



**ACTIVIDADES
VERANO 2024**

**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 29 SEPTIEMBRE*
Complejo Deportivo La Magdalena	---	---	---	Cerrado 1 JUL al 31 AGO*
Piscina del C.D. La Magdalena	---	---	---	Cerrada 1 JUL al 31 AGO*
Complejo Deportivo Los Canapés	8:00 a 23:00	9:00 a 22:00	9:00 a 14:30	Abierto todo el año
Complejo Deportivo La Toba (Llaranes)	8:00 a 23:00	9:00 a 22:00	9:00 a 14:30	Cerrado 10 JUN al 21 JUL* Cerrado sábados y domingos en JUL y AGO
Polideportivo Jardín de Cantos	---	---	---	Cerrado 1 JUL al 31 AGO*
Polideportivo 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 24** a las 20:30 h. (piscina a las 20:00 h.) y el **domingo 25** 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 11 de junio.

Los grupos de actividades de carácter mensual que no alcancen el número mínimo de inscripciones podrán ser suspendidos a partir del jueves 20 de junio (para los cursos de julio) del miércoles 24 de julio (para los cursillos del mes de agosto) y del miércoles 21 de agosto (para los cursillos del mes de septiembre).

En el caso de las actividades de carácter quincenal, y en aquellas que no alcancen el mínimo de inscritos, se avisará con suficiente 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.



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 2024:



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 2024,

resolviéndose las mismas una vez finalizado dicho periodo, procediendo a las devoluciones que resulten procedentes, en función del tipo de bonificación, y el 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 a través del siguiente enlace de la página web municipal, www.aviles.es/TSAvilesDeportes

Recomendación: Comprobar con tiempo el funcionamiento de su acceso a inscripciones ó reservas online en la web.





actividades acuáticas

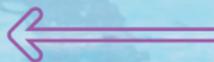
Las actividades de enseñanza (excepto bebés) se desarrollarán en formato de cursos intensivos de dos semanas (10-11 clases, de lunes a viernes).

← **IMPORTANTE**



Las actividades de mantenimiento y fitness se desarrollarán por meses naturales (julio y agosto) en la piscina del Complejo Deportivo Avilés y en el mes de septiembre en la piscina de La Magdalena, con dos clases semanales (MJ) o tres (LXV).

ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE ENSEÑANZA



Bebés

Nacidos/as entre el 01/01/2021 a 01/08/2023

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 • 13:00, 17:55 (MJ)

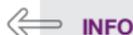
SEP • 19:05 (MJ)

(12 plazas en cada horario)

Niños/as Educación infantil

Nacidos/as en 2018, 2019 y 2020

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. Cursos intensivos que se ajustan aproximadamente a las quincenas de cada mes, con clases de lunes a viernes.



INFO

JUL / AGO • 11:15, 11:50, 12:25, 18:30, 19:05 (LaV)

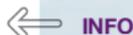
SEP • 16:45, 17:20 (LaV)

(Máximo 12 plazas en cada horario)

Niños/as Educación primaria

Nacidos/as entre en los años 2012 y 2017

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. Cursos intensivos que se ajustan aproximadamente a las quincenas de cada mes, con clases de lunes a viernes.



INFO

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

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

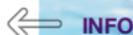
SEP • 18:00, 18:45 (LaV)

*(Máximo de 18 plazas en cada horario,
9 de iniciación y 9 de perfeccionamiento)*

Jóvenes de Ed. Secundaria y Bachiller

Nacidos/as en los años 2007 a 2011

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. Cursos intensivos que se ajustan aproximadamente a las quincenas de cada mes, con clases de lunes a viernes.



INFO

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

JUL / AGO • 10:00 (LaV)

SEP • 19:30 (LaV)

*(Máximo de 18 plazas en cada horario,
9 de iniciación y 9 de perfeccionamiento)*



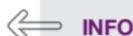
Cursos para 18 años y mayores

Nacidos/as en 2006 o antes

Clases de 45 min. en piscina profunda.

En cada horario se programan grupos con dos monitores, separando **iniciación** y **perfeccionamiento**.

Para el grupo de perfeccionamiento es necesario que sean capaces de hacer un largo seguido nadando.



INFO

Cursos intensivos que se ajustan aproximadamente a las quincenas de cada mes, con clases de lunes a viernes.

