



ACTIVIDADES
VERANO 2025

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 28 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 9 JUN al 20 JUL* Cerrado sábados y domingos en JUL y AGO
Polideportivo Jardín de Cantos	---	---	---	Cerrado 1 JUL al 31 AGO *
Polideportivo La Xungarosa/La Luz	---	---	---	Cerrado 1 JUL al 31 AGO *

* Ambos inclusive.

En la semana comprendida entre los días 22 y 27 de Agosto, ambos inclusive, con motivo de las fiestas de San Agustín, el horario de cierre de las instalaciones:

De lunes a viernes los complejos deportivos cierran a las 21:30 h. y la piscina a las 21:00 h., el sábado 23 a las 20:30 h. (piscina a las 20:00 h.) y el domingo 24 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 10 de junio.

Los grupos de actividades de fitness y especiales que no alcancen el número mínimo de inscripciones, podrán ser suspendidos a partir del viernes 20 de junio,

18 de julio y 22 de agosto respectivamente para cada uno de los tres turnos.

En el caso de las actividades de enseñanza que no alcancen el mínimo de inscritos, se avisará con una semana de 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, deberán pagar la cuota en efectivo antes del inicio de la misma. Así, en caso de suspenderse la actividad no pagarán nada. Quienes se inscriban posteriormente a las fechas más arriba indicadas, abonarán el precio establecido en el momento de la inscripción.



BONIFICACIONES:

Se aplicarán las bonificaciones establecidas en 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 2025.

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 más 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 2025, resolviéndose las mismas una vez finalizado dicho periodo, procediendo a las devoluciones que resulten procedentes, en función del tipo de bonificación y del precio abonado en la inscripción.

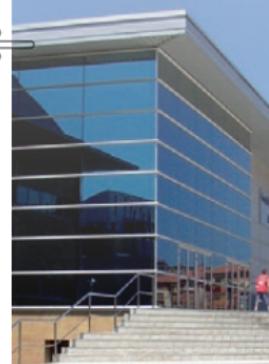
CÓMO INSCRIBIRSE

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 página web municipal, Deportes,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 se desarrollarán en formato de cursos intensivos de dos semanas, con clases de lunes a viernes.



IMPORTANTE

Las actividades de fitness y especiales se desarrollarán en las siguientes fechas: 30 de junio al 25 de julio y 28 de julio al 25 de agosto en la piscina del Complejo Deportivo Avilés y del 1 al 26 de septiembre en la piscina de La Magdalena, con dos clases semanales (MJ) o tres (LXV).

ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE ENSEÑANZA

30 JUN al 11 JUL
14 al 25 JUL

28 JUL al 8 AGO
11 al 25 AGO

1 al 12 SEP
15 al 26 SEP



FECHAS

Niños/as Educación infantil

Nacidos/as en 2019, 2020 y 2021

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 • 11:10, 11:45, 12:20, 18:50 (LaV)

SEP • 16:15, 16:50, 17:25 (LaV)

(Máximo 12 plazas por grupo)





Niños/as Educación primaria

Nacidos/as entre en los años 2013 y 2018

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**

NOTA: se puede solicitar una prueba para confirmar el nivel.

JUL / AGO • 10:45, 11:30, 12:15, 18:00 (LaV)

SEP • 17:45 (LaV)

*(Máximo de 20 plazas en cada horario,
10 de iniciación y 10 de perfeccionamiento)*

Jóvenes de Ed. Secundaria y Bachiller

Nacidos/as en los años 2008 a 2012

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**

NOTA: se puede solicitar una prueba para confirmar el nivel.

JUL / AGO • 10:00 (LaV)

SEP • 18:30 (LaV)

*(Máximo de 20 plazas en cada horario,
10 de iniciación y 10 de perfeccionamiento)*

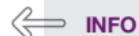
Cursos para 18 años y mayores

Nacidos/as en 2007 o antes

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

NOTA: se puede solicitar una prueba para confirmar el nivel.

JUL / AGO • 8:30, 9:15, 13:30, 20:45* (*La V*)

SEP • 9:15, 14:15, 21:00 (*La V*)

(Máximo de 20 plazas en cada horario,
10 de iniciación y 10 de perfeccionamiento)

*los días 22 y 25 de agosto la
instalación cierra a las
21:00 h. y no habrá clase
del último horario.

