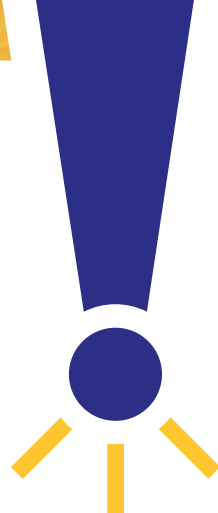


ACTIVIDADES DEPORTIVAS

SEPTIEMBRE 2025 / JUNIO 2026

Piscina, cancha, sala y aire libre



CASTELLANO

P. 1

ASTURIANO

P. 19

AD

.....

DESCRIPCIÓN Y
HORARIOS



FUNDACIÓN
DEPORTIVA MUNICIPAL
Ayuntamiento de Avilés

INFORMACIÓN GENERAL

Forma de Inscripción

Todas las inscripciones se hacen por internet, a través de la siguiente página web: www.aviles.es/TSAvilesDeportes, para lo cual es necesario estar previamente dado de alta como usuario/a de la FDM.

Si aún no es usuario/a de la FDM, podrá darse de alta recogiendo el impreso en los controles de los Complejos Deportivos Avilés, La Magdalena y Los Canapés, o bien descargándolo a través de la página web municipal. Una vez presentado debidamente relleno, se le dará de alta en la página web y se le facilitará la tarjeta deportiva para el acceso a las instalaciones.

Fechas de las actividades

Todas las actividades son de carácter trimestral, excepto la actividad acuática para embarazadas que son cursos de medio trimestre.



Se siguen los trimestres naturales, siendo las fechas cada uno de ellos las siguientes:

1^{er} trimestre > 29 de septiembre al 22 de diciembre.

2^o trimestre > 7 de enero al 31 de marzo.

3^o trimestre > 7 abril al 28 de junio.

En los tablones de anuncios de todas las instalaciones estará siempre disponible un calendario con el detalle de los días lectivos y no lectivos de cada trimestre.

Fechas para las inscripciones

Las inscripciones para el curso 2025-2026 serán a partir del **15 de septiembre**, a las 8:30 h.

- A partir del día 22 de septiembre solo permanecerán abiertos los grupos que hayan llegado a un mínimo de inscripción y vayan a ser impartidos. En esos grupos, la inscripción permanecerá abierta, mientras haya plazas disponibles, hasta el **26 de octubre**.
- Los grupos suspendidos en septiembre se volverá a ofertar en diciembre (para el segundo trimestre). Si nuevamente son suspendidos, ya no se ofertarán para el tercer trimestre.
- Las plazas disponibles para el segundo trimestre se sacarán a la venta del **19 de diciembre** y para el tercer trimestre del **19 de marzo**.



Normas especiales para inscripciones

- Los cursos de actividad acuáticas para **personas con discapacidad** no se realizan en la página web; las personas interesadas en este tipo de cursos deben hablar directamente con el Coordinador de Piscinas, que valorará cada caso e informará de las condiciones y horarios que se pueda ofrecer.
- Es necesario tener en cuenta que hay varias actividades acuáticas para las cuales es imprescindible saber nadar: **aquaerobic, aquarunning, aquagap y natación de mantenimiento**.

Abono de las tasas

- El pago de las tasas se realizará mediante **domiciliación bancaria**, por lo que es imprescindible que en la ficha personal de usuario/a se incluya el certificado de titularidad de la cuenta a la que haya que remitir los recibos.

Renovaciones, cambios de grupo y bajas

Las renovaciones de un trimestre para el siguiente son automáticas.

- Antes de finalizar el 1º y 2º trimestres se podrá solicitar la baja o un cambio de grupo/horario, presentando el formulario oficial que podrá solicitarse en conserjería de los propios complejos deportivos.

Cambios de grupo: 1 al 15 de diciembre (para 2º trimestre)
y del 1 al 15 de marzo (para 3º trimestre).

Bajas: Antes del 12 de diciembre (para 2º trimestre)
y antes del 12 de marzo (para 3º trimestre).

DESCRIPCIÓN

ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS

NM18+

— Natación de mantenimiento *(adultos a partir de 18 años)*

Cursos con dos o tres clases semanales de 60 min., incluidos 5 minutos al principio y al final para estiramientos. Indicado para personas que ya nadan bien. **Imprescindible hacer prueba de nivel previamente a la inscripción.** Grupos para personas desde los 18 años.

NM

— Natación de mantenimiento

Cursos con dos o tres clases semanales de 60 min., incluidos 5 minutos al principio y al final para estiramientos. Indicado para personas que ya nadan bien. **Imprescindible hacer prueba de nivel previamente a la inscripción.** Grupos para jóvenes nacidos entre 2008 y 2013.

GA65+

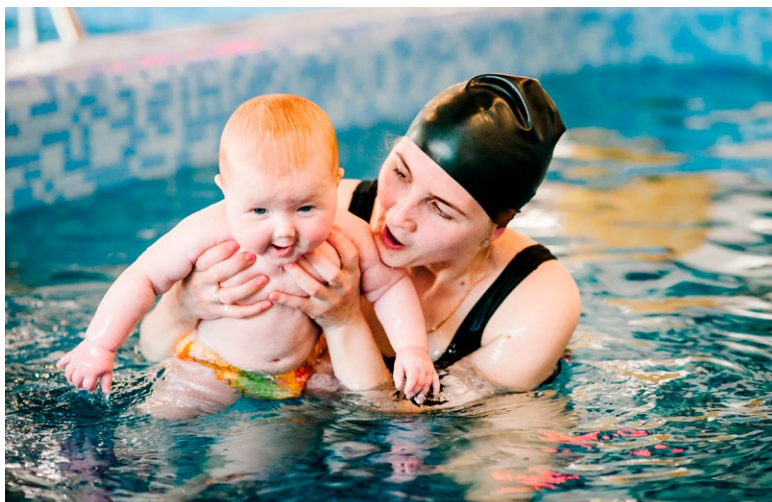
— Gimnasia acuática para mayores *(a partir de 65 años)*

Cursos mensuales con dos o tres clases semanales de 45 min. 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.**

GA AD

— Gimnasia acuática para adultos *(menores de 65 años)*

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.**



AAB

— Actividad acuática para bebés

Deben tener un año cumplido al comienzo de la actividad (nacidos/as a partir de **1/01/2023**). Solo se ofertan grupos de martes - jueves o de fines de semana. En estos cursos es imprescindible que entre al agua **un adulto acompañando a un menor**. Se persigue un doble objetivo, lúdico y de dominio del medio. Clases de media hora en vaso de enseñanza