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

JUL / AGO • 8:45 (*solo perfec.*), 9:15 (*solo iniciación*),
14:30, 20:15, 21:00* (LaV)

SEP • 9:15, 10:15, 13:30, 20:45 (LaV)

(Máximo de 18 plazas en cada horario, 9 de iniciación y 9 de perfeccionamiento)

**del 22 al 27 de agosto la instalación cierra a las 21:00 h. y no habrá clase del último horario.*



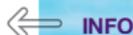
ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESPECIALES Y DE FITNESS



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.



INFO

JUL / AGO • 9:30 (LXV), 8:35 y 9:25 (MJ)

SEP • 10:05 y 16:00 (LXV), 10:05 y 12:30 (MJ)

(16 plazas en cada horario)

NATACIÓN DE MANTENIMIENTO

Cursos mensuales con tres clases semanales de 60 minutos. Vaso profundo. En esta actividad se llevan a cabo diferentes ejercicios de técnica y acondicionamiento físico, para proteger articulaciones y ponerse en forma.

JUL / AGO • 9:00 (LXV)

SEP • 9:15 (MJ)

(16 plazas en cada horario)

← INFO

AQUAERÓBIC

A partir de los 16 años.

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 • 8:35 (LXV), 20:20 (MJ)

(18 plazas en cada horario)

**Los días 22 y 27 de agosto las clases de la tarde serán a las 20:10 h.*

← INFO

AQUARUNNING

Ejercicios de fuerza, resistencia y movilidad articular en el vaso profundo con cinturón de flotación.

Ejercicio aeróbico de bajo impacto y de media/alta intensidad. Cursos mensuales con dos o tres clases semanales de 40 minutos. Imprescindible saber nadar.

JUL / AGO • 20:20 (LXV), 9:30 (MJ)

SEP • 19:40 (MJ)

(16 plazas en cada horario)

← INFO





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 • 21:15 (LXV y MJ)

SEP • 20:30 (MJ)

(16 plazas en cada horario)

**Del 22 al 27 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 • 19:40 (LXV)

SEP • 20:30 (LXV)

(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.

JORNADA RECREATIVA CON HINCHABLES ACUÁTICOS

La piscina se convierte por un día en un parque acuático lleno de grandes hinchables, para el disfrute de personas de casi cualquier edad. Sesiones de juego de hora y media, con vigilantes en cada uno de los juegos.

← INFO

16 JUL • 11:00, 13:00, 17:00 y 19:00

(80 plazas en cada horario)

Inscripciones en el C.D. Avilés a partir del día 2 de julio.





actividades al aire libre

CURSILLOS DE TENIS

Niñas/os (8 a 13 años) / Personas adultos (mayores 14 años) ← EDADES
15 clases reales, en cursos de iniciación y perfeccionamiento ← DURACIÓN
1º Curso: JUL / 2º Curso: SEP

De lunes a viernes. ← DÍAS

MES DE JULIO (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.

MES DE SEPTIEMBRE (PISTA 1)

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 21:00 h.

Complejo Deportivo Los Canapés (*pistas exteriores de tenis*) ← LUGAR

Mínimo de inscritos por grupo: 3

Máximo de inscritos por grupo: 8 (*en grupos de perfeccionamiento y escuela*) y 10 *en el resto de cursillos*

Inicio: JUL: lunes 8 / SEP: lunes 2



TAICHI

Se trata de una práctica física y mental, originaria de China que combina movimientos suaves y fluidos con una respiración profunda y concentración mental. Se considera una forma de meditación en movimiento y también se utiliza como una actividad física suave para mejorar la salud y el bienestar en general, cuya duración por clases de 50 minutos.

Mayores de 16 años

(Todos los niveles, iniciación y perfeccionamiento).



EDADES

Cursos de duración mensual:

1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SEP



DURACIÓN

10:00 a 10:50. y de 11:00 a 11:50 (LX)



HORARIOS

Parque de Ferrera



LUGAR

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 30

Inicio: JUL: lunes 1 / AGO: lunes 5 / SEP: lunes 2





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**

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

Cursos de duración mensual:
1° Curso: JUL / 2° Curso: AGO / 3er Curso: SEP

← **EDADES**

10:00 a 10:50 y de 11:00 a 11:50 (MJ)