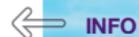


ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESPECIALES Y DE FITNESS

30 JUN al 25 JUL | 28 JUL al 25 AGO | 1 al 26 SEP ← FECHAS



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 (*LXV*), 8:35 y 9:25 (*MJ*)

SEP • 9:15 (*LXV*), 9:15 (*MJ*)

(20 plazas en cada horario)



AQUAERÓBIC

A partir de los 16 años.

← INFO

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.

JUL / AGO • 8:30 (LXV), 20:00 (MJ)
(20 plazas en cada horario)

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.

JUL / AGO • 20:00 (LXV)
SEP • 19:35 (LXV)
(16 plazas en cada horario)



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 / AGO • 20:55* (LXV)
SEP • 21:00 (LXV), 20:30 (MJ)

(16 plazas en cada horario)

*los días 22 y 25 de agosto la instalación cierra a las 21:00
y no habrá clase.

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 • 20:00 (LXV)
(12 plazas en cada horario)



[BEBÉS]

Nacidos/as entre el 01/01/2022 a 01/08/2024

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 • 12:55, 17:55 (MJ)

SEP • 19:10 (MJ)

(12 plazas en cada horario)



[ACTIVIDAD ACUÁTICA PERSONAS CON DISCAPACIDAD]

Clases de entre 30 y 45 minutos, tanto en vaso profundo como en vaso poco profundo, de 1 a 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 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

30 JUN al 25 JUL

| 28 JUL al 25 AGO

| 1 al 26 SEP



FECHAS

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

10:00, 11:00 (MJ)



HORARIOS

Sala de gimnasio del C.D. Avilés



LUGAR

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 20



GIMNASIA PARA 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.

Incluye elementos de diversas disciplinas para tener clases más amenas y variadas, con una duración por clases de 50 minutos.



Mayores de 65 años



EDADES

09:00 (MJ)



HORARIOS

Cancha Cubierta del
C.D. de Los Canapés



LUGAR

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 20

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

09:00, 20:00 (LXV)



HORARIOS

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2)



LUGAR

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 20





(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

C.D. AVILÉS • 09:00, 20:00 (MJ)

HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 10:00, 19:00 (MJ)

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

LUGAR

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

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

C.D. AVILÉS • 10:00, 19:00 (LX) ← HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 11:00, 20:00 (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

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

C.D. AVILÉS • 11:00, 19:00 (LX) ← HORARIOS

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← LUGAR

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 20



[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

C.D. AVILÉS • 11:00, 19:00 (MJ)



HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 12:15 (MJ)

C. D. Avilés (Sala Polivalente 2)
C. D. Los Canapés (Sala Polivalente)



LUGAR

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 20



[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

C.D. AVILÉS • 10:00, 19:00 (MJ)



HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 11:00, 20:00 (MJ)

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



LUGAR

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 20



actividades al aire libre

Las actividades se desarrollarán por meses naturales (julio, agosto y septiembre) en el Parque de Ferrera y en las pistas exteriores del C.D. Los Canapés.

← **IMPORTANTE**

30 JUN al 25 JUL | 28 JUL al 25 AGO | 1 al 26 SEP ← **FECHAS**

• •

CURSOS DE TENIS

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

← **EDADES**

15 clases reales, en cursos de iniciación y perfeccionamiento

← **DURACIÓN**

Cursos intensivos con clases de lunes a viernes, salvo meteorología adversa.

De lunes a viernes. ← **DÍAS**

(PISTA 1) ← **HORARIOS**

Iniciación al tenis niños/as (8 a 13 años) • 17:10 a 18:00 h.

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

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

Complejo Deportivo Los Canapés ← **LUGAR**

Mínimo de inscritos por grupo: 3

Máximo de inscritos por grupo:

8 en grupos de perfeccionamiento y 10 en iniciación

Julio y septiembre. ← **FECHAS**





MAYORES ACTIVOS

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. Incluye elementos de diversas disciplinas para tener clases más amenas y variadas.

Mayores de 16 años

(Todos los niveles, iniciación y perfeccionamiento).

