

Actividades de Deporte para Tod@s 2019-2020

Octubre 2019 – Junio 2020

Actividad	Lugar de la Actividad	Días	Horarios
Gimnasia de Mantenimiento	Complejo Deportivo Avilés	Lunes, Miércoles y Viernes	10'00 a 10'50 y de 18'00 a 18'50
		Martes y Jueves	09'40 a 10'30
	Complejo Deportivo La Magdalena	Lunes, Miércoles y Viernes	10'00 a 10'50 y de 17'00 a 17'50
	Complejo Deportivo Los Canapés	Lunes, Miércoles y Viernes	19'00 a 19'50
	Complejo Deportivo La Toba (Llaranes)	Lunes, Miércoles y Viernes	20'10 a 21'00
	Polideportivo de Jardín de Cantos	Lunes, Miércoles y Viernes	10'00 a 10'50
Gimnasia al Aire Libre	Parque de La Magdalena	Lunes, Miércoles y Viernes	19'00 a 19'50 y de 20'10 a 21'00
		Lunes, Miércoles y Viernes	10'00 a 10'50
Gimnasia para Mayores Personas mayores de 64 años	Complejo Deportivo Avilés	Lunes, Miércoles y Viernes	11'10 a 12'00 y de 12'00 a 12'50
	Complejo Deportivo La Magdalena	Lunes, Miércoles y Viernes	12'10 a 13'00
		Martes y Jueves	12'00 a 12'50
	Complejo Deportivo Los Canapés	Lunes, Miércoles y Viernes	12'10 a 13'00
	Complejo Deportivo La Toba (Llaranes)	Martes y Jueves	12'00 a 12'50
	Polideportivo de Jardín de Cantos	Lunes, Miércoles y Viernes	11'00 a 11'50
Yoga	Complejo Deportivo Avilés	Lunes, Miércoles y Viernes	09'30 a 11'00, de 17'30 a 18'45 Yoga Suave y de 19'00 a 20'30
		Lunes y Miércoles	20'45 a 22'15
		Martes y Jueves	09'00 a 10'00 Yoga Iniciación, 10'10 a 11'00 Yoga dinámico 12'00 a 13'30 y de 17'30 a 19'00
	Complejo Deportivo Los Canapés	Lunes, Miércoles y Viernes	11'15 a 12'45
		Martes y Jueves	10'00 a 11'30 y de 19'30 a 21'00
		Martes y Jueves	11'00 a 11'50, 19'00 a 19'50 y de 21'00 a 21'50 (*)
Aeróbic	Complejo Deportivo Avilés	Martes y Jueves	11'00 a 11'50, 19'00 a 19'50 y de 21'00 a 21'50 (*)
	Complejo Deportivo Los Canapés	Lunes, Miércoles y Viernes	09'55 a 10'45 (*) y 21'10 a 22'00 (*)
	Complejo Deportivo La Magdalena	Martes y Jueves	11'00 a 11'50 (*)
G.A.P.	Complejo Deportivo Avilés	Lunes, Miércoles y Viernes	11'10 a 12'00
		Lunes y Miércoles	18'00 a 18'50
		Martes y Jueves	17'00 a 17'50
		Sábados	11'00 a 11'50 (*)
	Complejo Deportivo Los Canapés	Lunes y Miércoles	20'00 a 20'50
Complejo Deportivo La Magdalena	Martes y Jueves	10'00 a 10'50 y de 19'00 a 19'50	
Aerobic con Step	Complejo Deportivo Avilés	Lunes, Miércoles y Viernes	10'00 a 10'50 y de 20'00 a 20'50 (*)
		Martes y Jueves	20'00 a 20'50
	Complejo Deportivo Los Canapés	Martes y Jueves	21'00 a 21'50 (*)
Pilates	Complejo Deportivo Avilés	Martes y Jueves	09'10 a 10'00, 10'10 a 11'00, y de 22'10 a 23'00
		Lunes y Miércoles	12'00 a 12'50, 17'00 a 17'50, 19'00 a 19'50 y 21'00 a 21'50
		Sábados	10'00 a 10'50
	Complejo Deportivo Los Canapés	Martes y Jueves	09'00 a 09'50, 11'30 a 12'20 y de 17'00 a 17'50
Complejo Deportivo La Magdalena	Martes y Jueves	09'10 a 10'00 y de 20'00 a 20'50	
Pilates para Mayores de 55 años	Complejo Deportivo Avilés	Martes y Jueves	12'00 a 12'50
	Complejo Deportivo La Magdalena	Martes y Jueves	12'00 a 12'50 (*)