AR

— Aquarunning (a partir de 16 años)

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

AA

— Aquaeróbic (a partir de 16 años)

Cursos mensuales con dos o tres clases semanales de 50 minutos. Vaso poco profundo. Ejercicios con música, adaptados al medio acuático para realizar ejercicio aeróbico de bajo impacto e intensidad media. **Imprescindible saber nadar.**

AAE

— Actividad acuática para embarazadas

Clases de 45 minutos en el vaso poco profundo, tres días a la semana (lunes - miércoles - viernes). Ejercicios de tonificación, relajación y respiración, especialmente adaptados para las condiciones y necesidades de las mujeres embarazadas. **No hace falta saber nadar.**

AAD

— Actividad acuática para 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. **Imprescindible consultar con el coordinador para poder inscribirse.**

GAP A

— G.A.P. acuático

Actividad basada en ejercicios específicos para tonificación de musculatura de 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 40 minutos. **No hace falta saber nadar.**



PRE

— Cursos de enseñanza preescolares

Niños/as nacidos en **2020, 2021 y 2022**. Se ofertan grupos de lunes y miércoles, martes y jueves, solo viernes o fines de semana. **Los/as niños/as ya entran solos al agua**. Clases de media hora en vaso de enseñanza.

PRIM

— Cursos de enseñanza educación primaria

Niños/as nacidos entre los años **2014 y 2019**. Clases de 45 min. en piscina profunda. Se ofertan grupos de lunes y miércoles, martes y jueves, solo viernes o fines de semana. Grupos con dos o tres monitores, que formarán subgrupos lo más homogéneos posible según el nivel del alumnado.

JUV

— Cursos de enseñanza juvenil (*secundaria y bachiller*)

Jóvenes nacidos en los años **2008 y 2013**. Clases de 45 min. en piscina profunda. e ofertan grupos de lunes y miércoles, martes y jueves, solo viernes o fines de semana. Grupos con dos monitores, que formarán subgrupos lo más homogéneos posible según el nivel del alumnado.

AD18+

— Cursos de enseñanza para 18 años y mayores

Clases de 45 minutos en piscina profunda. Se ofertan grupos de lunes -miércoles -viernes, martes y jueves o fines de semana. Grupos con dos monitores, que formarán subgrupos lo más homogéneos posible según el nivel del alumnado.



GM

— Gimnasia de mantenimiento

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.

GM65+

— Gimnasia para mayores *(personas mayores de 65 años)*

Se trata de una actividad deportiva especialmente adaptada para mayores, que intenta mejorar en general, las capacidades motoras y posibilitar la relación social, diversión y participación, así como una mejora de la calidad de vida de los participantes en la misma, con una duración por clases de 50 minutos.

AE

— Aeróbic

Esta modalidad origen de muchas otras posteriores, esta basada en ejercicios con soporte musical que engloban trabajo de coreografía, desarrollando el ritmo y la coordinación. La duración de la clase es de 50 minutos.



AES

— Aeróbic con step

Esta modalidad, descendiente moderna del aeróbic, está basada en ejercicios con música que engloban 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.

TN ES

— Tonificación - Espalda sana

La actividad se centra en fortalecer los músculos de la espalda para mejorar la postura, prevenir lesiones y reducir el dolor.

PL

— 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.

Se van a realizar cursillos de **iniciación a pilates**, de forma que aquellos usuarios/as que quieran comenzar en esta modalidad deportiva, puedan adquirir los conocimientos básicos de una manera amena, con clases de 50 minutos.

PL55+

— Pilates para mayores (*personas mayores de 55 años*)

Se trata de la misma finalidad que el pilates, pero con ejercicios adaptados especialmente para personas mayores de 55 años. Clases de 50 minutos.

HP PL

— Hipopilates

Combinación de los beneficios del **pilates** y de **hipopresivos**. La clave está en que al realizar ejercicios uniendo las fortalezas de ambas técnicas, se mejora la forma física notando resultados especialmente en el suelo pélvico y en la musculatura de la espalda, entre muchos más beneficios. Se adaptan y modifican los ejercicios según situación física o posible patologías.

HP

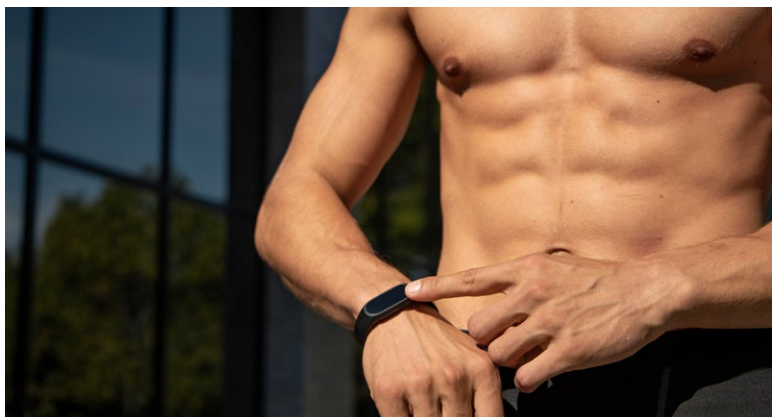
— Hipopresivos

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.

GAP

— 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.





ZM

— 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.

HP

— Yoga

En esta modalidad deportiva se busca ante todo la realización de ejercicios suaves, mantenimiento postural, control mental, ejercicios respiratorios, concentración y relajación, ejercicios muy adecuados para relajarnos de la vida cotidiana. Por sus especiales características la duración por clase es de 1 hora y 30 minutos.

Dentro de esta modalidad se ofrecen diversas alternativas como las de **yoga iniciación**, dedicado especialmente al aprendizaje de las técnicas básicas de yoga, también **yoga suave** destinado a las personas que desean hacer un yoga mas relajado y exento de la dificultad de clases mas avanzadas.

Yoga dinámico, una modalidad de yoga que se basa en la practica de series aeróbicas de asanas que se suceden de forma fluida a través de la respiración. Es decir combinamos la realización de posturas de manera rápida con una respiración lenta y controlada. La duración de las clases oscila entre 50 y 90 minutos.

