepanto, 29 bajo  
 ☎ (+34) 828 904 492  
 📱 [Tiramisu](https://www.facebook.com/Tiramisu)





MÁS INFORMACIÓN DE LA RUTA: 📱 [Ruta-Playa-Viva](https://www.facebook.com/Ruta-Playa-Viva)



**MUÉVETE**

-  **PARADA DE GUAGUAS**  
Bus stop | Bushaltestelle
-  **TAXI**  
Taxi | Taxi
-  **GUAGUA TURÍSTICA**  
Tourist bus | Reisebus
-  **CALLES PEATONALES**  
Pedestrian street | Fußgängerzone





**SERVICIOS**

-  **BAÑOS ACCESIBLES**  
Accessible toilet | Behindertentoilette
-  **INFORMACIÓN TURÍSTICA**  
Tourist information
-  **APARCAMIENTO**  
Parking | Parkplatz
-  **BALNEARIOS**  
Idiomas
-  **PARQUE INFANTIL**  
Idiomas

**¿QUÉ HACER?**

-  **ATRACTIVOS TURÍSTICOS**  
Tourist Attractions | Sehenswürdigkeiten
-  **RUTAS A PIE**  
City hiking | Wandern
-  **ZONAS COMERCIALES A CIELO ABIERTO**  
Open-air shopping areas | Open-Air-Einkaufszentren
-  **ZONAS COMERCIALES**  
Sailing | Segeln

**ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

-  **VELA**  
Sailing | Segeln
-  **SURF**  
Surfing | Surfen
-  **SUBMARINISMO | SNORKEL**  
Scuba diving | Sporttauchen
-  **PADDLE SURF | KAYAK**  
Paddle surf | Paddel-Brandung

Océano Atlántico

PLAYA DE LAS CANTERAS

AUDITORIO ALFREDO KRAUS



SOMOS MAR



CIUDAD  
DE MAR  
Las Palmas de Gran Canaria



LasPalmas  
deGranCanaria