



**ACTIVIDADES
VERANO 2023**

**deporte
para todos
los gustos**



horarios de apertura y cierre meses de julio y agosto

INSTALACIÓN DEPORTIVA	LUN. VIER.	SÁB.	DOM.	FECHAS CIERRE
Complejo Deportivo Avilés	8:00 a 23:00	9:00 a 22:00	9:00 a 14:30	Abierto todo el año
Piscina del C.D. Avilés	8:30 a 22:00	9:30 a 20:30	9:30 a 14:00	Cerrada 1 al 30 SEPTIEMBRE*
Complejo Deportivo La Magdalena	---	---	---	Cerrado 1 JUL al 31 AGO*
Piscina del C.D. La Magdalena	---	---	---	Cerrada 1 JUL al 31 AGO*
Complejo Deportivo Los Canapés	8:00 a 23:00	9:00 a 22:00	9:00 a 14:30	Abierto todo el año
Complejo Deportivo La Toba (Llaranes)	8:00 a 23:00	9:00 a 22:00	9:00 a 14:30	Cerrado 12 JUN al 23 JUL* Cerrado sábados y domingos en JUL y AGO
Polideportivo Jardín de Cantos	---	---	---	Cerrado 1 JUL al 31 AGO*
Polideportivo La Luz	---	---	---	Cerrado 1 JUL al 31 AGO*

* Ambos inclusive.

En la semana comprendida entre los días 22 y 28 de Agosto, ambos inclusive, con motivo de las fiestas de San Agustín, el horario de cierre de las instalaciones será el siguiente:

De lunes a viernes los complejos deportivos cierran a las 21:30 h. y la piscina a las 21:00 h., el **sábado 26** a las 20:30 h. (piscina a las 20:00) y el **domingo** a las 14:00 h. (piscina a las 13:00 h.).

En el mes de **Septiembre**, el horario de apertura y cierre de instalaciones será el habitual del resto del año.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se llevarán a cabo de forma presencial o por internet. ←

Se podrán realizar las inscripciones para todas las actividades desde el martes 6 de junio.

Los grupos de actividades de carácter mensual que no alcancen el número mínimo de inscripciones podrán ser suspendidos a partir del jueves 22 de junio (para los cursos de julio), del viernes 21 de julio (para los cursillos del mes de agosto) y del martes 22 de agosto (para los cursillos del mes de septiembre).

En el caso de las actividades de carácter quincenal, y en aquellas que no alcancen el mínimo de inscritos, se avisará con suficiente antelación de la suspensión de la actividad, ofreciéndoles en su caso, la posibilidad de inscribirse en otros cursillos con plazas libres.

PAGO: ←

Las personas inscritas hasta cubrir el mínimo exigido para la realización de la actividad, abonarán el pago en efectivo en el momento de su inicio, el resto cuando se formalice la inscripción.



En el artículo 4, puntos 4 y 6 de la Ordenanza Fiscal nº 108 reguladora del precio público por la Prestación de Servicios en las Instalaciones de la Fundación Deportiva Municipal para el ejercicio 2023, establece las siguientes bonificaciones:



Bonificaciones

FAMILIAS NUMEROSAS

Familias numerosas de carácter especial	RENDA FAMILIAR MENSUAL	BONIFICACIÓN
	De 0 a 2,5 SMI	50%
	De 2,5 a 4,07 SMI	25%
	Más de 4,07 SMI	0%

Familias numerosas de carácter general	RENDA FAMILIAR MENSUAL	BONIFICACIÓN
	De 0 a 2,5 de SMI	25%
	De 2,5 a 4,07 SMI	15%
	Más de 4,07 SMI	0%