PA

— **Patinaje artístico** *(niños/as de 3 a 18 años)*

Modalidad deportiva que desarrolla desde la iniciación a este deporte, hasta el perfeccionamiento básico, mediante la enseñanza de figuras, coreografías con acompañamiento musical y trabajo grupal. Se confeccionan los grupos dependiendo de edades y niveles. Son clases de carácter trimestral y con una duración de 55 minutos.

ET

— **Mayores Activos**

Es una actividad diseñada para personas de edad avanzada que buscan mantenerse física, mental y socialmente activas. Esta actividad está adaptada a sus capacidades y necesidades, promoviendo la salud, el bienestar y la calidad de vida.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

GP

— **Gimnasia al aire libre en parques**

Se trata de una actividad física de intensidad media, cuyo objetivo primordial es el mantenimiento y mejora de las capacidades físicas básicas y la mejora de la forma física general, con la peculiaridad de que se realiza al aire libre (en parques públicos) con una duración de 50 minutos por clase.



T5+

— **Tenis**

T14+

Actividad de carácter mensual (15 clases efectivas), que desarrollan la enseñanza básica y avanzada del tenis, contando con grupos por edades y nivel de enseñanza.

PROGRAMACIÓN

Complejo Deportivo Avilés

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS					
	Lu - Mi - Vi	60 min.	9:15, 19:15	80,10	16
	Ma - Ju	60 min.	10:05, 16:15, 20:50	54,80	16
	Sa - Dom	60 min.	9:45	47,95	16
	Lu - Mi - Vi	60 min.	-----	80,10	- - -
	Ma - Ju	60 min.	19:30	54,80	16
	Sa - Dom	60 min.	10:45	47,95	16
	Lu - Mi - Vi	45 min.	12:30, 13:15, 15:50	48,95	20
	Ma - Ju	45 min.	8:30, 12:30, 13:15, 15:00	33,55	20
	Lu - Mi - Vi	45 min.	15:00	80,10	20
	Ma - Ju	45 min.	9:20 *, 15:50	54,80	20 (*12)
	Ma - Ju	30 min.	11:55 y 19:00	75,00	15
	Sa - Dom	30 min.	10:50	65,60	15
	Lu - Mi - Vi	40 min.	10:20	86,15	16
	Ma - Ju	40 min.	9:20 y 20:35	59,05	16
	Lu - Mi - Vi	50 min.	8:30, 9:25, 11:10*, 20:25 y 21:20	107,70	20 (*12)
	Ma - Ju	50 min.	11:00*, 14:05, 19:35, 20:30 y 21:25	73,80	20 (*12)
	Sa - Dom	50 min.	9:45	64,65	20
	Lu - Mi - Vi	45 min.	19:35	55,40	12
	3 días / sem	- - -	horarios a convenir con el coordinador de piscinas	58,85	- - -
	2 días / sem	- - -		40,45	- - -
	1 día / sem	- - -		20,20	- - -
ACTIVIDADES ACUÁTICAS ENSEÑANZA					
	Lu - Mi	30 min.	17:15, 17:50, 18:25 y 19:00	75,00	12
	Vi	30 min.	17:15, 17:50, 18:25 y 19:00	38,50	12
	Ma - Ju	30 min.	16:40, 17:15, 17:50 y 18:25	75,00	12
	Sa - Dom	30 min.	11:25, 12:00 y 12:35	65,60	12
	Lu - Mi	45 min.	17:30 y 18:15	57,25	30
	Vi	45 min.	17:30 y 18:15	28,60	30
	Ma - Ju	45 min.	17:15, 18:00 y 18:45	57,25	30
	Sa - Dom	45 min.	11:30, 12:15 y 13:00	50,00	30

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
JUV	Lu - Mi	45 min.	19:00	57,25	20
	Vi	45 min.	19:00	28,60	20
	Ma - Ju	45 min.	19:30	57,25	20
	Sa - Dom	45 min.	10:45	50,00	20
AD18+	Lu - Mi - Vi	45 min.	8:30, 9:15, 10:00, 16:00, 20:30 y 21:15	107,70	20
	Ma - Ju	45 min.	9:15, 10:00, 12:30, 16:30, 20:15 y 21:00	73,80	20
	Sa - Dom	45 min.	10:00	64,65	20

ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA

GM	Lu - Mi - Vi	50 min.	10:00	60,80	35
	Ma - Ju	50 min.	9:40	41,75	35
GM65+	Lu - Mi - Vi	50 min.	11:00	41,70	35
AE	Ma - Ju	50 min.	11:10	41,75	25
AES	Lu - Mi - Vi	50 min.	10:05	60,80	25
	Ma - Ju	50 min.	20:15	41,75	25
TN ES	Ma - Ju	50 min.	19:10	41,75	25
PL	Lu - Mi	50 min.	12:15, 17:00, 19:10, 20:15 y 21:20	41,75	25
	Ma - Ju	50 min.	9:00, 10:05 y 21:20	41,75	25
	Sa	50 min.	10:00	20,80	25
PL55+	Ma - Ju	50 min.	12:15	41,75	25
HP PL	Ma - Ju	50 min.	19:00	41,75	12
HP	Lu - Mi	30 min.	11:15 y 13:05	20,70	12
	Ma - Ju	30 min.	13:20 y 20:00	20,70	12
GAP	Lu - Mi - Vi	50 min.	11:10	60,80	25
	Lu - Mi	50 min.	9:00	41,75	25
	Ma - Ju	50 min.	17:00	41,75	25
ZM	Lu - Mi	50 min.	18:05	41,75	25
YG	Lu - Mi - Vi	75 min. (yoga suave) 90 min.	17:30 (suave), 9:30 y 19:00	60,80	12
	Lu - Mi	50 min. (iniciación) 90 min.	16:00 (iniciación) y 20:45	41,75	12
	Ma - Ju	50 min. (iniciación) 50 min. (dinámico) 90 min.	9:00 (iniciación), 10:05 (dinámico), 12:00 y 17:30	41,75	12
PA	Lu - Mi - Vi	55 min.	16:30 (nacidos en 2015 o anteriores), 17:25 (nacidos a partir de 2016)	57,80	15
	Ma - Ju	55 min.	16:30 (nacidos en 2015 o anteriores), 17:25 (nacidos en 2017 o anteriores)	44,40	15



