

# COMPLEJO DEPORTIVO LA MAGDALENA

## Polideportivo Los Canapés, C.D. La Toba y Parques

### Octubre 2022 a Junio 2023

#### ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE FITNESS

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
NATACIÓN DE MANTENIMIENTO PARA ADULTOS	Lu-Mi-Vi	60 MIN	9:15, 21:15	76,25	14
	M-J	60 MIN	13:30, 20:30	52,15	14
NATACIÓN DE MANTENIMIENTO PARA JÓVENES	Lu-Mi-Vi	60 MIN	----	----	----
	M-J	60 MIN	19:30	52,15	10
GIMNASIA ACUÁTICA 65 AÑOS y MAYORES	Lu-Mi-Vi	45 MIN	12:30, 13:15, 15:45, 16:30	46,60	16
	M-J	45 MIN	8:30, 9:15, 12:30, 13:15	31,95	16
GIMNASIA ACUÁTICA MENORES DE 65	L-X-V	45 MIN	8:45	76,25	16
	M-J	45 MIN	15:15	52,15	16
AQUARUNNING a partir de 16 años	Lu-Mi-Vi	40 MIN	14:05	81,90	16
	Ma y Ju	40 MIN	21:20	56,16	16
AQUA- G.A.P. a partir de 16 años	Lu-Mi-Vi	40 MIN	20:30	81,90	12
	Ma y Ju	40 MIN	20:30	56,16	12
ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Imprescindible hablar con el coordinador de la piscina para poder concretar las plazas	3 días/sem	horarios a convenir con el coordinador de piscinas		56,05	----
	2 días/sem			38,50	----
	1 día/sem			19,25	----

#### ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE ENSEÑANZA

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA BEBÉS nacidos/as a partir de 01/01/2020, con 1 año cumplido Imprescindible 1 adulto acompañante por niño en el agua	Ma-Ju	30 MIN	19:00	71,40	10
	Sa-Dom	30 MIN	10:30	62,45	10
CURSOS PARA PREESCOLARES nacidos/as en 2017, 2018, 2019	Lu-Mi	30 MIN	17:20, 17:55, 18:30	71,40	12
	Vi	30 MIN	17:20, 17:55, 18:30	36,65	12
	Ma-Ju	30 MIN	16:05, 16:40, 17:15, 17:50, 18:25	71,40	12
	Sa-Dom	30 MIN	11:05, 11:40, 12:15, 12:50	62,45	12
CURSOS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA nacidos/as entre 2011 y 2016	Lu-Mi	45 MIN	16:30*, 17:15, 18:00, 18:45	54,50	27 (*18)
	Vi	45 MIN	16:30*, 17:15, 18:00, 18:45	27,25	27 (*18)
	Ma-Ju	45 MIN	16:30*, 17:15, 18:00, 18:45	54,50	27 (*18)
	Sa-Dom	45 MIN	11:15, 12:00, 12:45	47,60	27
CURSOS PARA JÓVENES EDUCACIÓN SECUNDARIA Y BACHILLER nacidos/as entre 2005 y 2010	Lu-Mi	45 MIN	19:30	54,50	18
	Vi	45 MIN	19:30	27,25	18
	Ma-Ju	45 MIN	19:30	54,50	18
	Sa-Dom	45 MIN	10:30	47,60	18
CURSOS PARA PERSONAS ADULTAS nacidos/as en 2004 o antes	Lu-Mi-Vi	45 MIN	8:45, 13:15	102,55	18
	Ma y Ju	45 MIN	9:15, 15:00, 20:30, 21:15	70,25	18
	Sa-Dom	45 MIN	9:45	61,55	18



ACTIVIDADES DE CANCHA Y SALA					
COMPLEJO DEPORTIVO DE LA MAGDALENA					
	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Lu-Mi-Vi	50min	10:00 y 17:00	57,90	35
GIMNASIA PARA MAYORES (+65 años)	Lu-Mi-Vi	50min	12:10	39,70	35
	Ma y Ju	50min	12:00	27,20	35
PILATES	Ma y Ju	50min	9:00 y 20:05	39,75	20
GAP	Ma y Ju	50min	10:05 y 19:00	39,75	20
ZUMBA	Lu y Mi	50min	10:00 y 21:05	39,75	20
HIPO-PILATES	Lu y Mi	50min	9:00 y 20:00	39,75	20
STRETCHING (Estiramientos)	Ma y Ju	50min	11:10 y 21:10	39,75	20