RENDA PER CAPITA UNIDAD FAMILIAR

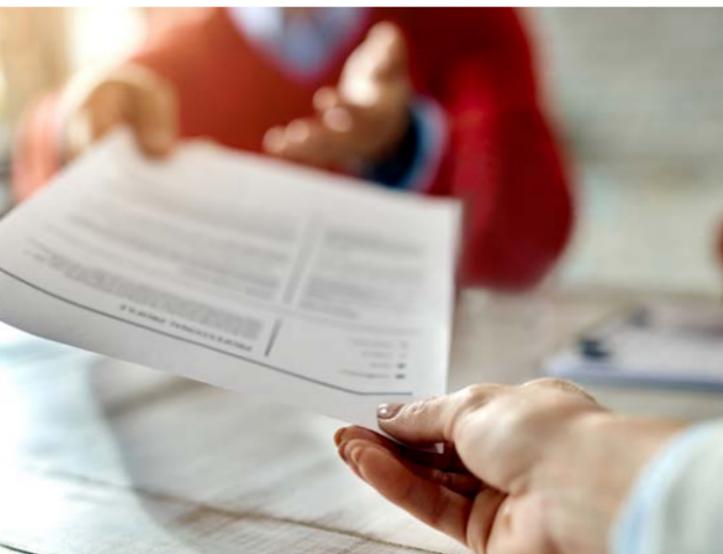


RENDA FAMILIAR	BONIFICACIÓN
Menos de 0,5 SMI	25%
Entre 0,5 y 0,8 SMI	15%

Las bonificaciones deberán solicitarse expresamente a través del Registro Municipal, con la acreditación correspondiente, no siendo acumulables, por lo que , en el caso de coincidir mas de una, se aplicará solamente la mayor.

El plazo de presentación de la solicitud de bonificación será el comprendido entre el 1 de julio y el 30 de septiembre de 2023, resolviéndose las mismas una vez finalizado dicho periodo, procediendo a las devoluciones que resulten procedentes, en función del tipo de bonificación y el precio abonado en la inscripción.





[CÓMO INSCRIBIRSE]

Si aún no es usuario/a de la FDM, deberá darse de alta antes de formalizar la inscripción, recogiendo el impreso en los controles de los Complejos Deportivos Avilés, La Magdalena y Los Canapés, o descargando el mismo a través de la página web municipal.

Una vez dado de alta se le facilitará la tarjeta deportiva, que podrá recoger en su momento en el control del Complejo Deportivo Avilés.

Si ya es usuario/a de la FDM, puede formalizar la inscripción en las actividades exclusivamente a través del siguiente enlace de la pagina web municipal, www.aviles.es/TSAvilesDeportes

Recomendación: *Comprobar con tiempo, el funcionamiento de su acceso a inscripciones o reservas online en la web.*





actividades acuáticas

Las actividades de enseñanza (excepto bebés) se desarrollarán en formato de cursos intensivos de dos semanas (10 clases, de lunes a viernes).

← **IMPORTANTE**



Las actividades de mantenimiento y fitness se desarrollarán por meses naturales (julio y agosto) en la piscina del Complejo Deportivo Avilés y en el mes de septiembre en la piscina de La Magdalena, con dos clases semanales (MJ) o tres (LXV).

ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE ENSEÑANZA



Bebés

Nacidos/as entre el 01/01/2020 y el 01/07/2022

En estos cursos es **imprescindible que entre al agua un adulto acompañando a un menor.** Actividad con doble objetivo, lúdico y de dominio del medio.

← **INFO**

Cursos mensuales, con dos clases semanales de media hora.

JUL / AGO • 11:10, 17:45 (MJ)

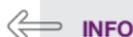
SEP • 19:05 (MJ)

(12 plazas en cada horario)

Niños/as Educación infantil

Nacidos/as en 2017, 2018 y 2019

Clases de 30 min. en piscina poco profunda. En cada horario se programan grupos con **dos monitores** que trabajan conjuntamente o por separado en función del nivel del alumnado.



INFO

JUL / AGO • 11:50, 12:25, 13:00, 18:20, 18:55 (LaV)

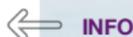
SEP • 16:45, 17:20, 17:55 (LaV)

*(Máximo 12 plazas en cada horario;
en septiembre, 6 plazas por grupo)*

Niños/as Educación primaria

Nacidos/as entre en los años 2011 y 2016

Clases de 45 min. en piscina profunda. En cada horario se programan grupos con dos monitores, separando **iniciación** y **perfeccionamiento**. Para el grupo de perfeccionamiento es necesario que sean capaces de hacer un largo seguido nadando.



