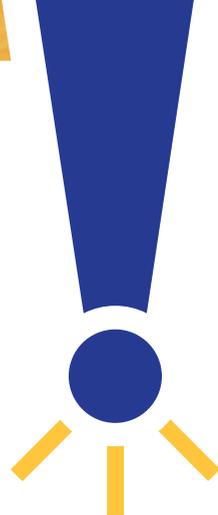


ACTIVIDADES DEPORTIVAS

OCTUBRE 2024 / JUNIO 2025

Piscina, cancha, sala y aire libre



CASTELLANO

P. 1

ASTURIANO

P. 20

AD

DESCRIPCIÓN Y
HORARIOS



FUNDACIÓN
DEPORTIVA MUNICIPAL
Ayuntamiento de Avilés

INFORMACIÓN GENERAL

Forma de Inscripción

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

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

Fechas de las actividades

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

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

- 1^{er} trimestre** > 1 de octubre al 29 de diciembre.
- 2^o trimestre** > 7 de enero al 31 de marzo.
- 3^o 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.



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.



TCH

— **Taichí**

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.

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.

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
ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS					
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	---
ACTIVIDADES ACUÁTICAS ENSEÑANZA					
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.	16:30 (3 a 11 años) / 17:30 (11 a 17 años)	18,35	15
	Ma - Ju	85 min.	16:00 (3 a 11 años) / 17:30 (11 a 17 años)	18,35	15



Complejo Deportivo La Magdalena

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS					
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
TCH	Lu - Mi - Vi	50 min.	11:00 y 12:00	59,90	25
	Ma - Ju	50 min.	11:00	39,75	25
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
------	----------	----------	---------	--------

ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA

Complejo Deportivo Los Canapés

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

Complejo Deportivo La Toba (Llaranes)

GM	Lu - Mi - Vi	50 min.	20:10	57,90	30
GM65+	Ma - Ju	50 min.	12:00	27,20	30

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Parque de La Magdalena

GP	Lu - Mi - Vi	50 min.	10:00	27,15	25
----	--------------	---------	-------	-------	----

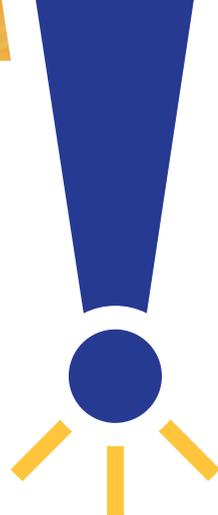
Complejo Deportivo Los Canapés

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
	Lu a Vi	60 min.	19:10 (iniciación 1) 19:10 (iniciación 2) 20:10 (perfeccionamiento 2) 20:10 (perfeccionamiento 3)	27,40	8
ET14+	Lu - Mi - Vi	60 min.	10:10 (perfeccionamiento 1)	27,40	8

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

OCTUBRE 2024/ XUNU 2025

Piscina, cancha, sala y al aire



AD



**DESCRIPCIÓN Y
HORARIOS**



FUNDACIÓN
DEPORTIVA MUNICIPAL
Conceyu d'Avilés

INFORMACIÓN XENERAL

Forma de Inscripción

Hai d'apuntase per internet, nesta páxina web:

www.aviles.es/TSAvilesDeportes,

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



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

Feches de les actividaes

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

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

1º trimestre > 1 d'ochobre al 29 d'avientu.

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

3º trimestre > 1 d'abril al 29 de xunu.

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

Feches p'apuntase

Les feches pal cursu 2024-2025 se drán del 10 al 19 de setiembre.

Inicio a las 8:00 h. del día 10.

- Dende'l día 20 de setiembre sólo van tar abiertos los grupos qu'algamen un mínimu de places cubiertes y que de xuro se vayan dar. Nesos grupos, el plazu p'apuntase va quedar abiertu, mientras haya places llibres, hasta'l **27 d'ochobre**.
- Los grupos que nun se dean en setiembre van volver a ufiertase n'avientu (pal segundu trimestre). Si tampoco se consigue que salgan p'alantre, yá nun se van ufiertar nel tercer trimestre.
- Les places llibres pal segundu trimestre van ponese a la venta del **19 d'avientu al 26 de xineru** y pal tercer trimestre del **20 de marzu al 27 d'abril**.