Complejo Deportivo La Magdalena

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS					
NM18+	Lu - Mi - Vi	60 min.	9:30 y 21:00	80,10	16
	Ma - Ju	60 min.	13:25	54,80	16
NM	Lu - Mi - Vi	60 min.	20:00	80,10 €	16
	Ma - Ju	60 min.	- - -	54,80 €	- - -
GA65+	Lu - Mi - Vi	45 min.	12:30, 13:15 y 15:45	48,95	20
	Ma - Ju	45 min.	9:15, 12:20 y 13:15	33,55	20
GA AD	Lu - Mi - Vi	45 min.	15:00	80,10	20
	Ma - Ju	45 min.	- - -	54,80	- - -
AAB	Ma - Ju	30 min.	18:25	75,00	15
	Sa - Dom	30 min.	10:30	65,60	15
AR	Lu - Mi - Vi	40 min.	21:20	86,15 €	16
	Ma - Ju	40 min.	21:20	59,05 €	16
GAP A	Lu - Mi - Vi	40 min.	20:30	86,15	12
	Ma - Ju	40 min.	20:30	59,05	12
AAD	3 días / sem	- - -	horarios a convenir con el coordinador de piscinas	58,85	- - -
	2 días / sem	- - -		40,45	- - -
	1 día / sem	- - -		20,20	- - -

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDADES ACUÁTICAS ENSEÑANZA					
PRE	Lu - Mi	30 min.	16:50, 17:25, 18:00 y 18:35	75,00	12
	Vi	30 min.	16:50, 17:25, 18:00 y 18:35	38,50	12
	Ma - Ju	30 min.	16:05, 16:40, 17:15 y 17:50	75,00	12
	Sa - Dom	30 min.	11:05, 11:40, 12:15 y 12:50	65,60	12
PRIM	Lu - Mi	45 min.	17:00, 17:45 y 18:30	57,25	30
	Vi	45 min.	17:00, 17:45 y 18:30	28,60	30
	Ma - Ju	45 min.	17:15, 18:00 y 18:45	57,25	30
	Sa - Dom	45 min.	11:30 y 12:15	50,00	30
JUV	Lu - Mi	45 min.	19:15	57,25	20
	Vi	45 min.	19:15	28,60	20
	Ma - Ju	45 min.	16:30	57,25	20
	Sa - Dom	45 min.	10:30	50,00	20
AD18+	Lu - Mi - Vi	45 min.	8:45, 13:30 y 15:00	107,70	20
	Ma - Ju	45 min.	9:15, 20:30 y 21:15	73,80	20
	Sa - Dom	45 min.	9:45	64,65	20
ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA					
GM	Lu - Mi - Vi	50 min.	10:00 y 16:30	60,80	35
GM65+	Lu - Mi - Vi	50 min.	12:10	41,70	35
	Ma - Ju	50 min.	12:00	28,60	35
PL	Ma - Ju	50 min.	9:00 y 20:05	41,75	20
HP PL	Lu - Mi	50 min.	9:00 y 20:05	41,75	20
GAP	Ma - Ju	50 min.	10:05 y 19:00	41,75	20
ZM	Lu - Mi	50 min.	10:00 y 21:05	41,75	20
MA	Lu - Mi - Vi	50 min.	11:00	60,80	35
	Ma - Ju	50 min.	11:00	41,75	35



Otras instalaciones deportivas

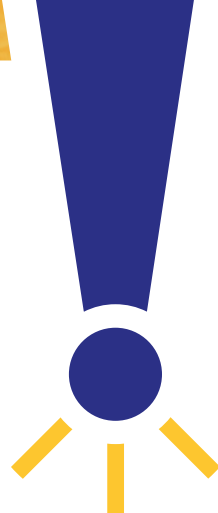
	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA					
Complejo Deportivo Los Canapés					
GM	Lu - Mi - Vi	50 min.	18:30	60,80	35
GM65+	Lu - Mi - Vi	50 min.	12:10	41,75	35
PL	Ma - Ju	50 min.	9:00, 11:50 y 17:00	41,75	25
	Lu - Mi	50 min.	9:00 (inicioiación)	41,75	25
HP	Ma - Ju	30 min.	16.30 y 18:00	20,70	12
GAP	Lu - Mi	50 min.	20:00	41,75	25
YG	Lu - Mi - Vi	90 min.	11:15	60,80	25
	Ma - Ju	90 min.	10:05 y 19:30	41,75	25
Complejo Deportivo La Toba (Llaranes)					
GM	Lu - Mi - Vi	50 min.	19:40	60,80	35
GM65+	Ma - Ju	50 min.	12:00	28,60	35
ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE					
Parque de La Magdalena					
GP	Lu - Mi - Vi	50 min.	10:00	28,50	35
Complejo Deportivo Los Canapés					
T5+	Lu a Vi	60 min.	17:10 (inicioiación) 18:10 (perfeccionamiento)	19,30	8
T14+	Lu a Vi	60 min.	19:10 (inicioiación) 20:10 (perfeccionamiento)	28,80	8
	Lu - Mi - Vi	60 min.	10:10 (perfeccionamiento)	28,80	8



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

SEPTIEMBRE 2025/ XUNU 2026

Piscina, cancha, sala y al aire



AD



**DESCRIPCIÓN Y
HORARIOS**



FUNDACIÓN
DEPORTIVA MUNICIPAL
Conceyu d'Avilés

INFORMACIÓN XENERAL

Forma de Inscripción

Hai d'apuntase per internet, nesta páxina web:

www.aviles.es/TSAvilesDeportes,

pero lo primero que se necesita ye tar dau o dada d'alta como usuariu/a de la FDM.



Si tovía nun lo ta, puede dase d'alta recoyendo l'impresu nos controles de los Complejos Deportivos Avilés, La Madalena y Los Canapés, o tamién descargándolu de la páxina web municipal. En rellenándolu tou y presentándolu, daráse-y d'alta na páxina web, apurriéndu-y la tarxeta deportiva pa poder entrar nes instalaciones.

Feches de les actividaes

Toles actividaes son trimestrales, menos l'actividá acuática pa embarzaes que son cursos de mediu trimestre.

Síguense los trimestres naturales y les feches pa caún d'ellos son éstes:

1º trimestre > 29 de setiembre al 22 d'avientu.

2º trimestre > 7 de xineru al 31 de marzu.

3º trimestre > 7 d'abril al 28 de xunu.

Nos tablonos d'anuncios de toles instalaciones tará siempre un calendariu col detalle de los díes llectivos y non llectivos de cada trimestre.