INFO

JUL / AGO • 10:45, 12:00, 12:45, 18:00, 18:45 (LaV)

SEP • 16:15, 17:45 (LaV)

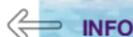
*(Máximo de 16 plazas en cada horario,
8 de iniciación y 8 de perfeccionamiento)*

Jóvenes de Ed. Secundaria y Bachiller

Nacidos/as en los años 2006 a 2010



Clases de 45 min. en piscina profunda. En cada horario se programan grupos con dos monitores, separando **iniciación** y **perfeccionamiento**. Para el grupo de perfeccionamiento es necesario que sean capaces de hacer un largo seguido nadando.



INFO

JUL / AGO • 10:00 (LaV)

SEP • 18:30 (LaV)

(Máximo de 16 plazas en cada horario, 8 de iniciación y 8 de perfeccionamiento)

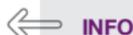
Cursos para 18 años y mayores

Clases de 45 min. en piscina profunda. En cada horario se programan grupos con dos monitores, separando **iniciación** y **perfeccionamiento**. Para el grupo de perfeccionamiento es necesario que sean capaces de hacer un largo seguido nadando.

JUL / AGO • 9:15, 14:15, 20:15, 21:00 (LaV)

SEP • 9:15, 10:15, 13:30, 21:15 (LaV)

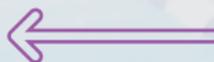
(Máximo de 16 plazas en cada horario,
8 de iniciación y 8 de perfeccionamiento)



INFO



ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESPECIALES Y DE FITNESS



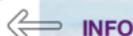
GIMNASIA ACUÁTICA 65 AÑOS Y MAYORES

Cursos mensuales con dos o tres clases semanales de 45 minutos. Vaso poco profundo. Varios tipos de gimnasia en el agua; ejercicio aeróbico de muy bajo impacto y baja intensidad, recomendado para proteger articulaciones y ponerse en forma. No hace falta saber nadar.

JUL / AGO • 9:25 y 10:15 (LXV), 8:35 y 9:25 (MJ)

SEP • 8:40, 9:20, 10:15 (LXV), 10:05 (MJ)

(16 plazas en cada horario)



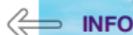
INFO

NATACIÓN DE MANTENIMIENTO

Cursos mensuales con tres clases semanales de 60 minutos. Vaso profundo. En esta actividad se llevan a cabo diferentes ejercicios de técnica y acondicionamiento físico, para proteger articulaciones y ponerse en forma.

JUL / AGO / SEP • 9:15 (LXV)

(16 plazas en cada horario)



INFO



AQUAERÓBIC

Ejercicios con música y en diferentes formatos de clase (circuitos, rutinas, etc...), adaptados al medio acuático para realizar ejercicio aeróbico de bajo impacto e intensidad media. Cursos mensuales con dos o tres clases semanales de 50 minutos. Vaso poco profundo. Imprescindible saber nadar.

← INFO

JUL / AGO • 8:30 (LXV), 20:25 (MJ)

(16 plazas en cada horario)

En la semana del 21 al 25 de agosto las clases de la tarde serán a las 20:10 h.

AQUARUNNING

Ejercicios de fuerza, resistencia y movilidad articular en el vaso profundo con cinturón de flotación. Ejercicio aeróbico de bajo impacto y de media/alta intensidad. Cursos mensuales con dos o tres clases semanales de 40 minutos. Imprescindible saber nadar.

← INFO

JUL / AGO • 13:40, 20:20 (LXV), 9:30 (MJ)

SEP • 21:05 (MJ)

(16 plazas en cada horario)

En la semana del 21 al 25 de agosto las clases de la tarde serán a las 20:10 h.

AQUA-G.A.P.

Ejercicios en el vaso poco profundo, específicos para entrenamiento de la zona abdominal, glúteos y piernas. Ejercicio aeróbico de bajo impacto y de media/alta intensidad. Cursos mensuales con tres clases semanales de 40 minutos. Imprescindible saber nadar.