EDADES

10:00 a 10:50 (LXV)

HORARIOS

Parque de Ferrera

LUGAR

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 30



listado de precios

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

FITNESS Y ESPECIALES		PRECIO
AQUAERÓBIC (a partir de 16 años)	L-X-V	37,20 €
	M-J	24,80 €
AQUARUNNING (a partir de 16 años)	L-X-V	18,60 €
	M-J	12,40 €
AQUA G.A.P. (a partir de 16 años)	L-X-V	18,60 €
	M-J	12,40 €
GIMNASIA ACUÁTICA (65 años y mayores)	L-X-V	16,80 €
	M-J	11,20 €
EMBARAZADAS	L-X-V	37,20 €
BEBÉS (nacidos/as entre el 01/01/2022 a 01/08/2024) <i>Imprescindible 1 adulto por niño en el agua</i>	M-J	24,80 €
PERSONAS CON DISCAPACIDAD <i>Imprescindible hablar con el coordinador de la piscina para poder concretar las plazas</i>	3 días /sem.	20,40 €
	2 días /sem.	13,60 €
	1 días /sem.	6,80 €
ENSEÑANZA		PRECIO
CURSOS PARA PREESCOLARES (nacidos/as en 2019, 2020, 2021)	Intensivo L-M-X-J-V	31,00 €
CURSOS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA (nacidos/as entre 2013 y 2018 iniciación y perfeccionamiento)	Intensivo L-M-X-J-V	24,00 €
CURSOS PARA JÓVENES (nacidos/as entre 2008 a 2012 iniciación y perfeccionamiento)	Intensivo L-M-X-J-V	24,00 €
CURSOS PARA PERSONAS ADULTAS (nacidos/as en 2007 o antes iniciación y perfeccionamiento)	Intensivo L-M-X-J-V	31,00 €

*Curso de GAP Acuático, LXV del 28 de julio al 25 de agosto,
tiene dos clases menos y el precio será de 15,50 €.*

*Curso de enseñanza para mayores de 18, del 11 al 25 de agosto,
tiene dos clases menos y el precio será de 26,50 €. Los días 22 y 25 de agosto la instalación cierra a las 21:00 h. y no habrá clase del último horario.*

* salvo error tipográfico

listado de precios*

ACTIVIDADES CANCHA, SALA Y AIRE LIBRE

PARQUE DE FERRERA		PRECIO
MAYORES ACTIVOS	L-X-V	9,80 €
COMPLEJO DEPORTIVO AVILÉS		PRECIO
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	M-J	14,00 €
AERÓBIC CON STEP	L-X-V	21,00 €
PILATES	M-J	14,00 €
G.A.P.	L-X-V	21,00 €
HIPOPRESIVOS	L-X	7,20 €
HIPO-PILATES	M-J	14,00 €
ZUMBA	M-J	14,00 €
COMPLEJO DEPORTIVO LOS CANAPÉS		PRECIO
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA MAYORES DE 65	M-J	9,60 €
PILATES	M-J	14,00 €
G.A.P.	L-X	14,00 €
HIPO-PILATES	M-J	14,00 €
ZUMBA	M-J	14,00 €
TENIS (15 clases)		
Iniciación niños/as 8 a 13 años	L a V	19,30 €
Iniciación adultos	L a V	28,80 €
Perfeccionamiento adultos	L a V	28,80 €