Feches p'apuntase

Les feches pal cursu 2025-2026 sedrán del **15 de setiembre**, a les 8:30 h.

- Dende'l día 22 de setiembre sólo van tar abiertos los grupos qu'algamen un mínimu de places cubiertes y que de xuro se vayan dar. Nesos grupos, el plazu p'apuntase va quedar abiertu, mientres haya places llibres, hasta'l **26 d'ochobre**.
- Los grupos que nun se dean en setiembre van volver a ufiertase n'avientu (pal segundu trimestre). Si tampoco se consigue que salgan p'alantre, yá nun se van ufiertar nel tercer trimestre.
- Les places llibres pal segundu trimestre van ponese a la venta del **19 d'avientu** y pal tercer trimestre del **19 de marzu**.



Normes especiales p'apuntase

- Apuntase a los cursos d'actividá acuática pa **persones con discapacidá** nun se puede facer na páxina web; les persones interesaes nesti tipu de cursos tendrán de falar direutamente col Coordinador de Piscines, que va valorar cada casu y va informar de les condiciones y horarios que se pueden ufiertar.
- Ye necesario tener en cuenta qu'hai varies actividaes acuátiques pa les que ye necesario saber nadar: **aquaerobic, aquarunning, aquagap y natación de mantenimientu**.

Pagu de les tases

- El pagu de les tases faise con **domiciliación bancaria**, polo que ye imprescindible que na ficha personal d'usuariu/a tea tamién el certificáu de titularidá de la cuenta onde se vayan mandar los recibos.

Renovaciones, cambios de grupu y baxes

Les renovaciones d'un trimestre pal siguiente son automátiques.

- Enantes de terminar el primer y segundu trimestre podrá solicitase la baxa de grupu/horariu, presentando'l formulariu oficial que se puede atopar nes conserxeríes de los mesmos complexes deportivos.

Cambios de grupu: 1 al 15 d'avientu (pal segundu trimestre) y del 1 al 15 de marzu (pal tercer trimestre).

Baxes: Enantes del 12 d'avientu (pal segundu trimestre) y enantes del 12 de marzu (pal tercer trimestre).

DESCRIPCIÓN

ACTIVIDADES DE GIMNASIA EN EL AGUA

NM18+

— Natación de mantenimiento *(adultos desde los 18 años)*

Cursos con dos o tres clases semanales de 60 min., incluyíos 5 minutos al entamu y al final pa estiramientos. Indicáu pa persones que yá naden bien.

Imprescindible facer prueba de nivel enantes d'apuntase. Grupos pa persones desde los 18 años.

NM

— Natación de mantenimiento

Cursos con dos o tres clases a la selmana de 60 min., incluyíos 5 minutos al entamar y al acabar pa estiramientos. Ye pa persones que yá naden bien. **Hai de facer primero d'apuntase una prueba de nivel.** Grupos para jóvenes nacidos entre 2008 y 2013.

XA65+

— Gimnasia acuática pa mayores *(a partir de 65 años)*

Cursos mensuales con dos o tres clases a la selmana de 45 min.

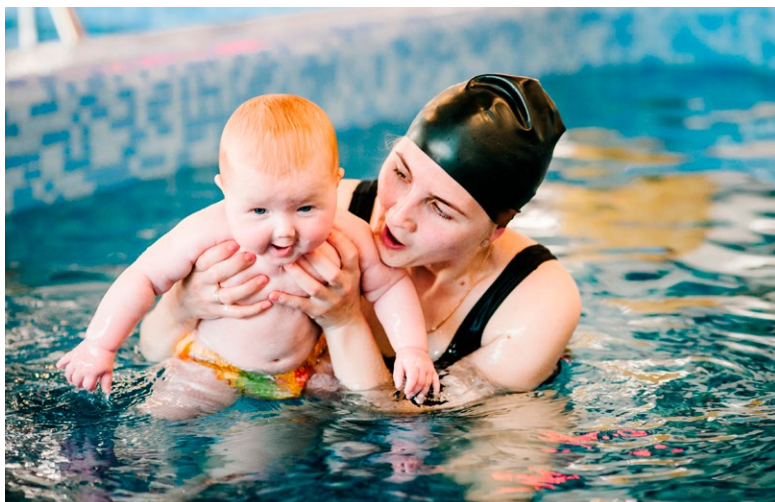
Nuna piscina que cubre poco, varios tipos de gimnasia nel agua; exerciciu aeróbicu suave, recomendaáu pa protexer articulaciones y ponese en forma. **Nun fai falta saber nadar.**

XA AD

— Gimnasia acuática pa persones adultes *(menores de 65 años)*

Cursos mensuales con dos o tres clases a la selmana de 45 minutos.

Nauna piscina que cubre poco. Varios tipos de gimnasia nel agua; exerciciu aeróbicu suave, recomendáu pa protexer articulaciones y ponese en forma. **Nun fai falta saber nadar.**



AAB

— Actividá acuática pa neños y neñes d'un añu

Tienen de tener l'añu cumplíu al entamu de l'actividá (nacidos/as a partir de **1/01/2023**). Sólo hai grupos de martes - xueves o de fines de selmana. Nestos cursos ye imprescindible qu'entren al agua con **una persona adulta**. Intenta algamase un oxetivu doble, rellacionáu col xuegu y col dominiu del mediu. Clases de media hora na piscina de deprendimientu.

AR

— Aquarunning *(dende los 16 años)*

Cursos mensuales con dos o tres clases a la selmana de 40 minutos. Exercicios nuna piscina que cubre muncho poniendo un cinturón de flotación. Exerciciu aeróbicu d'impactu baxu y de media / alta intensidá. **Imprescindible saber nadar.**

AA

— Aquaeróbic *(dende los 16 años)*

Cursos mensuales con dos o tres clases a la selmana de 50 minutos. Piscina que cubre poco. Exercicios con música, adautaos al agua pa facer exerciciu aeróbicu suave. **Imprescindible saber nadar.**

AAE

— Actividad acuática pa embarzaes

Clases de 45 minutos na piscina que nun cubre, tres díes a la selmana (llunes - miércoles - viernes). Exercicios de tonificación, relaxación y respiración, especialmente adautaos pa les condiciones y necesidaes de les muyeres embarzaes. **Nun fai falta saber nadar.**

