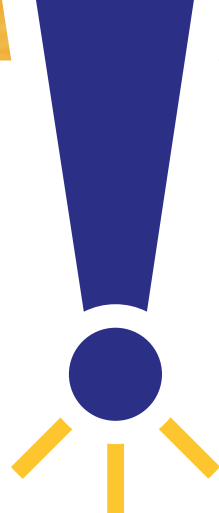


# ACTIVIDADES DEPORTIVAS

OCTUBRE 2024 / JUNIO 2025

*Piscina, cancha, sala y aire libre*



# 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](http://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<sup>er</sup> trimestre** > 1 de octubre al 29 de diciembre.

**2<sup>o</sup> trimestre** > 7 de enero al 31 de marzo.

**3<sup>o</sup> trimestre** > 1 abril al 29 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 2024-2025 serán del 10 al 19 de septiembre. Inicio a las 8:00 h. del día 10.

---

- A partir del día 20 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 **27 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 al 26 enero** y para el tercer trimestre del **20 de marzo al 27 de abril**.



## 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.

Las fechas para estas solicitudes son: **2 al 16 de diciembre y 5 al 16 de marzo.**

# 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 **2007** 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.**

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.**

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.**

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.**

AAB

### — Actividad acuática para bebés

Deben tener un año cumplido al comienzo de la actividad (nacidos/as a partir de **1/01/2022**). 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.

PRE

### — Cursos de enseñanza preescolares

Niños/as nacidos en **2019, 2020 y 2021**. 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 **2013 y 2018**. Clases de 45 min. en piscina profunda. Se ofertan grupos de lunes y miércoles, martes y jueves, solo viernes o fines de semana. Quien desee tres clases semanales podrá inscribirse en dos grupos. 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 **2007** y **2012**. Clases de 45 min. 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.

### 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.



#### ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA

### 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.

Este año como novedad 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 más relajado y exento de la dificultad de clases más avanzadas.

**Yoga dinámico**, una modalidad de yoga que se basa en la práctica 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 minutos y hora y quince minutos.

## — Stretching

El stretching es una práctica deportiva que busca el estiramiento de los diferentes grupos musculares, lo que al final lleva a ganar flexibilidad en nuestro cuerpo, y ello redundará en un mayor bienestar, porque un cuerpo flexible es un cuerpo más sano y equilibrado.

Los ejercicios son fáciles en su ejecución, pero a la vez intensos ya que requieren mantener la postura durante segundos acompañándolos con la respiración (en el momento de la exhalación se debe estirar un poco más el músculo que se está trabajando y se debe mantener la postura a la que se llega respirando con normalidad, permitiendo que las fibras musculares se vayan adaptando).

Esta actividad puede ser dirigida a cualquier edad. Cada persona va a ir logrando estirar sus músculos según su condición física. Aquellas personas que padecen alguna lesión o enfermedades artríticas, lógicamente van a ganar menos flexibilidad muscular de la que desearían, debido a sus circunstancias personales, pero si van a notar mejoría.



## — Ciclismo indoor

La actividad de ciclismo indoor o spinning, es la más novedosa de los últimos años, siendo una actividad física en bicicleta estática indoor, donde mediante ejercicios variados, pedaleos de diversas intensidades y ritmos, pedaleo de pie, sentado, acompañado de música adecuada al ejercicio que en ese momento que se está realizando. Clases de 50 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 o hora y veinticinco minutos dependiendo se trate de tres o dos días a la semana.

## 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.

TCH P

### — **Taichí en parques**

Actividad derivada del arte marcial con el mismo nombre. Combina movimientos suaves con técnicas de respiración, concentración mental y relajación. Apto para todas las edades y casi cualquier condición física. Se trata de una actividad de muy bajo impacto, que reduce el estrés y la ansiedad, y que ayuda a mejorar el estado de ánimo, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.