← **DURACIÓN**

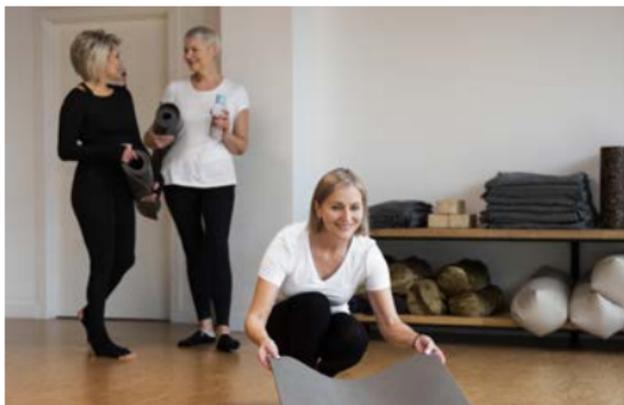
Sala de gimnasio del C.D. Avilés

← **HORARIOS**

Mínimo de inscriptos por grupo: 5
Máximo de inscriptos por grupo: 10

← **LUGAR**

Inicio: JUL: martes 2 / AGO: jueves 1 / SEP: martes 3



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA PERSONAS 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, con una duración por clases de 50 minutos.

Mayores de 65 años ← EDADES

Cursos de duración mensual: ← DURACIÓN
1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SEP

09:00 a 09:50 (MJ) ← HORARIOS

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

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 30

Inicio: JUL: martes 2 / AGO: jueves 1 / SEP: martes 3

.....

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

Cursos de duración mensual: ← EDADES
1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SEP

09:00 a 09:50 y de 20:00 a 20:50 (LX) ← DURACIÓN

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← HORARIOS

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 20 ← LUGAR

Inicio: JUL: lunes 1 / AGO: lunes 5 / SEP: lunes 2



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

Cursos de duración mensual:

← DURACIÓN

1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SEP

C.D. AVILÉS • 09:00 a 09:50 y de 20:00 a 20:50 (MJ)

← HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 10:00 h a 10:50 h y
de 19:00 h a 19:50 h. (MJ)

← LUGAR

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2)

Complejo Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

Mínimo de inscritos por grupo: 10

Máximo de inscritos por grupo: 20

Inicio: JUL: martes 2 / AGO: jueves 1 / SEP: martes 3

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

Cursos de duración mensual: ← DURACIÓN
1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SEP

C.D. AVILÉS • 10:00 a 10:50 y 19:00 a 19:50 (LX) ← HORARIOS
C.D. LOS CANAPÉS • 11:00 a 11:50 y 20:00 a 20:50 h. (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

Inicio: JUL: lunes 1 / AGO: lunes 5 / SEP: lunes 2

.....

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

Cursos de duración mensual: ← DURACIÓN
1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SEP

C.D. AVILÉS • 11:00 a 11:30 y 19:00 a 19:30 (LX) ← HORARIOS

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← LUGAR

Mínimo de inscritos por grupo: 5
Máximo de inscritos por grupo: 12

Inicio: JUL: lunes 1 / AGO: lunes 5 / SEP: lunes 2

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

Cursos de duración mensual: ← DURACIÓN
1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SEP

C.D. AVILÉS • 11:00 a 11:50 y 19:00 a 19:50 (MJ) ← HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 12:00 a 12:50 h. (MJ)

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

Mínimo de inscritos por grupo: 5

Máximo de inscritos por grupo: 12

Inicio: JUL: martes 2 / AGO: jueves 1 / SEP: martes 3

.....

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

Cursos de duración mensual: ← DURACIÓN
1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SEP

C.D. AVILÉS • 10:00 a 10:50 y de 19:00 a 19:50 (MJ) ← HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 11:00 a 11:50 y de 20:00 a 20:50 (MJ)