* salvo error tipográfico

aviles.es



Complejo Deportivo Avilés

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

ACTIVIDADES VERANO 2025



CAMPAÑA
VERANU 2025

deporte
pa tolos
gustos



horarios de apertura y pieslle meses de xunetu y agostu

INSTALACIÓN DEPORTIVA	LLUN. VIEN.	SÁB.	DOM.	DÍES NOS QUÉ TA PESLLAO
Complexu Deportivu Avilés	8:00 a 23:00	9:00 a 22:00	9:00 a 14:30	Abiertu tol añu
Piscina del C.D. Avilés	8:30 a 22:00	9:30 a 20:30	9:30 a 14:00	Pesllada del 1 al 28 de SETIEMBRE *
Centru Deportivu la Madalena	---	---	---	Peslláu del 1 de XUNETU al 31 d'AGOSTU *
Piscina del C.D. La Magdalena	---	---	---	Pesllada del 1 de XUNETU al 31 d'AGOSTU *
Centru Deportivu Los Canapés	8:00 a 23:00	9:00 a 22:00	9:00 a 14:30	Abiertu tol añu
Centru Deportivu La Toba (Llaranes)	8:00 a 23:00	9:00 a 22:00	9:00 a 14:30	Peslláu del 9 XUNU al 20 de XUNETU* Peslláu sáb. y dom.en XUNETU y AGOSTU
Polideportivu Xardín de Cantos	---	---	---	Peslláu del 1 XUNETU al 31 d'AGOSTU *
Polideportivu La Xungarosa/La Luz	---	---	---	Cerrado 1 JUL al 31 AGO *

* Los dos incluyíos.

Na selmana del 22 al 27 d'agostu, los dos incluyíos, por culpa de les fiestes de San Agustín, l'horariu de pieslle de les instalaciones sedrá esti:

De llunes a viernes los complejos deportivos ciernen a les 21:30 y la piscina a las 21:00 h., el **sábadu 23** a les 20:30 hores (piscina a les 20:00) y el **domingu 24** a las 14:00 h. (piscina a las 13:00 h.).

En **setiembre**, l'horariu d'apertura y pieslle d'instalaciones sedrá'l de tol añu.

P'APUNTASE

Pue facese de forma presencial o per internet ⏪
dende'l martes 10 de xunu pa toles actividaes.

Los grupos d'actividaes de Fitness y especiales que tengan un número mínimo de personas apuntaes podrán suspendese dende'l viernes 20 de xunu (pa los cursos de xunetu), dende'l 18 de xunetu (pa los cursos d'agostu) y dende'l 22 d'agostu (pa los cursos de setiembre).

Nel casu de les actividaes pa deprender y nes que nun haya un mínimo de personas apuntaes, avisaráse con una selmana d'antelación de que l'actividá nun se va facer, dándo-yos la posibilidá d'apuntase n'otros cursos con places llibres.

PAGU: ⏪

Les personas que tean apuntaes hasta cubrir el mínimo esixíu pa que se faiga l'actividá, tendrán de pagar la cuota n'efeutivu enantes de qu'entame.

Asina, si ye que se suspende l'actividá nun tendrán de pagar nada.

Les personas que s'apunten dempués de les feches que s'indiquen enriba, pagarán lo que cuesta nel momentu d'apuntase.



BONIFICACIONES:

Aplicaránse les bonificaciones llantaes na Ordenanza Fiscal nu 108 reguladora del preciu públicu por Servicios que se faigan nes Instalaciones de la Fundación Deportiva Municipal pal exerciciu 2025.

Les bonificaciones tendrán que solicitase espresamente nel Rexistru del Conceyu d'Avilés, cola acreditación ncesaria. Nun pueden xuntase más d'una; poro, nel casu de coincidir más d'una, aplicaráse sólo la más grande.

El plazu de presentación de la solicitu de bonificación sedrá del 1 de xunetu al 30 de setiembre de 2025.

Van resolvese en terminando esti tiempu, devolviendo'l dinelu que seja procedente, según el tipu bonificación y lo que se pagó al apuntase.

P'APUNTASE

Si tovía nun ye usuariu/a de la FDM, tendrá que dase d'alta enantes d'apuntase, garrando l'impresu nos controles de los Complexos Deportivos Avilés, La Madalena y Los Canapés, o descargando esi mesmu impresu de la páxina web del Conceyu.

En dándose d'alta, daráse-y la tarxeta deportiva, que va poder recoyer cuando seja nel control del Complexu Deportivu Avilés.

Si ya es usuario/a de la FDM, puede apuntase na páxina web del Conceyu, Deportes, www.aviles.es/TSAvilesDeportes

Recomendación: Comprobar con tiempu'l funcionamientu del so accesu a les inscripciones o reserves online na web.





actividaes acuáticas

Les actividaes pa deprender sedrán con cursos intensivos de dos selmanas, de llunes a viernes.



IMPORTANTE

Les actividaes de fitness y especiales fadránse del 30 de xunu al 25 de xunetu y 28 de xunetu al 25 d'agosto na piscina del Complexu Deportivu Avilés y del 1 al 26 de setiembre na piscina de La Madalena, con dos clases a la selmana (**Ma-Xu**) o tres (**Llu-Mi-Vi**).