COMPLEJO DEPORTIVO DE LOS CANAPÉS					
	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Lu-Mi-Vi	50min	19:00	57,90	35
GIMNASIA PARA MAYORES (+65 años)	Lu-Mi-Vi	50min	12:10	39,70	35
PILATES	Ma y Ju	50min	9:00, 11:50 y 17:00	39,75	25
	Lu y Mi	50min	9:00 (pilates iniciación)	39,75	25
GAP	Lu y Mi	50min	20:00	39,75	25
YOGA	Lu-Mi-Vi	90min	11:15	57,90	25
	Lu y Mi	50min	10:05 (yoga iniciación)	39,75	25
	Ma y Ju	90min	10:05 y 19:30	39,75	25
HIPOPRESIVOS	Ma y Ju	50min	13:00 y 18.30	19,70	25
HIPO-PILATES	Lu y Mi	50min	21:05	39,75	25
PRE-DEPORTE (3 a 9 años)	Lu y Mi	50min	17:30	55,05	25
STRETCHING (Estiramientos)	Lu y Mi	50min	18:35	39,75	25

COMPLEJO DEPORTIVO DE LA TOBA (LLARANES)					
	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Lu-Mi-Vi	50min	20:10	57,90	30
GIMNASIA PARA MAYORES (+65 años)	Ma y Ju	50min	12:00	27,20	30

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE					
PARQUE DE LA MAGDALENA					
	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
GIMNASIA EN PARQUES	Lu-Mi-Vi	50min	10:00	27,15	25
TAI-CHI EN PARQUES	Lu y Mi	50min	11:00, 12:00	27,15	25

COMPLEJO DEPORTIVO DE LOS CANAPÉS					
	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ESCUELA DE TENIS (niños/as de 5 a 13 años)	Lu a Vi	60min	16:10 (iniciación1, 11 a 13 años) 17:10 (perfec.11 a 13 años) 18:10 (iniciación 7 a 10 años) 18:10 (iniciación 2, 11 a 13 años)	18,35	8
ESCUELA DE TENIS (personas adultas +14 años)	Lu a Vi	60min	19:10 (iniciación adultos 1) 19:10 (iniciación adultos 2) 20:10 (perf.adultos 2) 20:10 (perf.adultos 3)	27,40	8
	Lu-Mi-Vi	60min	10:10 (perf.adultos 1)	27,40	8

Todas las actividades para personas con discapacidad cuentan con una subvención del Consejo Superior de Deportes y de la Federación Española de Municipios y Provincias



# COMPLEJO DEPORTIVO AVILÉS

## Octubre 2022 a Junio 2023

### ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE FITNESS

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

### ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE ENSEÑANZA

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



ACTIVIDADES DE CANCHA Y SALA					
COMPLEJO DEPORTIVO AVILÉS					
	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Lu-Mi-Vi	50min	10:00	57,90	35
	Ma y Ju	50min	9:40	39,75	35
GIMNASIA PARA MAYORES (+65 años)	Lu-Mi-Vi	50min	11:10	39,70	35
AEROBIC	Ma y Ju	50min	11:10 y 19:10	39,75	25
AEROBIC CON STEP	Lu-Mi-Vi	50min	10:05	57,90	25
	Ma y Ju	50min	20:15	39,75	25
PILATES	Ma y Ju	50min	9:00, 10:05 y 22:00	39,75	25
	Lu y Mi	50min	12:15, 17:00, 19:10, 20:15 y 21.20	39,75	25
	Sa	50min	10:00	19,80	25
PILATES (Mayores de 55 años)	Ma y Ju	50min	12:15	39,75	25
GAP	Lu-Mi-Vi	50min	11:10	57,90	25
	Ma y Ju	50min	17:00	39,75	25
HIPOPRESIVOS	Lu y Mi	30min	11:15 y 13:05	19,70	12
	Ma y Ju	30mi	13:20 y 20:20	19,70	12
ZUMBA	Lu y Mi	50min	9:00 y 18:05	39,75	25
YOGA	Lu-Mi-Vi	75min (Yoga Suave) 90min	9:30, 17:30 (yoga suave) y 19:00	57,90	12
	Lu y Mi	50min (inic) 90 min	16:00 (yoga iniciación) y 20:45	39,75	12
	Ma y Ju	50 min (in y di) 90min	9:00 (yoga iniciación), 10:05 (yoga dinámico), 12:00 y 17:30	39,75	12
HIPO-PILATES	Ma y Ju	50min	19:15	39,75	12
STRETCHING (Estiramientos)	Ma y Ju	50min	21:05	39,75	12
ACTIVIDAD EMBARAZADAS	Lu y Mi	50min	12:00	39,75	12
CICLISMO INDOOR	Ma y Ju	50min	10:00, 18:00 (ciclismo indoor iniciación) 19:30 y 20:35	79,60	20
PATINAJE ARTISTICO	Lu-Mi-Vi	55min	16:00 (3 a 8 años) 17:20 (8 a 12 años)	18,35	15
	Ma y Ju	85min	16:00 (12 a 18 años) 17:30 (3 a 8 años)	18,35	15

Todas las actividades para personas con discapacidad cuentan con una subvención del Consejo Superior de Deportes y de la Federación Española de Municipios y Provincias