Normes especiales p'apuntase

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

Pagu de les tases

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

Renovaciones, cambios de grupu y baxes

Les renovaciones d'un trimestre pal siguiente son automátiques.

- Enantes de terminar el primeru y segundu trimestres podrá solicitase la baxa o un cambiu de grupu/horariu, presentando'l formulariu oficial que se podrá solicitar na conserxería de los mesmos complexos deportivos.

Les feches pa estes solicitúes son: del **2 al 16 d'avientu** y del **5 al 16 de marzu.**

DESCRIPCIÓN

ACTIVIDADES DE GIMNASIA EN EL AGUA

NM18+

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

Cursos con dos o tres clases semanales de 60 min., incluyendo 5 minutos al inicio y al final para estiramientos. Indicados para personas que ya nadan bien.

Imprescindible hacer prueba de nivel antes de apuntarse. Grupos para personas desde los 18 años.

NM

— Natación de mantenimiento

Cursos con dos o tres clases a la semana de 60 min., incluyendo 5 minutos al inicio y al acabar para estiramientos. Es para personas que ya nadan bien. **Hai de hacer primero de apuntarse una prueba de nivel.** Grupos para jóvenes nacidos entre 2007 y 2013.

XA65+

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

Cursos mensuales con dos o tres clases a la semana de 45 min. En una piscina que cubre poco, varios tipos de gimnasia en el agua; ejercicio aeróbico suave, recomienda para proteger articulaciones y ponerse en forma. **Nun fai falta saber nadar.**

XA AD

— Gimnasia acuática para personas adultas (*menores de 65 años*)

Cursos mensuales con dos o tres clases a la semana de 45 minutos. En una piscina que cubre poco. Varios tipos de gimnasia en el agua; ejercicio aeróbico suave, recomienda para proteger articulaciones y ponerse en forma. **Nun fai falta saber nadar.**

AR

— **Aquarunning** *(desde los 16 años)*

Cursos mensuales con dos o tres clases a la semana de 40 minutos. Ejercicios en una piscina que cubre mucho poniendo un cinturón de flotación. Ejercicio aeróbico de impacto bajo y de media / alta intensidad. **Imprescindible saber nadar.**

AA

— **Aquaerobic** *(desde los 16 años)*

Cursos mensuales con dos o tres clases a la semana de 50 minutos. Piscina que cubre poco. Ejercicios con música, adaptados al agua para hacer ejercicio aeróbico suave. **Imprescindible saber nadar.**

AAE

— **Actividad acuática para embarazadas**

Clases de 45 minutos en piscina que no cubre, 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. **Nun fai 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 muy importante, porque sirve como motivación y acompañamiento para cada sesión. Las clases duran 40 minutos. **Nun fai falta saber nadar.**

AAD

— **Actividad acuática para personas con discapacidad**

Clases de 30 a 45 minutos, lo mismo en una piscina que cubra mucho que en otra que no cubra tanto, con dos o tres clases a la semana, muy adaptable según las condiciones de cada persona. Ejercicios de enseñanza, tonificación, relajación, respiración, etc., según cada caso. **Imprescindible consultar con el coordinador o con la coordinadora para poder apuntarse.**

AAB

— Actividad acuática para niños y niñas de un año

Tienen de tener el año cumplido al entamo de la actividad (nacidos/as a partir de **1/01/2022**). Sólo hai grupos de martes - jueves o de fines de semana. Nestos cursos ye imprescindible qu'entren al agua con **una persona adulta**. Intenta algamase un oxetivu doble, relacionáu col xuegu y col dominiu del mediu. Clases de media hora na piscina de dependencia.

PRE

— Cursos para preescolares

Nacíos y ñacíos en **2019, 2020 y 2021**. Hai grupos los llunes y miércoles, o los martes y jueves, sólo viernes o fines de semana. **Los/es niños/ es yá entren solos y soles al agua**. Clases de media hora na piscina de dependencia.