ACTIVIDAES ACUÁTIQUES PA DEPRENDER

**30 XUN al 11 XNT
14 al 25 XNT**

**28 XNT al 8 AGO
11 al 25 AGO**

**1 al 12 SET
15 al 26 SET**



FECHEs

Neños/es Educación infantil

Que ñacieron nos años 2019, 2020 y 2021

Clases de 30 min. en piscina poco fonda.
En cada horariu programense grupos con **dos monitores** que trabayen xuntos o por separao según el nivel del alumnáu.



INFO

XUNETU /AGO • 11:10, 11:45, 12:20, 18:50 (**Llu a Vi**)

SET • 16:15, 16:50, 17:25 (**Llu a Vi**)

(Como muncho hai 12 places pa cada grupu)





Neños/es Educación primaria

Que nacieron nos años 2013 y 2018

Clases de 45 min. nuna piscina que cubre muncho.

En cada horariu programense grupos con dos monitores, separando **aniciu** y **afondamientu**. Pal grupu d'afondamientu ye necesario que seyan quien a facer un llargu sigiu nadando.

← **INFO**

NOTA: pue solicitase una prueba pa confirmar el nivel.

XUNETU / AGO • 10:45, 11:30, 12:15, 18:00 (*Llu a Vi*)

SET • 17:45 (*Llu a Vi*)

*(Como muncho hai 20 places en cada horariu,
10 d'aniciu y 10 d'afondamientu)*

Mocedá d'Ed. Secundaria y Bachiller

Que nacieron nos años 2008 a 2012

Clases de 45 min. nuna psicina que cubre muncho.

En cada horariu pragramense grupos con dos monitores, separando **aniciu** y **afondamientu**. Pal grupu d'afondamientu ye necesario que seyan quien a facer un llargu sigiu nadando.

← **INFO**

NOTA: pue solicitase una prueba pa confirmar el nivel.

XUNETU / AGO • 10:00 (*Llu a Vi*)

SET • 18:30 (*Llu a Vi*)

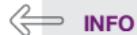
*(Como muncho hai 20 places en cada horariu,
10 d'aniciu y 10 d'afondamientu)*

Cursos pa 18 años y mayores

Que nacieron en 2007 o enantes

Clases de 45 min. nuna piscina que cubre muncho.

En cada horariu programense grupos con dos monitores, separando **aniciu y afondamientu**. Pal grupu d'afondamientu ye necesario que seyan quien a facer un llargu siguiú nadando.



INFO

NOTA: pue solicitase una prueba pa confirmar el nivel.

XUNETU / AGO • 8:30, 9:15, 13:30, 20:45* (*Llu a Vi*)

SET • 9:15, 14:15, 21:00 (*Llu a Vi*)

(Como muncho hai 20 places en cada horariu,
10 d'aniciu y 10 d'afondamientu)

*los dies 22 y 25 d'agostu la instalación
pieslla a les 21:00 y nun habrá
clase nel últimu horariu.



ACTIVIDAES ACUÁTIQUES ESPECIALES Y DE FITNESS

30 XUN al 25 XNT

| 28 XNT al 25 AGO

| 1 al 26 SET



FECHES

XIMNASIA ACUÁTICA 65 AÑOS Y MAYORES

Cursos mensuales con dos o tres clases a la selmana de 45 minutos caúna. Piscina que cubre poco. Varios tipos de ximnasia nel agua; exerciciu aeróbicu suave, recomendáu pa protexer articulaciones y ponese en forma. Nun fai falta saber nadar.



INFO

XUNETU / AGO • 9:25 (*Llu-Mi-Vi*), 8:35 y 9:25 (*Ma-Xu*)

SET • 9:15 (*Llu-Mi-Vi*), 9:15 (*Ma-Xu*)

(20 places en cada horariu)



AQUAERÓBIC

Dende los 16 años.

← INFO

Exercicios con música y en diferentes formatos de clase (circuitos, rutines, etc...), afayadizos pal mediu acuáticu pa facer exerciciu aeróbicu non mui fuerte y d'intensidá media. Cursos mensuales con dos o tres clases a la selmana de 50 minutos caúna. Vasu nel que cubre poco. Imprescindible saber nadar.

