

# COMPLEJO DEPORTIVO AVILÉS

## Octubre 2022 a Junio 2023

### INICIO INSCRIPCIONES EL 12 DE SEPTIEMBRE

ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE FITNESS					
	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
NATACIÓN DE MANTENIMIENTO PARA ADULTOS	Lu-Mi-Vi	60 MIN	9:30, 13:25, 20:30	76,25	14
	Ma-Ju	60 MIN	10:10, 16:00, 21:05	52,15	14
	Sa-Dom	60 MIN	9:30	45,65	14
NATACIÓN DE MANTENIMIENTO PARA JÓVENES	Lu-Mi-Vi	60 MIN	19:30	76,25	16
	Ma-Ju	60 MIN	19:15	52,15	16
	Sa-Dom	60 MIN	10:30	45,65	16
GIMNASIA ACUÁTICA 65 AÑOS y MAYORES	Lu-Mi-Vi	45 MIN	12:30, 13:15	46,60	20
	Ma-Ju	45 MIN	8:30, 12:25, 13:10, 15:00	31,95	20
GIMNASIA ACUÁTICA MENORES DE 65	L-X-V	45 MIN	15:00	76,25	20
	Ma-Ju	45 MIN	9:15 *, 15:50	52,15	20 (*12)
AQUARUNNING a partir de 16 años	Lu-Mi-Vi	40 MIN	10:20, 20:50	81,90	16
	Ma y Ju	40 MIN	9:20, 20:20	56,16	16
AQUAEROBIC a partir de 16 años	Lu-Mi-Vi	50 MIN	8:30, 9:25, 11:10*, 20:25, 21:20	102,55	20 (*12)
	Ma-Ju	50 MIN	10:55*, 14:00, 19:35, 20:30, 21:25	70,25	20 (*12)
	Sa-Dom	50 MIN	9:40	61,55	20
ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA EMBARAZADAS	Lu-Mi-Vi	45 MIN	10:20, 19:35	52,75	12
ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Imprescindible hablar con el coordinador de la piscina para poder conc	3 días/sem		horarios a convenir con el coordinador de piscinas	56,05	
	2 días/sem			38,50	
	1 día/sem			19,25	

ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE ENSEÑANZA					
	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA BEBÉS nacidos/as a partir de 01/01/2020, con 1 año cumplido Imprescindible 1 adulto acompañante por niño en el agua	Ma-Ju	30 MIN	11:50, 19:00	71,40	15
	Sa-Dom	30 MIN	10:40	62,45	15
CURSOS PARA PREESCOLARES nacidos/as en 2017, 2018, 2019	Lu-Mi	30 MIN	17:15, 17:50, 18:25	71,40	12
	Vi	30 MIN	17:15, 17:50, 18:25	36,65	12
	Ma-Ju	30 MIN	16:40, 17:15, 17:50, 18:25	71,40	12
	Sa-Dom	30 MIN	11:15, 11:50, 12:25, 13:00	62,45	12
CURSOS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA nacidos/as entre 2011 y 2016	Lu-Mi	45 MIN	18:00, 18:45	54,50	27
	Vi	45 MIN	18:00, 18:45	27,25	27
	Ma-Ju	45 MIN	17:00, 17:45, 18:30	54,50	27
	Sa-Dom	45 MIN	11:30, 12:15, 13:00	47,60	27
CURSOS PARA JÓVENES EDUCACIÓN SECUNDARIA Y BACHILLER nacidos/as entre 2005 y 2010	Lu-Mi	45 MIN	19:30	54,50	18
	Vi	45 MIN	19:30	27,25	18
	Ma-Ju	45 MIN	19:15	54,50	18
	Sa-Dom	45 MIN	10:45	47,60	18
CURSOS PARA PERSONAS ADULTAS nacidos/as en 2004 o antes	Lu-Mi-Vi	45 MIN	8:30, 9:15, 10:00, 16:30, 20:15, 21:00	102,55	18
	Ma y Ju	45 MIN	8:45, 9:30, 10:15, 12:30, 16:15, 20:00, 20:45, 21:30	70,25	18
	Sa-Dom	45 MIN	10:00	61,55	18

**ACTIVIDADES DE CANCHA Y SALA  
COMPLEJO DEPORTIVO AVILÉS**

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Lu-Mi-Vi	50min	10:00	57,90	35
	Ma y Ju	50min	9:40	39,75	35
GIMNASIA PARA MAYORES (+65 años)	Lu-Mi-Vi	50min	11:10	39,70	35
AEROBIC	Ma y Ju	50min	11:10 y 19:10	39,75	25
AEROBIC CON STEP	Lu-Mi-Vi	50min	10:05	57,90	25
	Ma y Ju	50min	20:15	39,75	25
PILATES	Ma y Ju	50min	9:00, 10:05 y 22:00	39,75	25
	Lu y Mi	50min	12:15, 17:00, 19:10, 20:15 y 21.20	39,75	25
	Sa	50min	10:00	19,80	25
PILATES (Mayores de 55 años)	Ma y Ju	50min	12:15	39,75	25
GAP	Lu-Mi-Vi	50min	11:10	57,90	25
	Ma y Ju	50min	17:00	39,75	25
HIPOPRESIVOS	Lu y Mi	30min	11:15 y 13:05	19,70	12
	Ma y Ju	30mi	13:20 y 20:20	19,70	12
ZUMBA	Lu y Mi	50min	9:00 y 18:05	39,75	25
YOGA	Lu-Mi-Vi	75min (Yoga Suave) 90min	9:30, 17:30 (yoga suave) y 19:00	57,90	12
	Lu y Mi	50min (inic) 90 min	16:00 (yoga iniciación) y 20:45	39,75	12
	Ma y Ju	50 min (in y di) 90min	9:00 (yoga iniciación), 10:05 (yoga dinamico), 12:00 y 17:30	39,75	12
HIPO-PILATES	Ma y Ju	50min	19:15	39,75	12
STRETCHING (Estiramientos)	Ma y Ju	50min	21:05	39,75	12
ACTIVIDAD EMBARAZADAS	Lu y Mi	50min	12:00	39,75	12
CICLISMO INDOOR	Ma y Ju	50min	10:00, 18:00 (ciclismo indoor iniciación) 19:30 y 20:35	79,60	20
PATINAJE ARTISTICO	Lu-Mi-Vi	55min	16:00 (3 a 9 años) 17:20 (10 a 17 años)	18,35	15
	Ma y Ju	85min	16:00 (10 a 17 años) 17:30 (3 a 9 años)	18,35	15