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

Mínimo de inscritos por grupo: 5

Máximo de inscritos por grupo: 15

Inicio: JUL: martes 2 / AGO: jueves 1 / SEP: martes 3

listado de precios

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

FITNESS		PRECIOS JUL	PRECIOS AGO Y SEP
GIMNASIA ACUÁTICA (65 años y mayores)	L-X-V	18,60 €	14,65 €
	M-J	10,65 €	10,65 €
NATACIÓN DE MANTENIMIENTO	M-J	17,35 €	17,35 €
EMBARAZADAS	L-X-V	41,00 €	32,25 €
AQUAERÓBIC (a partir de 16 años)	L-X-V	41,00 €	32,25 €
	M-J	23,45 €	23,45 €
AQUARUNNING (a partir de 16 años)	L-X-V	32,75 €	25,75 €
	M-J	18,70 €	18,70 €
AQUA G.A.P. (a partir de 16 años)	L-X-V	32,75 €	25,75 €
	M-J	18,70 €	14,05 €
PERSONAS CON DISCAPACIDAD <i>Imprescindible hablar con el coordinador de la piscina para poder concretar las plazas</i>	3 días /sem.	22,40 €	17,60 €
	2 días /sem.	12,80 €	12,80 €
	1 días /sem.	6,40 €	6,40 €
JORNADA RECREATIVA CON HINCHABLES ACUÁTICOS	16 jul	De 7 a 18 años 3.65 €, personas adultas 4.90 €	
ENSEÑANZA		PRECIOS JUL	PRECIOS AGO Y SEP
BEBÉS (nacidos/as entre el 01/01/2021 a 01/08/2023) <i>Imprescindible 1 adulto por niño en el agua</i>	M-J mensual	23,75 €	23,75 €
CURSOS PARA PREESCOLARES (nacidos/as en 2018, 2019, 2020)	L-M-X-J-V quincenal	35,65 €	29,70 €
CURSOS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA (nacidos/as entre 2012 y 2017 iniciación y perfeccionamiento)	L-M-X-J-V quincenal	24,95 €	22,70 €
CURSOS PARA JÓVENES (nacidos/as entre 2007 a 2011 iniciación y perfeccionamiento)	L-M-X-J-V quincenal	24,95 €	22,70 €
CURSOS PARA PERSONAS ADULTAS (nacidos/as en 2006 o antes iniciación y perfeccionamiento)	L-M-X-J-V quincenal	32,25 €	29,30 €

* salvo error tipográfico

listado de precios*

ACTIVIDADES CANCHA, SALA Y AIRE LIBRE

PARQUE DE FERRERA		PRECIOS JUL	PRECIOS AGO Y SEP
TAI-CHI	L-X	6,25 €	6,25 €
COMPLEJO DEPORTIVO AVILÉS		PRECIOS JUL	PRECIOS AGO Y SEP
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	M-J	14,95 €	13,30 €
AERÓBIC CON STEP	L-X	16,60 €	13,30 €
PILATES	M-J	14,95 €	13,30 €
G.A.P.	L-X	16,60 €	13,30 €
HIPOPRESIVOS	L-X	8,20 €	6,55 €
HIPO-PILATES	M-J	14,95 €	13,30 €
ZUMBA	M-J	14,95 €	13,30 €
COMPLEJO DEPORTIVO LOS CANAPÉS		PRECIOS JUL	PRECIOS AGO Y SEP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA MAYORES DE 65	M-J	14,95 €	13,30 €
PILATES	M-J	14,95 €	13,30 €
G.A.P.	L-X	13,30 €	13,30 €
HIPO-PILATES	M-J	13,30 €	13,30 €
ZUMBA	M-J	13,30 €	13,30 €
TENIS (15 clases)			
Iniciación niños/as 8 a 13 años	L a V	18,45 €	
Iniciación adultos	L a V	27,45 €	
Perfeccionamiento adultos	L a V	27,45 €	

* salvo error tipográfico

aviles.es



FUNDACIÓN
DEPORTIVA MUNICIPAL
Ayuntamiento de Avilés



Complejo Deportivo Avilés

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

ACTIVIDADES VERANO 2024



CAMPAÑA
VERANU 2024

**deporte
pa tolos
gustos**



FUNDACIÓN
DEPORTIVA
MUNICIPAL
Conceyu d'Avilés



CONCEYU

AVILÉS

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 29 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 (Llارانes)	8:00 a 23:00	9:00 a 22:00	9:00 a 14:30	Peslláu del 10 XUNU al 21 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	---	---	---	Peslláu del 1 XUNETU al 31 d'AGOSTU*

* 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 cierran a les 21:30 y la piscina a las 21:00 h., el **sábado 24** a les 20'30 hores (piscina a les 20:00) y el **domingu 25** 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 11 de xunu pa toles actividaes.

Los grupos d'actividaes mensuales que tengan un númeru mínimu de persones apuntaes podrán suspendese dende'l xueves 20 de xunu (pa los cursos de xunetu), dende'l 24 de xunetu (pa los cursos d'agostu) y dende'l miércoles 21 d'agostu (pa los cursos de setiembre).

Nel casu de les actividaes que son quincenales y nes que nun haya un mínimu de persones apuntaes, avisarásese con tiempu abondo de que l'actividá nun se va facer, dándo-yos la posibilidá d'apuntase n'otros cursos con places llibres.