PRIM

— Cursos de enseñanza para educación primaria

Ñños y ññas nacíos o ñacíos ente los años **2013 y 2018**. Clases de 45 min. en piscina profunda. Clases de 45 min. en piscina que cubre. Hai grupos los llunes y miércoles, martes y jueves, sólo viernes o fines de semana. Quien quiera tres clases a la semana podrá apuntase en dos grupos. Grupos con dos o tres monitores, que van formar dos subgrupos de carauterístiques lo más asemeyaes posible según el nivel del alumnáu.



MOC

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

Jóvenes nacidos en los años **2007** y **2012**. Clases de 45 min. na piscina que cubre muncho. Hai grupos de llunes - miércoles - vienes, martes y xueves o fines de selmana. Grupos con dos monitores, que formarán subgrupos de carauterístiques lo más asemeyaes posible según el nivel del alumnáu.

AD18+

— Cursos pa 18 años y mayores

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



ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA

XM

— Ximnasia de mantenimientu

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

XM65+

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

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

AE

— Aerobic

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

AES

— Aerobic con step

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

TN LLS

— Tonificación - Llombu Sanu

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

PL

— Pilates

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

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

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

PL55+

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

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

HP

— Hipopresivos

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



GAP

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

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



ZM

— Zumba

Zumba ye un 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 baile combinaos con una riestra rutines aeróbiques. Clases de 50 minutos.

YG

— Yoga

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

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

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

— Stretching

El *stretching* ye una práctica deportiva que busca l'estiramiento de los diferentes grupos musculares, pa conseguir tener más flexibilidad nel cuerpu, lo que supón que se va tar meyor de too, porque un cuerpu flexible ye un cuerpu más sanu y equilibráu.

Los ejercicios son fáciles de facer, pero tamién intensos ya que requieren mantener la postura durante segundos acompañándolos cola respiración (nel momentu de la espiración hai d'estirase un poco más el músculu que se ta trabayando y hai de mantener la postura a la que se llega respirando normal, permitiendo que les fibras musculares se vayan adautando).

Esta actividá ye pa cualquier edá. Cada persona va a dir consiguiendo estirar los sos músculos según la socondición física. Les persones que tienen dalguna lesión o enfermedá artrítica, lóxicamente van conseguir menos flexibilidad muscular que la que nagüen, poles sos circunstancies personales, pero si van notar meyoría.



— Ciclismu en sala

L'actividá de ciclismu en sala o *spinning*, ye la más novedosa de los últimos años, siendo una actividá física en bicicleta estática en sala, onde con ejercicios variaos, pedaleos d'intensidaes distintes y ritmos, pedaléu de pie, sentáu, acompañáu de música afayadiza pa ello. Clases de 50 minutos.

PA

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

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



TCH

— Taichí

Actividá derivada del arte marcial con el mismo nombre. Combina movimientos suaves con técniques de respiración, concentración mental y relajación. Apto para todas las edades y casi cualquier condición física. Se trata de una actividá de muy baxu impactu, que reduce el estrés y la ansiedad, y que ayuda a mejorar el estado de ánimo, la fuerza, la flexibilidad y el equilibriu.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

XP

— Ximnasia al aire nos parques

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

CT

— Cursos de Tenis

CT14+

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

PROGRAMACIÓN

Complexu Deportivo Avilés.....

	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE FITNESS					
NM18+	Llu - Mi - Vi	60 min.	9:15, 19:15	76,25	16
	Ma - Xu	60 min.	10:05, 16:15 y 20:50	52,15	16
	Sa - Dom	60 min.	9:30	45,65	16
NM	Llu - Mi - Vi	60 min.	---	---	---
	Ma - Xu	60 min.	19:30	52,15	16
	Sa - Dom	60 min.	10:30	45,65	16
XA65+	Llu - Mi - Vi	45 min.	12:30 y 13:15	46,60	20
	Ma - Xu	45 min.	8:30, 12:30, 13:15 y 15:00	31,95	20
XA AD	Llu - Mi - Vi	45 min.	15:00	76,25	20
	Ma - Xu	45 min.	9:20*, 15:50	52,15	20 (*12)
AR	Llu - Mi - Vi	40 min.	10:20	81,90	16
	Ma - Xu	40 min.	9:20 y 20:35	56,16	16
AA	Llu - Mi - Vi	50 min.	8:30, 9:25, 11:10*, 20:30 y 21:25	102,55	20 (*12)
	Ma - Xu	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
A AE	Llu - Mi - Vi	45 min.	18:55	52,75	12
AAD	3 días / selm	---	horarios a convenir col coordinador de piscines	56,05	---
	2 días / selm	---		38,50	---
	1 día / selm	---		19,25	---
ACTIVIDADES ACUÁTICAS D'ENSEÑANZA					
AAB	Ma - Xu	30 min.	11:55 y 19:00	71,40	15
	Sa - Dom	30 min.	10:40	62,45	15
PRE	Llu - 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 - Xu	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
	Llu - Mi	45 min.	17:45 y 18:30	54,50	30
PRIM	Vi	45 min.	17:45 y 18:30	27,25	30
	Ma - Xu	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