← INFO

JUL • 21:15 (LXV y MJ)

(16 plazas en cada horario)

ACTIVIDAD ACUÁTICA EMBARAZADAS

Clases de 45 minutos en el vaso poco profundo, tres días a la semana (Lu-Mi-Vi). Ejercicios de tonificación, relajación y respiración, especialmente adaptados para las condiciones y necesidades de la mujer gestante.

← INFO

JUL / AGO • 19:30 (LXV)

SEP • 20:30 (LXV)

(12 plazas en cada horario)



ACTIVIDAD ACUÁTICA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Clases de 30 a 45 minutos, tanto en vaso profundo como en vaso poco profundo, con dos o tres clases semanales, todo ello adaptable según las condiciones de cada persona. Ejercicios de enseñanza, tonificación, relajación, respiración, etc., según cada caso.

← INFO

Imprescindible consultar con el coordinador para poder inscribirse.

HORARIOS: Consultar con el coordinador, ya que pueden adaptarse al resto de actividades y según horarios de monitores.



actividades al aire libre

CURSILLOS DE TENIS

Niñas/os (8 a 13 años) / Personas adultos (mayores 14 años) ← EDADES

15 clases reales (cursillos de iniciación y perfeccionamiento, tanto niñas/os como personas adultas) ← DURACIÓN

1º Curso: JUL / 2º Curso: SEP

De **lunes a viernes** (grupos de iniciación y perfeccionamiento para niñas/os y personas adultas), excepto cursillo de perfeccionamiento adultos de las 10:10 h. que será los **lunes, miércoles y viernes**. ← DÍAS

MES DE JULIO (PISTA 1) ← HORARIOS

Perfec. personas adultas 1 (LXV) • 10:10 a 11:00 h.

Iniciación al tenis niños/as (8,9 y 10 años) • 11:10 a 12:00 h.

Perfec. niños/as (8 a 13 años)* • 16:10 a 17:00 h.

Inic. al tenis niños/as (11, 12 y 13 años) • 17:10 a 18:00 h.

Iniciación personas adultas • 18:10 a 19:00 h.

Perfeccionamiento personas adultas 2 • 19:10 a 20:00 h.

MES DE SEPTIEMBRE (PISTA 1)

Perfec. personas adultas 1 (LXV) • 10:10 a 11:00 h.

Iniciación al tenis niños/as (8 a 10 años) • 16:10 a 17:00 h.

Perfec. niños/as (8 a 13 años)* • 17:10 a 18:00 h.

Iniciación al tenis niños/as (11 a 13 años) • 18:10 a 19:00 h.

Iniciación personas adultas • 19:10 a 20:00 h.

Perfeccionamiento personas adultas 2 • 20:10 a 21:00 h.

Complejo Deportivo Los Canapés (*pistas exteriores de tenis*) ← LUGAR

Mínimo de inscritos por grupo: 5

Máximo de inscritos por grupo: 8 (en grupos de perfeccionamiento y escuela) y **10** (en el resto de cursillos)

Inicio: JUL: lunes 3 / SEP: viernes 1

**Perfeccionamiento niños/as, hablar antes de inscribirse con el monitor.*



TAICHI

Se trata de una práctica física y mental, originaria de China que combina movimientos suaves y fluidos con una respiración profunda y concentración mental. Se considera una forma de meditación en movimiento y también se utiliza como una actividad física suave para mejorar la salud y el bienestar en general, cuya duración por clases de 50 minutos.

Mayores de 16 años  **EDADES**
(*Todos los niveles, iniciación y perfeccionamiento*).

Cursos de duración mensual:  **DURACIÓN**
1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SEP

10:00 a 10:50 y 11:00 a 11:50 (LX)  **HORARIOS**

Parque de Ferrera  **LUGAR**

Mínimo de inscritos por grupo: 10
Máximo de inscritos por grupo: 30

Inicio: JUL: lunes 3 / **AGO:** miércoles 2 / **SEP:** lunes 4





actividades en cancha/sala

Las actividades se desarrollarán por meses naturales (julio, agosto y septiembre) en el Complejo Deportivo Avilés y Complejo Deportivo de Los Canapés.