XUNETU / AGO • 8:30 (*Llu-Mi-Vi*), 20:00 (*Ma-Xu*)
(20 places en cada horariu)

AQUARUNNING

Exercicios de fuerza, resistencia y movilidá articular na piscina que cubre más, con cinchu de flotación. Exerciciu aeróbicu d'impactu baxu y d'intensidá media/alta. Cursos mensuales con dos o tres clases a la selmana de 40 minutos caúna. Imprescindible saber nadar.

XUNETU / AGO • 20:00 (*Llu-Mi-Vi*)
SET • 19:35 (*Llu-Mi-Vi*)
(16 places en cada horariu)



AQUA-G.A.P.

Exercicios na piscina que nun cubre muncho, específicos pa entrenamiento de la zona abdominal, glúteos y piernas. Exerciciu aeróbicu d'impactu baxu y d'intensidá media/alta. Cursos mensuales con tres clases a la selmana de 40 minutos caúna. Hai de saber nadar.

← INFO

XUNETU / AGO • 20:55* (Llu-Mi-Vi)

SET • 21:00 (Llu-Mi-Vi), 20:30 (Ma-Xu)

(16 places pa cada horariu)

*los dies 22 y 25 d'agosto la instalación pieslla a les 21:00 y nun habrá clase.

ACTIVIDÁ ACUÁTICA PA EMBARAZAES

Clases de 45 minutos na piscina que nun cubre, tres díes a la selmana (Llu-Mi-Vi). Exercicios de tonificación, relaxación y respiración, especialmente adautaos pa les condiciones y necesidaes de les mujeres embarazaes.

← INFO

XUNETU / AGO • 20:00 (Llu-Mi-Vi)

(12 places pa cada horariu)

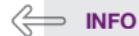


BEBÉS

Nacíos/es ente'l 01/01/2022 a 01/08/2024

Nestos cursos ye imprescindible qu'entre al agua una persona adulta acompañando a un o una menor.

Actividá con doble oxetivu, que seja un xuegu y al tiempu un dominiu del mediu.



Cursos mensuales, con dos clases a la selmana de media hora.

XUNETU / AGO • 12:55, 17:55 (Ma-Xu)

SET • 19:10 (Ma-Xu)

(12 places en cada horariu)



ACTIVIDAD ACUÁTICA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Clases de entre 30 y 45 minutos, tanto en vaso profundo como en vaso poco profundo, de 1 a 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.

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





actividaes en cancha/sala

Les actividaes fadránse en meses naturales
(xunetu, agostu y setiembre) nel Complexu Deportivu
Avilés y Complexu Deportivu de Los Canapés.



IMPORTANTE

30 XUN al 25 XNT

28 XNT al 25 AGO

1 al 26 SET



FECHES

ENTRENAMIENTU FUNCIONAL

Ye un tipu entrenamientu físicu pa poder facer mejor les actividaes de tolos díes y movimientos específicos, col envís de meyorar la fuerza, la estabilidá, la flexibilidá y la resistencia nel cuerpu d'una forma equilibrada.

Cada clase ye de 50 minutos.

De 16 a 64 años



EDAES

10:00, 11:00 (Ma-Xu)



HORARIOS

Ximnasiu del C.D. Avilés



SITIU

Como mínimo por cada grupu: 10

Como muncho por cada grupu: 20



XIMNASIA PA 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.

Incluye elementos de diversas disciplinas para tener clases más amenas y variadas, con una duración por clases de 50 minutos.



Mayores de 65 años



EDAES

09:00 (Ma-Xu)



HORARIOS

Cancha Cubierta del
C.D. de Los Canapés



SITIU

Como mínimo pa cada grupu: 10

Como muncho pa cada grupu: 20



AERÓBIC con STEP

Esta modalidá, ye una forma d'aeróbic modernu, 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 coreografies.

Clases de 50 minutos.

Mayores de 16 años



EDAES

09:00, 20:00 (Llu-Mi-Vi)



HORARIOS

Complexu Deportivu Avilés (Sala Polivalente 2)



SITIU

Como mínimo por cada grupu: 10

Como muncho por cada grupu: 20





[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 lento 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.