	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
MOC	Llu - Mi	45 min.	19:15	54,50	18
	Vi	45 min.	19:15	27,25	18
	Ma - Xu	45 min.	19:30	54,50	18
	Sa - Dom	45 min.	10:45	47,60	18
AD18+	Llu - Mi - Vi	45 min.	8:30, 9:15, 10:00, 16:15, 20:00, 20:45 y 21:30	102,55	18
	Ma - Xu	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 DE CANCHA Y SALA

XM	Llu - Mi - Vi	50 min.	10:00	57,90	35
	Ma - Xu	50 min.	9:40	39,75	35
XM65+	Llu - Mi - Vi	50 min.	11:10	39,70	35
AE	Ma - Xu	50 min.	11:10	39,75	25
AES	Llu - Mi - Vi	50 min.	10:05	57,90	25
	Ma - Xu	50 min.	20:15	39,75	25
TN LLS	Ma - Xu	50 min.	19:10	39,75	25
PL	Llu - Mi	50 min.	12:15, 17:00, 19:10, 20:15 y 21:20	39,75	25
	Ma - Xu	50 min.	9:00, 10:05, 21:00 y 22:00	39,75	25
	Sa	50 min.	10:00	19,80	25
PL55+	Ma - Xu	50 min.	12:15	39,75	25
HP PL	Ma - Xu	50 min.	19:00	39,75	12
HP	Llu - Mi	30 min.	11:15 y 13:05	19,70	12
	Ma - Xu	30 min.	13:20 y 20:00	19,70	12
GAP	Llu - Mi - Vi	50 min.	11:10	57,90	25
	Ma - Xu	50 min.	17:00	39,75	25
ZM	Llu - Mi	50 min.	9:00 y 18:05	39,75	25
YG	Llu - Mi - Vi	75 min. (yoga suave) 90 min.	9:30, 17:30 (suave) y 19:00	57,90	12
	Llu - Mi	50 min. (aniciu) 90 min.	16:00 (aniciu) y 20:45	39,75	12
	Ma - Xu	50 min. (aniciu) 50 min. (dinámico) 90 min.	9:00 (aniciu), 10:05 (dinámico), 12:00 y 17:30	39,75	12
GS	Ma - Xu	50 min.	11:00, 18:00 (aniciu) y 19:30	79,60	20
PA	Llu - Mi - Vi	55 min.	16:30 (3 a 11 años) / 17:30 (11 a 17 años)	18,35	15
	Ma - Xu	85 min.	16:00 (3 a 11 años) / 17:30 (11 a 17 años)	18,35	15



Complexu Deportivo La Madalena

	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE FITNESS					
NM18+	Llu - Mi - Vi	60 min.	9:15 y 20:30	76,25	14
	Ma - Xu	60 min.	13:30	52,15	14
NM	Llu - Mi - Vi	60 min.	19:30	76,25	8
	Ma - Xu	60 min.	---	---	---
XA65+	Llu - Mi - Vi	45 min.	12:30, 13:15, 15:45	46,60	16
	Ma - Xu	45 min.	9:15, 12:20 y 13:15	31,95	16
XA AD	Llu - Mi - Vi	45 min.	15:00	76,25	16
	Ma - Xu	45 min.	8:30	52,15	16
AR	Llu - Mi - Vi	40 min.	12:00	81,90	16
	Ma - Xu	40 min.	9:20 y 21:20	56,16	16
GAP A	Llu - Mi - Vi	40 min.	20:30	81,90	12
	Ma - Xu	40 min.	20:30	56,16	12
AAD	3 días / selm	---	horarios a convenir col coordinador de piscines	56,05	---
	2 días / selm	---		38,50	---
	1 días / selm	---		19,25	---