← **IMPORTANTE**

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Se trata de un tipo de entrenamiento físico que se enfoca a mejorar la capacidad del cuerpo para realizar actividades cotidianas y movimientos específicos, cuyo objetivo es mejorar la fuerza, la estabilidad, la flexibilidad y la resistencia en el cuerpo de una manera equilibrada, con una duración de 50 minutos por clase.

De 16 a 64 años

← **EDADES**

Cursos de duración mensual:

← **DURACIÓN**

1° Curso: JUL / 2° Curso: AGO / 3er Curso: SEP

09:00 a 09:50 y 10:00 a 10:50 (MJ)

← **HORARIOS**

Cancha cubierta del C.D. Avilés

← **LUGAR**

Mínimo de inscriptos por grupo: 10

Máximo de inscriptos por grupo: 20

Inicio: JUL: martes 4 / **AGO:** martes 1 / **SEP:** martes 5



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA PERSONAS MAYORES

Se trata de una actividad deportiva que intenta mejorar, las capacidades físicas generales, mediante un ejercicio variado y adaptado al amplio espectro de edad al que se enfoca esta actividad deportiva, con una duración por clases de 50 minutos.

Mayores de 65 años ← EDADES

Cursos de duración mensual: ← DURACIÓN
1° Curso: JUL / 2° Curso: AGO / 3er Curso: SEP

09:00 a 09:50 (MJ) ← HORARIOS

Cancha Cubierta del C.D. de Los Canapés ← LUGAR

Mínimo de inscriptos por grupo: 10

Máximo de inscriptos por grupo: 30

Inicio: JUL: martes 4 / **AGO:** martes 1 / **SEP:** martes 5



AERÓBIC con STEP

Esta modalidad, descendiente moderna del Aeróbic, está basada en ejercicios con música que engloba trabajo de coreografía, desarrollando el ritmo y la coordinación. Se utiliza un escalón de alturas regulables (step) que sirve de referencia en las coreografías. La duración por clase es de 50 minutos.

Mayores de 16 años ← EDADES

Cursos de duración mensual: ← DURACIÓN
1° Curso: JUL / 2° Curso: AGO / 3er Curso: SEP

09:00 a 09:50 y de 20:00 a 20:50 (LX) ← HORARIOS

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← LUGAR

Mínimo de inscriptos por grupo: 10

Máximo de inscriptos por grupo: 20

Inicio: JUL: lunes 3 / **AGO:** miércoles 2 / **SEP:** lunes 4



PILATES

Actividad física de ejercicios de educación corporal muy completa, donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo.

Es un método basado en un programa muy seguro de ejercicios lentos y controlados. La respiración, la concentración, el control, la alineación, la precisión y la fluidez son conceptos claves del método.

El objetivo es conseguir un equilibrio muscular.
Clases de 50 minutos.

Mayores de 16 años



EDADES

Cursos de duración mensual:



DURACIÓN

1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SEP

C.D. AVILÉS • 9:00 a 9:50 y de 20:00 a 20:50 (MJ)



HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 10:15 a 11:05 y 18:45 a 19:35 (MJ)

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2)



LUGAR

Complejo Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 20

Inicio: JUL: martes 4 / **AGO:** martes 1 / **SEP:** martes 5

G.A.P. (Glúteo-Abdominal-Pierna)

Actividad basada en la tonificación y estilización muscular de tres zonas de gran importancia desde el punto de vista de la salud como son los músculos glúteos, la musculatura abdominal y lumbar y la musculatura de muslos y piernas.

La música tiene un papel relevante ya que sirve como motivación y acompañamiento en el desarrollo de la sesión.

Clases de 50 minutos.

