



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 (Llارانes)	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 unos 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.

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)

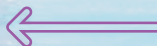
(Máximo de 20 plazas en cada horario,
10 de iniciación y 10 de perfeccionamiento)

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



INFO

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)



INFO



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.  **INFO**

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 inscriptos por grupo: 10
Máximo de inscriptos 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)



LUGAR

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2)

Complejo Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

Mínimo de inscriptos por grupo: 10
Máximo de inscriptos 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 (LXV) ← 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)



LUGAR

C. D. Los Canapés (Sala Polivalente)

Mínimo de inscriptos por grupo: 10
Máximo de inscriptos 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)



LUGAR

Complejo Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

Mínimo de inscriptos por grupo: 10
Máximo de inscriptos 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
Cursos intensivos con clases de lunes a viernes, salvo meteorología adversa.

← **DURACIÓN**

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 QUE 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 vienres** los complexos deportivos cierrén 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 númberu mínimu de persones 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 deprnder y nes que nun haya un mínimu de persones apuntaes, avisaráse con una selmana d'antelación de que l'actividá nun se va facer, dando-yos la posibilidá d'apuntase n'otros cursos con places llibres.

.....

PAGU:

Les persones que tean apuntaes hasta cubrir el mínimu esixiu 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 persones 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 necesaria. Nun pueden xuntase más d'una; poro, nel casu de coincidir más d'una, aplicarásen sólo la más grande.

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

Van resolverse en terminando esti tiempu, devolviendu'l dineru que seya 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 darse 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, darásen-y la tarxeta deportiva, que va poder recoyer cuando seya nel control del Complexu Sportivu Avilés.

Si ya es usuariu/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.





actividades acuáticas

Les actividades pa deprender sedrán con cursos intensivos de dos selmanes, de llunes a vienres.



IMPORTANTE

Les actividades de fitness y especiales fadránse del 30 de xunu al 25 de xunetu y 28 de xunetu al 25 d'agostu na piscina del Complexu Deportivo 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**).

ACTIVIDADES ACUÁTICAS 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 prográmense 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 ñacieron nos años 2013 y 2018

Clases de 45 min. nuna piscina que cubre mucho.

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 siguió 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 mucho hai 20 places en cada horariu,
10 d'aniciu y 10 d'afondamientu)*

Moceda d'Ed. Secundaria y Bachiller

Que ñacieron nos años 2008 a 2012

Clases de 45 min. nuna piscina que cubre mucho.

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 siguió 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 mucho hai 20 places en cada horariu,
10 d'aniciu y 10 d'afondamientu)*

Cursos pa 18 años y mayores

Que ñacieron en 2007 o enantes

Clases de 45 min. nuna piscina que cubre mucho.

En cada horariu prográmense grupos con dos monitores, separando **aniciu** y **afondamientu**. Pal grupu d'afondamientu ye necesario que seyan quien a facer un llargu siguiu 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 mucho hai 20 places en cada horariu,
10 d'aniciu y 10 d'afondamientu)

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



ACTIVIDADES ACUÁTICAS 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]

Desde los 16 años. ← INFO

Exercicis 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]

Exercicis de fuerza, resistencia y movilidad articular na piscina que cubre más, con cinchu de flotación. ← INFO

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 mucho, específicos pa entrenamientu de la zona abdominal, glúteos y piernes. 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 días 22 y 25 d'agostu la instalación pieslla a les 21:00 y nun habrá clase.*

ACTIVIDAD ACUÁTICA PA EMBARAZAES

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



INFO

XUNETU / AGO • 20:00 (Llu-Mi-Vi)

(12 places pa cada horariu)



BEBÉS

Nacidos/es entre'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 seya un xuegu y al tiempu un dominiu del mediu.



INFO

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.



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.





actividaes en cancha/sala

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

← **IMPORTANTE**

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

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Ye un tipu entrenamientu físicu pa poder facer meyor
les actividaes de tolos díes y movimientos específicos,
col envís de meyorar la fuerza, la estabilidá, la flexibilidad
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 ← **SITU**

Como mínimu por cada grupu: 10
Como muncho por cada grupu: 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 ← EDAES

09:00 (Ma-Xu) ← HORARIOS

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

Como mínimo por cada grupo: 10

Como mucho por cada grupo: 20

AERÓBIC con STEP

Esta modalidad, 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 coreografíes.