Mayores de 16 años

EDAES

HORARIOS

C.D. AVILÉS • 09:00, 20:00 (Ma-Xu)
C.D. LOS CANAPÉS • 10:00, 19:00 (Ma-Xu)

Complexu Deportivu Avilés (Sala Polivalente 2)
Complexu Deportivu Los Canapés (Sala Polivalente)

SITIU

Como mínimo por cada grupu: 10
Como muncho por cada grupu: 20

G.A.P. (Glúteos-Abdominales-Piernas)

Actividá basada na tonificación y estilización muscular de tres zones mui importantes dende'l punto de vista de la salú como son los músculos glúteos, la musculatura abdominal y lumbar y la musculatura de muslos y piernas.

La música tien un papel relevante porque sirve como motivación y acompañamientu nel desarrollu de la sesión.
Clases de 50 minutos.

Mayores de 16 años ← EDAES

C.D. AVILÉS • 10:00, 19:00 (LLu-Mi-Vi) ← HORARIOS
C.D. LOS CANAPÉS • 11:00, 20:00 (LLu-Mi)

Complexu Deportivu Avilés (Sala Polivalente 2) ← SITIU
Complexu Deportivu Los Canapés (Sala Polivalente)

*Como mínimu por cada grupu: 10
Como muncho por cada grupu: 20*

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, pélvico y de la respiración. Clases de 30 minutos.

Mayores de 16 años ← EDAES

C.D. AVILÉS • 11:00, 19:00 (Llu-Mi) ← HORARIOS

Complexu Deportivu Avilés (Sala Polivalente 2) ← SITIU

*Como mínimu por cada grupu: 10
Como muncho por cada grupu: 20*



[HIPO-PILATES]

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 pérvicu y na musculatura del llombu, ente muchos más beneficios. Adáutense y cámbiense los exercicios según la situación física o dalgunes patoloxíes.
Clases de 50 minutos.

Mayores de 16 años



EDAES

C.D. AVILÉS • 11:00, 19:00 (Ma-Xu)



HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 12:15 (Ma-Xu)

Complexu Deportivu Avilés (Sala Polivalente 2)
Complexu Deportivu Los Canapés (Sala Polivalente)



SITIU

Como mínimu por cada grupu: 10
Como muncho por cada grupu: 20



[ZUMBA]

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

Mayores de 16 años



EDAES

C.D. AVILÉS • 10:00, 19:00 (Ma-Xu)



HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 11:00, 20:00 (Ma-Xu)

Complexu Deportivu Avilés (Sala Polivalente 2)
Complexu Deportivu Los Canapés (Sala Polivalente)



SITIU

Como mínimu por cada grupu: 10
Como muncho por cada grupu: 20



actividaes al aire libre

Les actividaes fadránse en meses naturales
(xunetu, agostu y setiembre) nel Parque Ferrera y Complexu Deportivu de Los Canapés (pistas exteriores).

← IMPORTANTE

30 XUN al 25 XNT | 28 XNT al 25 AGO | 1 al 26 SET ← FECHES

CURSOS DE TENIS

Neñes y neños (8 a 13 años)
Persones Adultes (mayores de 14 años)

← EDAES

15 clases reales, en cursos d'aniciu y afondamientu
Cursos intensivos de llunes a viernes,
a nun ser que tea malo.

← DURACIÓN

De llunes a viernes.

← DÍES

(PISTA 1)

← HORARIOS

Aniciu neños/es (8 a 13 años) • 17:10 a 18:00 h.

Aniciu persones adultes • 18:10 a 19:00 h.

Afondamientu persones adultes • 19:10 a 20:00 h.

Centru Deportivu de Los Canapés

← SITIU

Como mínimo por grupu: 3

Como muncho por grupu:

8 nos grupos d'afondamientu
y 10 nos otros cursos

Xunetu y setiembre.

← MESES





[MAYORES ACTIVOS]

Trátase d'una actividá deportiva qu'intenta meyorar les capacidaes físiques xenerales, con exercicios variaos y adautaos a toles edaes pa les que ye esta actividá deportiva. Méntense elementos de disciplines diferentes pa que les clases seyan más prestoses y variaes.