	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
ACTIVIDADES ACUÁTICAS D'ENSEÑANZA					
AAB	Ma - Xu	30 min.	19:00	71,40	10
	Sa - Dom	30 min.	10:30	62,45	10
PRE	Llu - 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 - Xu	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	Llu - 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 - Xu	45 min.	17:15, 18:00 y 18:45	54,50	30
	Sa - Dom	45 min.	11:30 y 12:15	47,60	30
MOC	Llu - Mi	45 min.	16:30	54,50	18
	Vi	45 min.	16:30	27,25	18
	Ma - Xu	45 min.	16:30	54,50	18
	Sa - Dom	45 min.	10:30	47,60	18
AD18+	Llu - Mi - Vi	45 min.	8:45, 13:30 y 15:00	102,55	18
	Ma - Xu	45 min.	9:15, 20:30 y 21:15	70,25	18
	Sa - Dom	45 min.	9:45	61,55	18
ACTIVIDADES DE CANCHA Y SALA					
XM	Llu - Mi - Vi	50 min.	10:00 y 17:00	57,90	35
XM65+	Llu - Mi - Vi	50 min.	12:00	39,70	35
	Ma - Xu	50 min.	12:00	27,20	35
TCH	Llu - Mi - Vi	50 min.	11:00 y 12:00	59,90	25
	Ma - Xu	50 min.	11:00	39,75	25
PL	Ma - Xu	50 min.	9:00 y 20:05	39,75	20
HP PL	Ma - Xu	50 min.	9:00 y 20:00	39,75	20
GAP	Ma - Xu	50 min.	10:05 y 19:00	39,75	20
ZM	Llu - Mi	50 min.	10:00 y 21:05	39,75	20
ST	Ma - Xu	50 min.	11:10 y 21:10	39,75	20





Otros instalaciones deportivas

DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
------	----------	----------	---------	--------

ACTIVIDADES DE CANCHA Y SALA

Complexu Sportivu Los Canapés

XM	Llu - Mi - Vi	50 min.	19:00	57,90	35
XM65+	Llu - Mi - Vi	50 min.	12:10	39,70	35
PL	Ma - Xu	50 min.	9:00, 11:50 y 17:00	39,75	25
	Llu - Mi	50 min.	9:00 (aniciu)	39,75	25
HP	Ma - Xu	50 min.	13:00 y 19:00	19,70	25
GAP	Llu - Mi	50 min.	20:00	39,75	25
YG	Llu - Mi - Vi	90 min.	11:15	57,90	25
	Llu - Mi	50 min.	10:05 (aniciu)	39,75	25
	Ma - Xu	90 min.	10:05 y 19:30	39,75	25

Complexu Sportivu La Toba (Llaranes)

XM	Llu - Mi - Vi	50 min.	20:10	57,90	30
XM65+	Ma - Xu	50 min.	12:00	27,20	30

ACTIVIDADES AL AIRE

Parque de La Madalena

XP	Llu - Mi - Vi	50 min.	10:00	27,15	25
----	---------------	---------	-------	-------	----

Complexu Sportivu Los Canapés

ET	Llu a Vi	60 min.	16:10 (aniciu 1, 11 a 13 años) 17:10 (afondamientu, 11 a 13 años) 18:10 (aniciu, 7 a 10 años) 18:10 (aniciu 2, 11 a 13 años)	18,35	8
ET14+	Llu a Vi	60 min.	19:10 (aniciu 1) 19:10 (aniciu 2) 20:10 (afondamientu 2) 20:10 (afondamientu 3)	27,40	8
	Llu - Mi - Vi	60 min.	10:10 (afondamientu 1)	27,40	8



Complejo Deportivo Avilés
Complexu Deportivo Avilés

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

AVILÉS.ES