Clases de 50 minutos.

Mayores de 16 años ← EDAES

09:00, 20:00 (Llu-Mi-Vi) ← HORARIOS

Complexu Sportivu Avilés (Sala Polivalente 2) ← SITU

Como mínimo por cada grupo: 10

Como mucho por cada grupo: 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 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.

Mayores de 16 años



EDAES

C.D. AVILÉS • 09:00, 20:00 (Ma-Xu)



HORARIOS

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

Complexu Sportivu Avilés (Sala Polivalente 2)



SITIU

Complexu Sportivu Los Canapés (Sala Polivalente)

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

G.A.P. (Glúteos-Abdominales-Piernes)

Actividad basada en la tonificación y estilización muscular de tres zonas muy importantes 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 porque sirve como motivación y acompañamiento en el desarrollo 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 Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← SITI
Complexu Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

Como mínimo por cada grupo: 10

Como mucho por cada grupo: 20

HIOPRESIVOS

Método original de actividades físicas y deportivas basadas en la unión de técnicas posturales hipopresivas y de técnicas corporales del movimiento rítmico enfocadas sobre todo al trabajo 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 Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← SITI

Como mínimo por cada grupo: 10

Como mucho por cada grupo: 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 pélvico y na musculatura del llombu, ente munchos más beneficios. Adáutense y cámbiense los exercicios según la situación física o dalgunes patoloxies. 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 Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2)



SITIU

Complexu Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

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 desenvolver, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpu con movimientos de baille combinaos con una riestra 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 Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2)



SITIU

Complexu Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

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



actividaes al aire libre

*Les actividaes fadránse en meses naturais
(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)

Neños 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 físicas xenerales, con exercicios variaos y adautaos a toles edaes pa les que ye esta actividá deportiva. Métense elementos de disciplinas diferentes pa que les clases seyan máis prestoses y variaes.

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



EDAES

10:00 a 10:50 (Llu-Mi-Vi)



HORARIOS

Parque Ferrera



SITIU

Como mínimu por cada grupu: 10
Como muncho por cada grupu: 30



preciu

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

FITNESS Y ESPECIALES		PRECIO
AQUAERÓBIC (desde los 16 años)	Llu-Mi-Vi	37,20 €
	Ma-Xu	24,80 €
AQUARUNNING (desde los 16 años)	Llu-Mi-Vi	18,60 €
	Ma-Xu	12,40 €
AQUA G.A.P. (desde 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 (ñacios/es ente'l 01/01/2022 a 01/08/2024) <i>Ye oligatorio 1 persona adulta por neñu o neña nel agua</i>	Ma-Xu	24,80 €
PERSONES CON DISCAPACIDÁ <i>Imprescindible falar col coordinador de la piscina pa poder concretar les places</i>	3 díes /selm.	20,40 €
	2 díes /selm.	13,60 €
	1 díes /selm.	6,80 €
PA DEPRENDER		PRECIO
CURSOS PA PREESCOLARES (ñacios/es en 2019, 2020, 2021)	Llu a Vi Intensivu	31,00 €
CURSOS PA EDUCACIÓN PRIMARIA (ñacios/es ente 2013 y 2018 aniciu y afondamientu)	Llu a Vi Intensivu	24,00 €
CURSOS PA LA MOCEDÁ (ñacios/es ente 2008 y 2012 aniciu y afondamientu)	Llu a Vi Intensivu	24,00 €
CURSOS PA PERSONES ADULTES (ñacios/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 díes 22 y 25 d'agostu la instalación pieslla a les 21:00 y nun habrá clase.

* salvo error tipográfico

preciu*

ACTIVIDADES 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 €

HIPOPRESIVOS

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 persones adultes

Llu a Vi

28,80 €

Afondamientu pa persones adultes

Llu a Vi

28,80 €

* salvo error tipográfico

aviles.es



Complexu Deportivu Avilés

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

CAMPAÑA VERANO 2025