Zumba	Complejo Deportivo La Magdalena	Lunes y Miércoles	10'00 a 10'50 y de 21'00 a 21'50
	Complejo Deportivo Avilés	Lunes y Miércoles	09'00 a 09'50
Hipopresivos	Complejo Deportivo Avilés	Lunes y Miércoles	11'10 a 11'40 y de 13'00 a 13'30
		Martes y Jueves	13'00 a 13'30 (*) y de 20'15 a 20'45
	Complejo Deportivo Los Canapés	Martes y Jueves	12'30 a 13'00
Multifitness	Complejo Deportivo La Magdalena	Lunes y Miércoles Trabajo alterno Lunes (1º Gimnasia avanzada, 2º Baile moderno y 3º Zumba), Miércoles (1º Aerofitness, 2º Pilates y 3º Bodycombat).	09'10 a 10'00 (*)
Tenis, Cursos niños/as 5 a 13 años	Complejo Deportivo Los Canapés	Lunes a Viernes	16'10 a 17'00 (iniciación niños/as 8 a 10 años) 17'10 a 18'00 (iniciación niños/as 5 a 7 años) PISTA 2 18'10 a 19'00 (perfeccionamiento niños/as) 18'10 a 19'00 (iniciación niños/as 12 y 13 años) PISTA 2
Tenis, Cursos adultos Mayores de 14 años <small>TODOS LOS CURSILLOS Y ACTIVIDAD DE ESCUELA EN TENIS, ES DE CARÁCTER MENSUAL.</small>	Complejo Deportivo Los Canapés	Lunes a Viernes (Perfeccionamiento) Lunes a Viernes (Iniciación)	10'10 a 11'10 (perfeccionamiento adultos 1) 17'10 a 18'00 (perfeccionamiento adultos 2) 20'10 a 21'00 (perfeccionamiento adultos 3) 19'10 a 20'00
Multiactividad	Complejo Deportivo Avilés	Lunes, Martes y Viernes Lunes (Ciclismo Indoor), Martes (Pilates y Viernes (Actividad Aeróbica).	19'00 a 19'50 (*)
		Lunes, Miércoles y Viernes Lunes (Ciclismo Indoor), Miércoles (Pilates) y Viernes (Actividad Aeróbica).	11'30 a 12'20 (*)
Patinaje Artístico Niñas/os de 3 a 16 años	Complejo Deportivo Avilés	Lunes, Miércoles y Viernes	16'00 a 17'00 y de 17'00 a 18'00 Actividad mensual
		Martes y Jueves	16'00 a 17'30 Actividad mensual 17'30 a 19'00 Actividad mensual
Ciclismo Indoor Spinning	Complejo Deportivo Avilés	Lunes, Miércoles y Viernes	20'00 a 20'50 (*)
		Lunes y Miércoles	21'00 a 21'50 (*)
		Martes y Jueves	10'30 a 11'20, 18'30 a 19'20 (*), 19'30 a 20'20 y 20'45 a 21'35
		Sábados	11'00 a 11'50 (*)

(*) Remarcadas en naranja clases nuevas ó clases que se han suspendido y que salen de nuevo a disponibilidad de tener las plazas mínimas para este trimestre. Los que deseen apuntarse en estas clases, han de inscribirse en una lista de espera, una vez se alcancen los mínimos para poder hacer el grupo, se emitirá el recibo correspondiente.

Bodycombat: Combinando ejercicios procedentes de disciplinas de entrenamiento como las artes marciales, kick boxing, karate, boxeo, kung fu, full contact o bwaekondo, entrenarás todos los músculos del cuerpo. Sobre todo sentirás trabajar brazos, espalda, hombros, abdominales y piernas, en los que ganarás fuerza, flexibilidad y tonificación a la vez que quemarás calorías y grasa.

Durante este Trimestre, son días festivos los siguientes sábado 12 de octubre, viernes 1 de noviembre, viernes 6 y lunes 9 de diciembre, miércoles 25 de diciembre. El martes 24 y 31 de diciembre son días no lectivos. (esos días no hay clases).