PAGU:

Les persones que tean apuntaes hasta cubrir el mínimu esixíu pa que se faiga l'actividá, tendrán de pagar la cuota n'efectivu 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.



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 2024. ←

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

El plazu de presentación de la solicitú de bonificación sedrá del 1 de xunetu al 30 de setiembre de 2024.

Van resolverse en terminando esti tiempu, devolviendo'l dineru que seya procedente, según el tipu bonificación y lo que se pagó al apuntase.



(P'APUNTASE)

Hai d'apuntase per internet nesta páxina web: ←
www.aviles.es/TSAvilesDeportes

Les tases pagúense con domiciliación bancaria.

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

En dándose d'alta, darásé-y la tarxeta deportiva, que va poder recoyer cuando seya nel control del Complexu Sportivu Avilés.

Si yá ye usuariu/a de la FDM, puede apuntase na páxina web del Conceyu.

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





actividades acuáticas

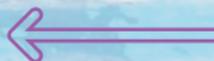
Las actividades para aprender (especialmente los y las bebés) se darán con cursos intensivos de dos semanas (10-11 clases, de lunes a viernes).

← **IMPORTANTE**



*Las actividades de mantenimiento y fitness se darán en meses naturales (junio y agosto) en la piscina del Complejo Deportivo Avilés y en setiembre en la piscina de La Madalena, con dos clases a la semana (**Ma-Xu**) o tres (**LI-Mi-Vi**).*

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA APRENDER



Bebés

Nacidos/es entre el 01/01/2021 a 01/08/2023

Nestos cursos es **imprescindible** que entre al agua una **persona adulta acompañando a un o una menor**.
Actividad con doble objetivo, que sea un juego y al tiempo un dominio del medio.

← **INFO**

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

XUNETU / AGO • 13:00, 17:55 (**Ma-Xu**)
SET • 19:05 (**Ma-Xu**)

(12 places en cada horariu)

Neños/es Educación infantil

Que ñacieron nos años 2018, 2019 y 2020

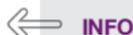
Clases de 30 min. en piscina poco fonda. En cada horariu prográmense grupos con dos monitores que trabayen xuntos o por separao según el nivel del alumnáu.

Cursos intensivos que más o menos coinciden coles quincenes de cada mes, con clases de llunes a vienres.

XUNETU / AGO • 11:15, 11:50, 12:25, 18:30, 19:05 (Llu a Vi)

SET • 16:45, 17:20 (Llu a Vi)

(Como muncho hai 12 places pa cada grupu)



INFO

Neños/es Educación primaria

Que ñacieron nos años 2012 y 2017

Clases de 45 min nuna piscina que cubre muncho.

En cada horariu programense grupos con dos monitores, separando **aniciu** y **afondamientu**.

Pal grupu d'afondamientu ye necesario que seyan quien a facer un llargu siguíu nadando.

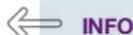
Cursos intensivos que coinciden más o menos coles quincenes de cada mes, con clases de llunes a vienres.

NOTA: pue solicitase una prueba pa confirmar el nivel.

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

SET • 18:00, 18:45 (Llu a Vi)

(Como muncho hai 18 places en cada horariu, 9 d'aniciu y 9 d'afondamientu)



INFO

Moceda d'Ed. Secundaria y Bachiller

Que ñacieron nos años 2007 a 2011

Clases de 45 min. nuna piscina que cubre muncho.

En cada horariu prográmense grupos con dos monitores, separando **aniciu** y **afondamientu**.

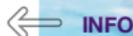
Pal grupu d'afondamientu ye necesario que seyan quien a facer un llargu siguíu nadando. Cursos intensivos que coinciden más o menos coles quincenes de cada mes, con clases de llunes a vienres.

NOTA: pue solicitase una prueba pa confirmar el nivel.

XUNETU / AGO • 10:00 (Llu a Vi)

SET • 19:30 (Llu a Vi)

(Como muncho hai 18 places en cada horariu, 9 d'aniciu y 9 d'afondamientu)



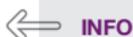
INFO



Cursos pa 18 años y mayores

Que ñacieron en 2006 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 siguiú nadando. Cursos intensivos que más menos coinciden coles quincenes de cada mes, con clases de llunes a vieenes.