ET

### — **Escuela de Tenis**

ET14+

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
<b>ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS</b>					
NM18+	Lu - Mi - Vi	60 min.	9:15, 19:15	76,25	16
	Ma - Ju	60 min.	10:05, 16:15 y 20:50	52,15	16
	Sa - Dom	60 min.	9:30	45,65	16
NM	Lu - Mi - Vi	60 min.	---	---	---
	Ma - Ju	60 min.	19:30	52,15	16
	Sa - Dom	60 min.	10:30	45,65	16
GA65+	Lu - Mi - Vi	45 min.	12:30 y 13:15	46,60	20
	Ma - Ju	45 min.	8:30, 12:30, 13:15 y 15:00	31,95	20
GA AD	Lu - Mi - Vi	45 min.	15:00	76,25	20
	Ma - Ju	45 min.	9:20*, 15:50	52,15	20 (*12)
AR	Lu - Mi - Vi	40 min.	10:20	81,90	16
	Ma - Ju	40 min.	9:20 y 20:35	56,16	16
AA	Lu - Mi - Vi	50 min.	8:30, 9:25, 11:10*, 20:30 y 21:25	102,55	20 (*12)
	Ma - Ju	50 min.	11:00*, 14:05, 19:35, 20:30 y 21:25	70,25	20 (*12)
	Sa - Dom	50 min.	9:45	61,55	20
AAE	Lu - Mi - Vi	45 min.	18:55	52,75	12
AAD	3 días / sem	---	horarios a convenir con el coordinador de piscinas	56,05	---
	2 días / sem	---		38,50	---
	1 día / sem	---		19,25	---
<b>ACTIVIDADES ACUÁTICAS ENSEÑANZA</b>					
AAB	Ma - Ju	30 min.	11:55 y 19:00	71,40	15
	Sa - Dom	30 min.	10:40	62,45	15
PRE	Lu - Mi	30 min.	17:10, 17:45 y 18:20	71,40	12
	Vi	30 min.	17:10, 17:45 y 18:20	36,65	12
	Ma - Ju	30 min.	16:40, 17:15, 17:50 y 18:25	71,40	12
	Sa - Dom	30 min.	11:15, 11:50, 12:25 y 13:00	62,45	12
	Lu - Mi	45 min.	17:45 y 18:30	54,50	30
PRIM	Vi	45 min.	17:45 y 18:30	27,25	30
	Ma - Ju	45 min.	17:15, 18:00 y 18:45	54,50	30
	Sa - Dom	45 min.	11:30, 12:15 y 13:00	47,60	30

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
JUV	Lu - Mi	45 min.	19:15	54,50	18
	Vi	45 min.	19:15	27,25	18
	Ma - Ju	45 min.	19:30	54,50	18
	Sa - Dom	45 min.	10:45	47,60	18
AD18+	Lu - Mi - Vi	45 min.	8:30, 9:15, 10:00, 16:15, 20:00, 20:45 y 21:30	102,55	18
	Ma - Ju	45 min.	9:15, 10:00, 12:30, 16:30, 20:15 y 21:00	70,25	18
	Sa - Dom	45 min.	10:00	61,55	18

#### ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA

GM	Lu - Mi - Vi	50 min.	10:00	57,90	35
	Ma - Ju	50 min.	9:40	39,75	35
GM65+	Lu - Mi - Vi	50 min.	11:10	39,70	35
AE	Ma - Ju	50 min.	11:10	39,75	25
AES	Lu - Mi - Vi	50 min.	10:05	57,90	25
	Ma - Ju	50 min.	20:15	39,75	25
TN ES	Ma - Ju	50 min.	19:10	39,75	25
PL	Lu - Mi	50 min.	12:15, 17:00, 19:10, 20:15 y 21:20	39,75	25
	Ma - Ju	50 min.	9:00, 10:05, 21:00 y 22:00	39,75	25
	Sa	50 min.	10:00	19,80	25
PL55+	Ma - Ju	50 min.	12:15	39,75	25
HP PL	Ma - Ju	50 min.	19:00	39,75	12
HP	Lu - Mi	30 min.	11:15 y 13:05	19,70	12
	Ma - Ju	30 min.	13:20 y 20:00	19,70	12
GAP	Lu - Mi - Vi	50 min.	11:10	57,90	25
	Ma - Ju	50 min.	17:00	39,75	25
ZM	Lu - Mi	50 min.	9:00 y 18:05	39,75	25
YG	Lu - Mi - Vi	75 min. (yoga suave) 90 min.	9:30, 17:30 (suave) y 19:00	57,90	12
	Lu - Mi	50 min. (iniciación) 90 min.	16:00 (iniciación) y 20:45	39,75	12
	Ma - Ju	50 min. (iniciación) 50 min. (dinámico) 90 min.	9:00 (iniciación), 10:05 (dinámico), 12:00 y 17:30	39,75	12
CI	Ma - Ju	50 min.	11:00, 18:00 (iniciación) y 19:30	79,60	20
PA	Lu - Mi - Vi	55 min.	16:00 (3 a 8 años) / 17:20 (8 a 12 años)	18,35	15
	Ma - Ju	85 min.	16:00 (12 a 18 años) / 17:30 (3 a 8 años)	18,35	15



## Complejo Deportivo La Magdalena .....

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
<b>ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS</b>					
NM18+	Lu - Mi - Vi	60 min.	9:15 y 20:30	76,25	14
	Ma - Ju	60 min.	13:30	52,15	14
NM	Lu - Mi - Vi	60 min.	19:30	76,25	8
	Ma - Ju	60 min.	---	---	---
GA65+	Lu - Mi - Vi	45 min.	12:30, 13:15, 15:45	46,60	16
	Ma - Ju	45 min.	9:15, 12:20 y 13:15	31,95	16
GA AD	Lu - Mi - Vi	45 min.	15:00	76,25	16
	Ma - Ju	45 min.	8:30	52,15	16
AR	Lu - Mi - Vi	40 min.	12:00	81,90	16
	Ma - Ju	40 min.	9:20 y 21:20	56,16	16
GAP A	Lu - Mi - Vi	40 min.	20:30	81,90	12
	Ma - Ju	40 min.	20:30	56,16	12
AAD	3 días / sem	---	horarios a convenir con el coordinador de piscinas	56,05	---
	2 días / sem	---		38,50	---
	1 día / sem	---		19,25	---



DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
------	----------	----------	---------	--------

### ACTIVIDADES ACUÁTICAS ENSEÑANZA

AAB	Ma - Ju	30 min.	19:00	71,40	10
	Sa - Dom	30 min.	10:30	62,45	10
PRE	Lu - Mi	30 min.	17:20, 17:55 y 18:30	71,40	12
	Vi	30 min.	17:20, 17:55 y 18:30	36,65	12
	Ma - Ju	30 min.	16:05, 16:40, 17:15, 17:50 y 18:25	71,40	12
	Sa - Dom	30 min.	11:05, 11:40, 12:15 y 12:50	62,45	12
PRIM	Lu - Mi	45 min.	17:15, 18:00 y 18:45	54,50	30
	Vi	45 min.	17:15, 18:00 y 18:45	27,25	30
	Ma - Ju	45 min.	17:15, 18:00 y 18:45	54,50	30
	Sa - Dom	45 min.	11:30 y 12:15	47,60	30
JUV	Lu - Mi	45 min.	16:30	54,50	18
	Vi	45 min.	16:30	27,25	18
	Ma - Ju	45 min.	16:30	54,50	18
	Sa - Dom	45 min.	10:30	47,60	18
AD18+	Lu - Mi - Vi	45 min.	8:45, 13:30 y 15:00	102,55	18
	Ma - Ju	45 min.	9:15, 20:30 y 21:15	70,25	18
	Sa - Dom	45 min.	9:45	61,55	18

### ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA

GM	Lu - Mi - Vi	50 min.	10:00 y 17:00	57,90	35
GM65+	Lu - Mi - Vi	50 min.	12:00	39,70	35
	Ma - Ju	50 min.	12:00	27,20	35
PL	Ma - Ju	50 min.	9:00 y 20:05	39,75	20
HP PL	Ma - Ju	50 min.	9:00 y 20:00	39,75	20
GAP	Ma - Ju	50 min.	10:05 y 19:00	39,75	20
ZM	Lu - Mi	50 min.	10:00 y 21:05	39,75	20
ST	Ma - Ju	50 min.	11:10 y 21:10	39,75	20





## Otras instalaciones deportivas .....

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
<b>ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA</b>					
<b>Complejo Deportivo Los Canapés</b>					
GM	Lu - Mi - Vi	50 min.	19:00	57,90	35
GM65+	Lu - Mi - Vi	50 min.	12:10	39,70	35
PL	Ma - Ju	50 min.	9:00, 11:50 y 17:00	39,75	25
	Lu - Mi	50 min.	9:00 (iniciación)	39,75	25
HP	Ma - Ju	50 min.	13:00 y 19:00	19,70	25
GAP	Lu - Mi	50 min.	20:00	39,75	25
YG	Lu - Mi - Vi	90 min.	11:15	57,90	25
	Lu - Mi	50 min.	10:05 (iniciación)	39,75	25
	Ma - Ju	90 min.	10:05 y 19:30	39,75	25
<b>Complejo Deportivo La Toba (Llaranes)</b>					
GM	Lu - Mi - Vi	50 min.	20:10	57,90	30
GM65+	Ma - Ju	50 min.	12:00	27,20	30
<b>ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE</b>					
<b>Parque de La Magdalena</b>					
GP	Lu - Mi - Vi	50 min.	10:00	27,15	25
TCH P	Lu - Mi - Vi	50 min.	11:00 y 12:00	27,15	25
	Ma - Ju	50 min.	11:00	27,15	25
<b>Complejo Deportivo Los Canapés</b>					
ET	Lu a Vi	60 min.	16:10 (iniciación 1, 11 a 13 años) 17:10 (perfeccionamiento, 11 a 13 años) 18:10 (iniciación, 7 a 10 años) 18:10 (iniciación 2, 11 a 13 años)	18,35	8
ET14+	Lu a Vi	60 min.	19:10 (iniciación 1) 19:10 (iniciación 2) 20:10 (perfeccionamiento 2) 20:10 (perfeccionamiento 3)	27,40	8
	Lu - Mi - Vi	60 min.	10:10 (perfeccionamiento 1)	27,40	8



## **Complejo Deportivo Avilés**

Plaza de Los Donantes de Sangre 2

33401 Avilés (Asturias)

# **AVILÉS.ES**