AAD

— Actividad acuática pa persones con discapacidá

Clases de 30 a 45 minutos, lo mesmo nuna piscina que cubra muncho que n'otra que nun cubra tanto, con dos o tres clases a la selmana, too adautable según les condiciones de cada persona. Exercicios d'enseñanza, tonificación, relaxación, respiración, etc., según cada casu. **Imprescindible consultar col coordinador o cola coordinadora pa poder apuntase.**

GAP A

— G.A.P. acuáticu

Actividá basada n'exercicios específicos pa tonificación de musculatura de glúteos, la musculatura abdominal y lumbar y la musculatura de muslos y piernes. La música tien un papel mui importante, porque sirve como motivación y acompañamientu pa cada sesión. Les clases duren 40 minutos. **Nun fai falta saber nadar.**



PRE

— **Cursos pa preescolares**

Ñacíos y ñacíes en **2020, 2021 y 2022**. Hai grupos los llunes y miércoles, o los martes y xueves, sólo viernes o fines de selmana. **Los/es neñes/ es yá entren solos y soles al agua**. Clases de media hora na piscina de dependimientu.

PRIM

— **Cursos d'enseñanza pa educación primaria**

Neños y neñes ñacíos o ñacíes ente los años **2014 y 2019**. Clases de 45 min. en piscina profunda. Clases de 45 min. en piscina que cubre. Hai grupos los llunes y miércoles, martes y xueves, sólo viernes o fines de selmana. Grupos con dos o tres monitores, que van formar dos subgrupos de carauterístiques lo más asemeyaes posible según el nivel del alumnáu.

MOC

— **Cursos d'enseñanza pa la mocedá** (*secundaria y bachiller*)

Jóvenes nacidos en los años **2008 y 2013**. Clases de 45 min. na piscina que cubre muncho. Grupos con dos monitores, que formarán subgrupos de carauterístiques lo más asemeyaes posible según el nivel del alumnáu.

AD18+

— **Cursos pa 18 años y mayores**

Clases de 45 minutos en piscaina que cubre. Hai grupos de llunes - miércoles - viernes, martes y xueves o fines de selmana. Grupos con dos monitores, que formarán subgrupos de carauterístiques lo más asemeyaes posible según el nivel del alumnáu.



XM

— Gimnasia de mantenimiento

Ye una actividá deportiva qu' intenta meyorar, les capacidaes físiques xenerales, con un exerciciu variáu y adautáu a varies edaes pa les que ye esta actividá deportiva. Les clases duren 50 minutos.

XM65+

— Gimnasia pa mayores *(persones mayores de 65 años)*

Ye una actividá deportiva especialmente adautada pa mayores, qu'intenta meyorar en xeneral, les capacidaes motores, afayar la rellación social, que preste y que se participe, así como que meyore la calidá de vida de les persones que participen nella. Les clases duren 50 minutos.

AE

— Aeróbic

Esta modalidá de la que xurdieron otres munches dempués, ta basada n'exercicios con soporte musical que xunten trabayu de coreografía con ritmu y coordinación. Clases de 50 minutos.



AES

— Aeróbic con step

Esta modalidad, ye una forma d'aeróbic moderna, ta basada n'exercicios con música que xunten trabayu de coreografía, con ritmu y coordinación. Úsase un escalón d'altures regulables (step) que sirve de referencia nes coreografíes. Clases de 50 minutos.

TN LLS

— Tonificación - Llombu Sanu

L'actividá céntrase en facer que los músculos del llombu tean más fuertes pa meyorar la postura, prevenir mancadures y tener menos dolores.

PL

— Pilates

Actividá física d'exercicios d'educación corporal mui completa, onde se trabaya'l cuerpu como un too, dende la musculatura más fonda hasta la más periférica y na qu'intervienen lo mesmo la mente que'l cuerpu.

Ye un métodu basáu nun programa mui seguru d'exercicios lentos y controlaos. La respiración, la concentración, el control, l'aliniación, la precisión y la fluidez son conceptos claves del métodu. L'obxetivu ye algamar un equilibriu muscular. Les clases duren 50 minutos.

Esti añu como novedá van facese cursillos **iniciación a pilates**, pa que quien quiera entamar con ello , pueda garrar los conocimientos básicos d'una forma prestosa, tamién con clases de 50 minutos.

PL55+

— Pilates pa mayores (*persones mayores de 55 años*)

Se trata de la misma finalidá que el pilates, pero con exercicios adaptados especialmente pa persones mayores de 55 años. Clases de 50 minutos.

HP PL

— Hipopilates

Combinación de los beneficios del **pilates** y d'**hipopresivos**. La clave ta en qu'al facer exercicios xuniendo les fortaleces de les dos téuniques, meyora la forma física notando resultaos especialmente nel suelu pélvicu y na musculatura del llombu, ente munchos más beneficios. Adáutense y cámbiense los exercicios según la situación física o dalgunes patoloxíes.

HP

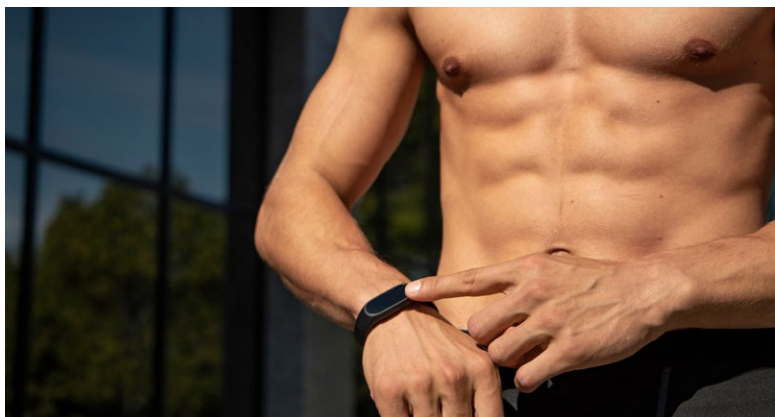
— Hipopresivos

Métodu orixinal d'actividaes físiques y deportives basaes na xunión de téuniques posturales hipopresives y de téuniques corporales del movimientu rítmicu enfocáu sobre too al trabayu abdominal, pélvicu y de la respiración. Clases de 30 minutos.

GAP

— G.A.P. (*glúteu, abdominal, pierna*)

Actividá basada na tonificación y estilización muscular de tres zones mui importantes dende'l puntu de vista de la salú como son los músculos glúteos, la musculatura abdominal y lumbar y la musculatura de muslos y piernes. La música tien un papel relevante porque sirve como motivación y acompañamientu nel desarrollu de la sesión. Clases de 50 minutos.