INFO

NOTA: pue solicitase una prueba pa confirmar el nivel.

XUNETU / AGO • 8:45 (sólo *afondamientu*), 9:15 (sólo *aniciu*),
14:30, 20:15, 21:00* (*Llu a Vi*)

SET • 9:15, 10:15, 13:30, 20:45 (*Llu a Vi*)

(Como mucho hai 18 places en cada horariu,
9 d'*aniciu* y 9 d'*afondamientu*)

*del 22 al 27 d'agostu la
instalación pieslla a les
21:00 y nun habrá clase
nel últimu horariu.

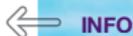


ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESPECIALES Y DE FITNESS



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 • 9:30 (*Llu-Mi-Vi*), 8:35 y 9:25 (*Ma-Xu*)
SET • 10:05 y 16:00 (*Llu-Mi-Vi*), 10:05 y 12:30 (*Ma-Xu*)

(16 places en cada horariu)

NATACIÓN DE MANTENIMIENTO

Cursos mensuales con dos clases a la selmana de 60 minutos caúna. Piscina que cubre mucho. Nesta actividá se faense varios exercicios de téunica y acondicionamientu físicu, pa protexer articulaciones y mantenesese en forma.

← INFO

XUNETU / AGO • 9:00 (Llu-Mi-Vi)

SET • 9:15 (Ma-Xu)

(16 places pa cada horariu)

AQUAERÓBIC

Dende los 16 años.

← INFO

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

XUNETU / AGO • 8:35 (Llu-Mi-Vi), 20:20 (Ma-Xu)

(18 places pa cada horariu)

**Los díes 22 y 27 d'agostu les clases pela tarde sedrán a les 20:10 h.*

AQUARUNNING

Exercicios 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 • 20:20 (Llu-Mi-Vi), 9:30 (Ma-Xu)

SET • 19:40 (Ma-Xu)

(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 piernas. Exerciciu aeróbicu d'impactu baxu y d'intensidá media/alta. Cursos mensuales con tres clases a la selmana de 40 minutos caúna. Hai de saber nadar.

← INFO

XUNETU • 21:15 (Llu-Mi-Vi y Ma-Xu)

SET • 20:30 (Ma-Xu)

(16 places pa cada horariu)

**del 22 al 27 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 embarzaes.

← INFO

XUNETU / AGO • 19:40 (Llu-Mi-Vi)

SET • 20:30 (Llu-Mi-Vi)

(12 places pa cada horariu)

ACTIVIDAD ACUÁTICA PA PERSONES CON DISCAPACIDAD

Clases de 30 a 45 minutos, lo mesmo nuna piscina que cubra mucho que n'otra que nun cubra tanto, con una o tres clases a la selmana, too adautable según les condiciones de cada persona. Ejercicios d'enseñanza, tonificación, relajación, respiración, etc., según cada casu.

← INFO

Imprescindible consultar col coordinador pa poder apuntase.

HORARIOS: Consultar col coordinador, porque se pueden adautar a les demás actividaes y según horarios de monitores.

XORNADA DE XUEGOS CON HINCHABLES ACUÁTICOS

La piscina conviértese per un día nun parque acuáticu con una montonera d'hinchables grandes pa toles edaes, pa que tol mundu disfrute con ellos. Sesiones de juegos d'hora y media, con vixilantes en cada xuegu.

← INFO

16 XUNETU • 11:00, 13:00, 17:00 y 19:00

(80 places pa cada horariu)

P'apuntase hai de facelo nel C.D. Avilés a partir del día 2 de xunetu.





actividades al aire libre

CURSOS DE TENIS

Neños y neños (8 a 13 años) ← EDAES
Persones Adultes (mayores de 14 años)

15 clases reales, en cursos d'aniciu y afondamientu ← DURACIÓN
1º cursu: XUNETU / 2º cursu: SET

De llunes a vienres. ← DÍES

MES DE XUNETU (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.

MES DE SEPTIEMBRE (PISTA 1)

Aniciu neños/es (8 a 13 años) • 17:10 a 18:00 h.
Aniciu persones adultes • 18:10 a 19:00 h.
Aniciu persones adultes • 19:10 a 21:00 h.