Mayores de 16 años ← EDADES

Cursos de duración mensual: ← DURACIÓN
1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SEP

C.D. AVILÉS • 10:00 a 10:50 y 19:00 a 19:50 (LX) ← HORARIOS
C.D. LOS CANAPÉS • 11:15 a 12:20 y 20:15 a 21:05 (LX)

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← LUGAR
Complejo Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

Mínimo de inscritos por grupo: 10
Máximo de inscritos por grupo: 20

Inicio: JUL: lunes 3 / **AGO:** miércoles 2 / **SEP:** lunes 4

.....

HIPOPRESIVOS

Método original de actividades físicas y deportivas basadas sobre la unión de técnicas posturales hipopresivas y de técnicas corporales del movimiento rítmico enfocado principalmente al trabajo abdominal, pélvico y de la respiración. Clases de 30 minutos.

Mayores de 16 años ← EDADES

Cursos de duración mensual: ← DURACIÓN
1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SEP

C.D. AVILÉS • 11:00 a 11:30 y 18:15 a 18:45 (LX) ← HORARIOS
C.D. LOS CANAPÉS • 12:15 a 12:45 (LX)

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← LUGAR
Complejo Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

Mínimo de inscritos por grupo: 10
Máximo de inscritos por grupo: 20

Inicio: JUL: lunes 3 / **AGO:** miércoles 2 / **SEP:** lunes 4

HIPO-PILATES

Método que combina la gimnasia abdominal hipopresiva y el método Pilates, a través del movimiento y la respiración, esta combinación ayuda a estirar y tonificar los músculos y mejorar la postura. Proporciona una mejor movilidad de la columna vertebral en todos sus niveles (cervical, dorsal y lumbar), un aumento de la estabilidad de las articulaciones de hombros, rodillas y cadera, así como mejorar la respiración. Clases de 50 minutos.

Mayores de 16 años ← EDADES

Cursos de duración mensual: ← DURACIÓN

1° Curso: JUL / 2° Curso: AGO / 3er Curso: SEP

C.D. AVILÉS • 11:00 a 11:50 y 19:00 a 19:50 (MJ) ← HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 12:15 a 13:05 (MJ)

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← LUGAR

Complejo Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 20

Inicio: JUL: martes 4 / **AGO:** martes 1 / **SEP:** martes 5

.....

ZUMBA

Zumba es un movimiento o disciplina de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. Clases de 50 minutos.

Mayores de 16 años ← EDADES

Cursos de duración mensual: ← DURACIÓN

1° Curso: JUL / 2° Curso: AGO / 3er Curso: SEP

C.D. AVILÉS • 10:00 a 10:50 y 19:00 a 19:50 (MJ) ← HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 11:15 a 12:05 y 20:15 a 21:05 (MJ)

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← LUGAR

Complejo Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 20

Inicio: JUL: martes 4 / **AGO:** martes 1 / **SEP:** martes 5

listado de precios

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

FITNESS		PRECIO
GIMNASIA ACUÁTICA (65 años y mayores)	L-X-V	15,95 €
	M-J	10,65 €
NATACIÓN DE MANTENIMIENTO	L-X-V	25,70 €
EMBARAZADAS	L-X-V	35,15 €
AQUAERÓBIC (a partir de 16 años)	L-X-V	35,15 €
	M-J	23,45 €
AQUARUNNING (a partir de 16 años)	L-X-V	28,10 €
	M-J	18,70 €
AQUA G.A.P. (a partir de 16 años)	L-X-V	28,10 €
	M-J	18,70 €
PERSONAS CON DISCAPACIDAD Imprescindible hablar con el coordinador de la piscina para poder concretar las plazas	3 días /sem.	19,20 €
	2 días /sem.	12,80 €
	1 días /sem.	6,40 €
ENSEÑANZA		PRECIO
BEBÉS Nacidos/as entre el 01/01/2020 y el 01/07/2022 Imprescindible 1 adulto por niño en el agua	M-J mensual	23,75 €
CURSOS PARA PREESCOLARES Nacidos/as en 2017, 2018, 2019	L-M-X-J-V quincenal	29,70 €
CURSOS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA Nacidos/as entre 2011 y 2016 iniciación y perfeccionamiento	L-M-X-J-V quincenal	22,70 €
CURSOS PARA JÓVENES Nacidos/as entre 2006 a 2010 iniciación y perfeccionamiento	L-M-X-J-V quincenal	22,70 €
CURSOS PARA PERSONAS ADULTAS Nacidos/as en 2005 o antes iniciación y perfeccionamiento	L-M-X-J-V quincenal	29,30 €