ZM

— Zumba

Zumba ye un movementu o disciplina d'orixen colombianu, empobináu per un llau a mantener un cuerpu sanu y per otra a desenvolver, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpu con movimientos de baile combinaos con una riestra rutines aeróbiques. Clases de 50 minutos.

YG

— Yoga

Nesta modalidá deportiva búscase sobre too facer exercicios suaves, mantenimientu postural, control mental, exercicios respiratorios, concentración y relaxación, exercicios afayadizos pa relaxarnos de la vida cotidiana. Como ye dalgo especial les clases duren 1 hora y 30 minutos.

Dientro d'esta modalidá hai varies alternatives, como les de **yoga d'aniciu**, dedicáu especialmente a aprender les téuniques básiques de yoga, tamién **yoga suave** pa persones que quieren un yoga mas tranquilu y ensin les dificultaes que tienen les clases d'afondamientu.

Yoga dinámicu, una modalidá de yoga que se basa nuna riestra series aeróbiques d'asanes que van xurdiendo una tres otra xunto cola respiración. Esto ye, combinamos postures d'una forma rápida con una respiración sele y controlada. La duración de les clases ye d'ente 50 y 90 minutos.

PA

— **Patinaxe artísticu** (*neños/es de 3 a 18 años*)

Modalidá deportiva que va dende l'aniciu, hasta l'afondamientu básicu, xunto col deprendimientu pa facer figures, coreografíes con acompañamientu musical y trabayu grupal. Los grupos fórmense dependiendo de los años y niveles. Son clases trimestrales y con una duración de 55 minutos o una hora y venticinco minutos, dependiendo de si son tres o dos díes a la selmana.

MA

— **Mayores Activos**

Ye una actividá diseñada pa persones de edá avanzada que busquen caltenese física, mental y socialmente actives. Esta actividá ta adaptada a les sos capacidaes y necesidaes, promoviendo la salú, el bienestar y la calidá de vida.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

XP

— **Ximnasia al aire nos parques**

Ye una actividá física non mui fuerte, que quier sobre too meyorar les capacidaes físiques básiques, el mantenese bien y meyorar la forma física xeneral, cola particularidá de que se fai al aire (nos parques públicos) con clases de 50 minutos.



T5+

— **Tenis**

T14+

Actividá mensual (de verdá son 15 clases), que desarrollen la enseñanza básica y avanzada del tenis, contando con grupos según los años y nivel de deprendimientu.

PROGRAMACIÓ

Complexu Deportivu Avilés.....

	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
ACTIVADAES ACUÁTQUES DE FITNESS					
	Llu - Mi - Vi	60 min.	9:15, 19:15	80,10	16
	Ma - Xu	60 min.	10:05, 16:15, 20:50	54,80	16
	c	60 min.	9:45	47,95	16
	Llu - Mi - Vi	60 min.	-----	80,10	- - -
	Ma - Xu	60 min.	19:30	54,80	16
	Sa - Dom	60 min.	10:45	47,95	16
	Llu - Mi - Vi	45 min.	12:30, 13:15, 15:50	48,95	20
	Ma - Xu	45 min.	8:30, 12:30, 13:15, 15:00	33,55	20
	Llu - Mi - Vi	45 min.	15:00	80,10	20
	Ma - Xu	45 min.	9:20 *, 15:50	54,80	20 (*12)
	Llu - Mi - Vi	30 min.	11:55 y 19:00	75,00	15
	Ma - Xu	30 min.	10:50	65,60	15
	Lu - Mi - Vi	40 min.	10:20	86,15	16
	Ma - Ju	40 min.	9:20 y 20:35	59,05	16
	Lu - Mi - Vi	50 min.	8:30, 9:25, 11:10*, 20:25 y 21:20	107,70	20 (*12)
	Ma - Xu	50 min.	11:00*, 14:05, 19:35, 20:30 y 21:25	73,80	20 (*12)
	Sa - Dom	50 min.	9:45	64,65	20
	Llu - Mi - Vi	45 min.	19:35	55,40	12
	3 días / selm	- - -	horarios a convenir col coordinador de piscines	58,85	- - -
	2 días / selm	- - -		40,45	- - -
	1 días / selm	- - -		20,20	- - -
ACTIVADAES ACUÁTQUES D'ENSEÑANZA					
	Llu - Mi	30 min.	17:15, 17:50, 18:25 y 19:00	75,00	12
	Vi	30 min.	17:15, 17:50, 18:25 y 19:00	38,50	12
	Ma - Xu	30 min.	16:40, 17:15, 17:50 y 18:25	75,00	12
	Sa - Dom	30 min.	11:25, 12:00 y 12:35	65,60	12
	Llu - Mi	45 min.	17:30 y 18:15	57,25	30
	Vi	45 min.	17:30 y 18:15	28,60	30
	Ma - Xu	45 min.	17:15, 18:00 y 18:45	57,25	30
	Sa - Dom	45 min.	11:30, 12:15 y 13:00	50,00	30

	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
MOC	Llu - Mi	45 min.	19:00	57,25	20
	Vi	45 min.	19:00	28,60	20
	Ma - Xu	45 min.	19:30	57,25	20
	Sa - Dom	45 min.	10:45	50,00	20
AD18+	Llu - Mi - Vi	45 min.	8:30, 9:15, 10:00, 16:00, 20:30 y 21:15	107,70	20
	Ma - Xu	45 min.	9:15, 10:00, 12:30, 16:30, 20:15 y 21:00	73,80	20
	Sa - Dom	45 min.	10:00	64,65	20