Centru Sportivu de Los Canapés (*pistas exteriores de tenis*) ← SITIU

Como mínimo por grupu: 3

Como mucho por grupu: 8 nos grupos d'afondamientu,
10 nos otros cursos

Entamu: XUNETU: llunes 8 / SET: llunes 2



TAICHI

Ye una práutica física y mental, que vien de China que combina movimientos suaves y fluidos con una respiración fonda y concentración mental. Ye una forma de meditar tando en movimientu y que tamién s'usa coma actividá física suave pa tar bien de salú y de too en xeneral, les clases son de 50 minutos.

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

Un mes: ← **DURACIÓN**
1º Cursu: XUNETU / 2º Cursu: AGO / 3º Cursu: SET

10:00 a 10:50. y de 11:00 a 11:50 (Llu-Mi) ← **HORARIOS**

Parque Ferrera ← **SITIU**

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

Entamu: XUNETU: llunes 1 / **AGO:** llunes 5 / **SET:** llunes 2





actividaes en cancha/sala

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

← **IMPORTANTE**

ENTRENAMIENTU FUNCIONAL

Ye un tipu entrenamientu físicu pa poder facer meyor les actividaes de tolos díes y movimientos específicos, col enví 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**

Un mes:

← **DURACIÓN**

1º Cursu: XUNETU / 2º Cursu: AGO / 3º Cursu: SET

10:00 a 10:50 y de 11:00 a 11:50 (Ma-Xu)

← **HORARIOS**

Ximnasiu del C.D. Avilés

← **SITIU**

Como mínimu por cada grupu: 5

Como muncho por cada grupu: 10

Entamu: XUNETU: martes 2 / **AGO:** xueves 1 / **SET:** martes 3



XIMNASIA DE MANTENIMIENTU PA PERSONES MAYORES

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..

Mayores de 65 años

Un mes: ← EDAES

1º Cursu: JUL / 2º Cursu: AGO / 3º Cursu: SEP ← DURACIÓN

09:00 a 09:50 (MJ)

Complexu Sportivu de Los Canapés ← HORARIOS

← SITIU

Como mínimu pa cada grupu: 10

Como muncho pa cada grupu: 30

Entamu: XUNETU: martes 2 / **AGO:** xueves 1 / **SET:** martes 3

AERÓBIC con STEP

Esta modalidá, ye una forma d'aeróbic modernu, ta basada n'exercicios con música que xunten trabayu de coreografía, con ritmu y coordinación.

Úsase un escalón d'altures regulables (step) que sirve de referencia nes coreografíes.

Clases de 50 minutos.

Mayores de 16 años ← EDAES

Un mes: ← DURACIÓN

1º Cursu: JUL / 2º Cursu: AGO / 3º Cursu: SEP

09:00 a 09:50 y de 20:00 a 20:50 (LX) ← HORARIOS

Complexu Sportivu Avilés (Sala Polivalente 2) ← SITIU

Como mínimu por cada grupu: 10

Como muncho por cada grupu: 20

Entamu: XUNETU: llunes 1 / **AGO:** llunes 5 / **SET:** llunes 2



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

Un mes:

← DURACIÓN

1º Cursu: XUNETU / 2º Cursu: AGO / 3º Cursu: SET

C.D. AVILÉS • 09:00 a 09:50 y de 20:00 a 20:50 (Ma-Xu)

← HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 10:00 h a 10:50 h y de 19:00 h a 19:50 h. (Ma-Xu)

← SITU

Complexu Sportivu Avilés (Sala Polivalente 2)

Complexu Sportivu Los Canapés (Sala Polivalente)

Como mínimu por cada grupu: 10

Como muncho por cada grupu: 20

Entamu: XUNETU: martes 2 / AGO: xueves 1 / SET: martes 3

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

Un mes: ← DURACIÓN

1º Curso: XUNETU / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SET

C.D. AVILÉS • 10:00 a 10:50 y 19:00 a 19:50 (LLu-Mi) ← HORARIOS
C.D. LOSCANAPÉS • 11:00 a 11:50 y 20:00 a 20:50h. (LLu-Mi)

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

Como mínimo por cada grupo: 10
Como mucho por cada grupo: 20

Entamu: XUNETU: Ilunes 1 / **AGO:** Ilunes 5 / **SET:** Ilunes 2

.....