Mayores de 16 años ← **EDAES**
(Tolos niveles, aniciu y afondamientu).

10:00 a 10:50 (*Llu-Mi-Vi*) ← **HORARIOS**

Parque Ferrera ← **SITIU**

Como mínimo por cada grupu: 10

Como muncho por cada grupu: 30



preciu

ACTIVIDADES ACUÁTIQUES

FITNESS Y ESPECIALES		PRECIO
AQUAERÓBIC (dende los 16 años)	Llu-Mi-Vi	37,20 €
	Ma-Xu	24,80 €
AQUARUNNING (dende los 16 años)	Llu-Mi-Vi	18,60 €
	Ma-Xu	12,40 €
AQUA G.A.P. (dende los 16 años)	Llu-Mi-Vi	18,60 €
	Ma-Xu	12,40 €
XIMNASIA ACUÁTICA (65 años y mayores)	Llu-Mi-Vi	16,80 €
	Ma-Xu	11,20 €
EMBARAZAES	Llu-Mi-Vi	37,20 €
BEBÉS (nacíos/es ente'l 01/01/2022 a 01/08/2024) Ye obligatorio 1 persona adulta por neñu o neña nel agua	Ma-Xu	24,80 €
PERSONES CON DISCAPACIDÁ <i>Imprescindible falar col coordinador de la piscina pa poder concretar les places</i>	3 dies /selm.	20,40 €
	2 dies /selm.	13,60 €
	1 dies /selm.	6,80 €
PA DEPRENDER		PRECIO
CURSOS PA PREESCOLARES (nacíos/es en 2019, 2020, 2021)	Llu a Vi Intensivu	31,00 €
CURSOS PA EDUCACIÓN PRIMARIA (nacíos/es ente 2013 y 2018 aniciu y afondamientu)	Llu a Vi Intensivu	24,00 €
CURSOS PA LA MOCEDÁ (nacíos/es ente 2008 y 2012 aniciu y afondamientu)	Llu a Vi Intensivu	24,00 €
CURSOS PA PERSONES ADULTES (nacíos/es en 2007 enantes aniciu y afondamientu)	Llu a Vi Intensivu	31,00 €

*Cursu de GAP Acuáticu, Llu-Mi-Vi del 28 de xunetu al 25 d'agostu,
tien dos clases menos y el preciu sedrá de 15,50 €.*

*Cursu d'enseñanza pa mayores de 18, del 11 al 25 d'agostu,
tien dos clases menos y el preciu sedrá de 26,50 €. Los dies 22 y 25 d'agostu la
instalación pieslla a les 21:00 y nun habrá clase.*

* salvo error tipográfico

ACTIVIDAES CANCHA, SALA Y AIRE

PARQUE FERRERA		PRECIU
MAYORES ACTIVOS/ACTIVES	Llu-Mi-Vi	9,80 €
COMPLEXU DEPORTIVU AVILÉS		PRECIU
ENTRENAMIENTU FUNCIONAL	Ma-Xu	14,00 €
AERÓBIC CON STEP	Llu-Mi-Vi	21,00 €
PILATES	Ma-Xu	14,00 €
G.A.P.	Llu-Mi-Vi	21,00 €
HIOPRESIVOS	Llu-Mi	7,20 €
HIPO-PILATES	Ma-Xu	14,00 €
ZUMBA	Ma-Xu	14,00 €
COMPLEXU DEPORTIVU LOS CANAPÉS		PRECIU
XIMNASIA DE MANTENIMIENTU PARA MAYORES DE 65	Ma-Xu	9,60 €
PILATES	Ma-Xu	14,00 €
G.A.P.	Llu-Mi	14,00 €
HIPO-PILATES	Ma-Xu	14,00 €
ZUMBA	Ma-Xu	14,00 €
TENIS (15 clases)		
Aniciu neños/es de 8 a 13 años	Llu a Vi	19,30 €
Aniciu pa personas adultes	Llu a Vi	28,80 €
Afondamientu pa personas adultes	Llu a Vi	28,80 €

* salvo error tipográficu

aviles.es



Complexu Deportivu Avilés

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

CAMPAÑA VERANO 2025