* salvo error tipográfico

listado de precios*

ACTIVIDADES CANCHA, SALA Y AIRE LIBRE

PARQUE DE FERRERA		PRECIO
TAI-CHI EN PARQUE <i>(NOVEDAD!)</i>	L-X	6,24 €
COMPLEJO DEPORTIVO AVILÉS		PRECIO
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL <i>(NOVEDAD!)</i>	M-J	13,30 €
AERÓBIC CON STEP	L-X	13,30 €
PILATES	M-J	13,30 €
G.A.P.	L-X	13,30 €
HIPOPRESIVOS	L-X	6,55 €
HIPO-PILATES	M-J	13,30 €
ZUMBA	M-J	13,30 €
COMPLEJO DEPORTIVO LOS CANAPÉS		PRECIO
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA MAYORES DE 65	M-J	9,04 €
PILATES	M-J	13,30 €
G.A.P.	L-X	13,30 €
HIPOPRESIVOS	L-X	6,55 €
HIPO-PILATES	M-J	13,30 €
ZUMBA	M-J	13,30 €
TENIS (15 clases)		
Perfeccionamiento adultos	L-X-V	27,45 €
Iniciación adultos	L a V	27,45 €
Perfeccionamiento adultos 2	L a V	27,45 €
Iniciación niños/as 11 a 13 años	L a V	18,45 €
Perfeccionamiento niños/as 8 a 13 años	L a V	18,45 €
Iniciación niños/as 8-10 años	L a V	18,45 €

* salvo error tipográfico

JULIO

⇒ **CARRERA POPULAR**
Carrera Solidaria Rula de Avilés "Xanapuede"
Org. • *La Rula de Avilés*
Fecha • *1 de julio*
La Rula de Avilés

⇒ **AUTOMOVILISMO**
Rallye de Avilés
Org. • *Escudería Avilesina*
Fecha • *8 y 9 de julio*
Comarca de Avilés

⇒ **TENIS**
Campeonatos Internacionales Cadete de Tenis "Trofeo de la Manzana- Apple Bowl"
Org. • *Real Club Tenis Avilés*
Fecha • *10 al 16 de julio*
Real Club Tenis Avilés

AGOSTO

⇒ **BALONCESTO**
3 x 3 de Baloncesto
Fecha • *Del 18 al 20 de Agosto*
Org. • *Federación de Baloncesto del Principado de Asturias y FDM de Avilés*
Plaza del Centro Cultural Internacional Oscar Niemeyer

⇒ **TIRO CON ARCO**
Torneo de Tiro con Arco "San Agustín"
Org. • *Club Arcos de Texu*
Fecha • *26 de agosto*
C.D. Miranda

⇒ **AJEDREZ**
Open Caledrez "San Agustín" (Memorial José Ramón)
Org. • *GE. Ensidesa de Ajedrez*
Fecha • *26 de agosto*
Plaza Hermanos Orbón

⇒ **PETANCA**
Encuentro Nacional de Petanca "Villa de Avilés"
Org. • *Club Petanca Villa de Avilés*
Fecha • *27 de agosto*
C.D. Miranda



SEPTIEMBRE

⇒ **PATINAJE ARTÍSTICO**
Campeonato de Asturias de Patinaje Artístico modalidad libre (De benjamín a infantil)
Org. • *Club Patín Virgen de La Luz*
Fecha • *9 al 11 de sep.*
Polideportivo de La Luz



aviles.es



FUNDACIÓN
DEPORTIVA MUNICIPAL
Ayuntamiento de Avilés



Complejo Deportivo Avilés

Plaza de Los Donantes de Sangre 2, 33401
Avilés (Asturias)

ACTIVIDADES VERANO 2023