ACTIVIDADES DE CANCHA Y SALA

XM	Llu - Mi - Vi	50 min.	10:00	60,80	35
	Ma - Xu	50 min.	9:40	41,75	35
XM65+	Llu - Mi - Vi	50 min.	11:00	41,70	35
AE	Ma - Xu	50 min.	11:10	41,75	25
AES	Llu - Mi - Vi	50 min.	10:05	60,80	25
	Ma - Xu	50 min.	20:15	41,75	25
TN LLS	Ma - Xu	50 min.	19:10	41,75	25
PL	Llu - Mi	50 min.	12:15, 17:00, 19:10, 20:15 y 21:20	41,75	25
	Ma - Xu	50 min.	9:00, 10:05 y 21:20	41,75	25
	Sa	50 min.	10:00	20,80	25
PL55+	Ma - Xu	50 min.	12:15	41,75	25
HP PL	Ma - Xu	50 min.	19:00	41,75	12
HP	Llu - Mi	30 min.	11:15 y 13:05	20,70	12
	Ma - Xu	30 min.	13:20 y 20:00	20,70	12
GAP	Llu - Mi - Vi	50 min.	11:10	60,80	25
	Llu - Mi	50 min.	9:00	41,75	25
	Ma - Xu	50 min.	17:00	41,75	25
ZM	Llu - Mi	50 min.	18:05	41,75	25
YG	Llu - Mi - Vi	75 min. (yoga suave) 90 min.	17:30 (suave), 9:30 y 19:00	60,80	12
	Llu - Mi	50 min. (aniciu) 90 min.	16:00 (aniciu) y 20:45	41,75	12
	Ma - Xu	50 min. (aniciu) 50 min. (dinámico) 90 min.	9:00 (aniciu), 10:05 (dinámico), 12:00 y 17:30	41,75	12
PA	Llu - Mi - Vi	55 min.	16:30 (nacidos en 2015 o anteriores), 17:25 (nacidos a partir de 2016)	57,80	15
	Ma - Xu	55 min.	16:30 (nacidos en 2015 o anteriores), 17:25 (nacidos en 2017 o anteriores)	44,40	15



Complexu Deportivo La Madalena

	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE FITNESS					
NM18+	Llu - Mi - Vi	60 min.	9:30 y 21:00	80,10	16
	Ma - Xu	60 min.	13:25	54,80	16
NM	Llu - Mi - Vi	60 min.	20:00	80,10 €	16
	Ma - Xu	60 min.	- - -	54,80 €	- - -
XA65+	Llu - Mi - Vi	45 min.	12:30, 13:15 y 15:45	48,95	20
	Ma - Xu	45 min.	9:15, 12:20 y 13:15	33,55	20
XA AD	Llu - Mi - Vi	45 min.	15:00	80,10	20
	Ma - Xu	45 min.	- - -	54,80	- - -
AAB	Ma - Xu	30 min.	18:25	75,00	15
	Sa - Dom	30 min.	10:30	65,60	15
AR	Llu - Mi - Vi	40 min.	21:20	86,15 €	16
	Ma - Xu	40 min.	21:20	59,05 €	16
GAP A	Llu - Mi - Vi	40 min.	20:30	86,15	12
	Ma - Xu	40 min.	20:30	59,05	12
AAD	3 dies / selm	- - -	horarios a convenir col coordinador de piscines	58,85	- - -
	2 dies / selm	- - -		40,45	- - -
	1 dies / selm	- - -		20,20	- - -

	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
ACTIVIDADES ACUÁTICAS D'ENSEÑANZA					
PRE	Llu - Mi	30 min.	16:50, 17:25, 18:00 y 18:35	75,00	12
	Vi	30 min.	16:50, 17:25, 18:00 y 18:35	38,50	12
	Ma - Xu	30 min.	16:05, 16:40, 17:15 y 17:50	75,00	12
	Sa - Dom	30 min.	11:05, 11:40, 12:15 y 12:50	65,60	12
PRIM	Llu - Mi	45 min.	17:00, 17:45 y 18:30	57,25	30
	Vi	45 min.	17:00, 17:45 y 18:30	28,60	30
	Ma - Xu	45 min.	17:15, 18:00 y 18:45	57,25	30
	Sa - Dom	45 min.	11:30 y 12:15	50,00	30
MOC	Llu - Mi	45 min.	19:15	57,25	20
	Vi	45 min.	19:15	28,60	20
	Ma - Xu	45 min.	16:30	57,25	20
	Sa - Dom	45 min.	10:30	50,00	20
AD18+	Llu - Mi - Vi	45 min.	8:45, 13:30 y 15:00	107,70	20
	Ma - Xu	45 min.	9:15, 20:30 y 21:15	73,80	20
	Sa - Dom	45 min.	9:45	64,65	20
ACTIVIDADES DE CANCHA Y SALA					
XM	Llu - Mi - Vi	50 min.	10:00 y 16:30	60,80	35
XM65+	Llu - Mi - Vi	50 min.	12:10	41,70	35
	Ma - Xu	50 min.	12:00	28,60	35
PL	Ma - Xu	50 min.	9:00 y 20:05	41,75	20
HP PL	Ma - Xu	50 min.	9:00 y 20:05	41,75	20
GAP	Ma - Xu	50 min.	10:05 y 19:00	41,75	20
ZM	Llu - Mi	50 min.	10:00 y 21:05	41,75	20
ST	Llu - Mi - Vi	50 min.	11:00	60,80	35
	Ma - Xu	50 min.	11:00	41,75	35



Otres instalaciones deportivas

	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
ACTIVIDADES DE CANCHA Y SALA					
Complexu Sportivu Los Canapés					
XM	Llu - Mi - Vi	50 min.	18:30	60,80	35
XM65+	Llu - Mi - Vi	50 min.	12:10	41,75	35
PL	Ma - Xu	50 min.	9:00, 11:50 y 17:00	41,75	25
	Llu - Mi	50 min.	9:00 (iniciación)	41,75	25
HP	Ma - Xu	30 min.	16:30 y 18:00	20,70	12
GAP	Llu - Mi	50 min.	20:00	41,75	25
YG	Llu - Mi - Vi	90 min.	11:15	60,80	25
	Ma - Xu	90 min.	10:05 y 19:30	41,75	25
Complexu Sportivu La Toba (Llارانes)					
XM	Llu - Mi - Vi	50 min.	19:40	60,80	35
XM65+	Ma - Xu	50 min.	12:00	28,60	35
ACTIVIDADES AL AIRE					
Parque de La Madalena					
XP	Llu - Mi - Vi	50 min.	10:00	28,50	35
Complexu Sportivu Los Canapés					
T5+	Llu a Vi	60 min.	17:10 (aniciu) 18:10 (afondamientu)	19,30	8
T14+	Llu a Vi	60 min.	19:10 (aniciu) 20:10 (afondamientu)	28,80	8
	Llu - Mi - Vi	60 min.	10:10 (afondamientu)	28,80	8





Complejo Deportivo Avilés
Complexu Deportivo Avilés

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

AVILES.ES