HIPOPRESIVOS

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

Un mes: ← DURACIÓN

1º Curso: XUNETU / 2º Curso: AGO / 3º Curso: SET

C.D. AVILÉS • 11:00 a 11:30 y 19:00 a 19:30 (Llu-Mi) ← HORARIOS

Complexu Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← SITIU

Como mínimo por cada grupo: 5
Como mucho por cada grupo: 12

Entamu: XUNETU: Ilunes 1 / **AGO:** Ilunes 5 / **SET:** Ilunes 2

HIPO-PILATES

Combinación de los beneficios del pilates y d'hipopresivos. La clave ta en qu'al facer ejercicios uniendo 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. Adátense y cámbiense los ejercicios según la situación física o dalgunes patoloxies.

Mayores de 16 años ← EDAES

Un mes: ← DURACIÓN

1º Cursu: XUNETU / 2º Cursu: AGO / 3º Cursu: SET

C.D. AVILÉS • 11:00 a 11:50 y 19:00 a 19:50 (Ma-Xu) ← HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 12:00 a 12:50 h. (Ma-Xu)

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← SITU

Complejo Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

Como mínimu por cada grupu: 5

Como muncho por cada grupu: 12

Entamu: XUNETU: martes 2 / **AGO:** xueves 1 / **SET:** martes 3

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

Un mes: ← DURACIÓN

1º Cursu: XUNETU / 2º Cursu: AGO / 3º Cursu: SET

C.D. AVILÉS • 10:00 a 10:50 y de 19:00 a 19:50 (Ma-Xu) ← HORARIOS

C.D. LOSCANAPÉS • 11:00 a 11:50 y de 20:00 a 20:50 (Ma-Xu)

Complexu Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← SITU

Complexu Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

Como mínimu por cada grupu: 5

Como muncho por cada grupu: 15

Entamu: XUNETU: martes 2 / **AGO:** xueves 1 / **SET:** martes 3

preciu

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

FITNESS		PRECIU XUNETU	PRECIU AGO Y SET
XIMNASIA ACUÁTICA (65 años y mayores)	Llu-Mi-Vi	18,60 €	14,65 €
	Ma-Xu	10,65 €	10,65 €
NATACIÓN DE MANTENIMIENTO	Ma-Xu	17,35 €	17,35 €
EMBARAZAES	Llu-Mi-Vi	41,00 €	32,25 €
AQUAERÓBIC (desde los 16 años)	Llu-Mi-Vi	41,00 €	32,25 €
	Ma-Xu	23,45 €	23,45 €
AQUARUNNING (desde los 16 años)	Llu-Mi-Vi	32,75 €	25,75 €
	Ma-Xu	18,70 €	18,70 €
AQUA G.A.P. (desde los 16 años)	Llu-Mi-Vi	32,75 €	25,75 €
	Ma-Xu	18,70 €	14,05 €
PERSONES CON DISCAPACIDAD <i>Imprescindible falar col coordinador de la piscina pa poder concretar les places</i>	3 días /selm.	22,40 €	17,60 €
	2 días /selm.	12,80 €	12,80 €
	1 días /selm.	6,40 €	6,40 €
XORNADA DE XUEGOS CON HINCHABLES ACUÁTICOS	16 xunetu	De 7 a 18 años 3.65 €, persones adultes 4.90 €	
PA DEPRENDER		PRECIU XUNETU	PRECIU AGO Y SET
BEBÉS (ñacios/es ente'1 01/01/2021 a 01/08/2023) <i>Ye oligatorio 1 persona adulta por neñu o neña nel agua</i>	Ma-Xu mensual	23,75 €	23,75 €
CURSOS PA PREESCOLARES (ñacios/es en 2018, 2019, 2020)	Llu a Vi quincenal	35,65 €	29,70 €
CURSOS PA EDUCACIÓN PRIMARIA (ñacios/es ente 2012 y 2017 aniciu y afondamientu)	Llu a Vi quincenal	24,95 €	22,70 €
CURSOS PA LA MOCEDÁ (ñacios/es ente 2007 y 2011 aniciu y afondamientu)	Llu a Vi quincenal	24,95 €	22,70 €
CURSOS PA PERSONES ADULTES (ñacios/es en 2006 enantes aniciu y afondamientu)	Llu a Vi quincenal	32,25 €	29,30 €

* salvo error tipográfico

precio*

ACTIVIDADES CANCHA, SALA Y AL AIRE

PARQUE FERRERA		PRECIU XUNETU	PRECIU AGO Y SET
TAI-CHI	Llu-Mi	6,25 €	6,25 €
COMPLEXU DEPORTIVU AVILÉS		PRECIU XUNETU	PRECIU AGO Y SET
ENTRENAMIENTU FUNCIONAL	Ma-Xu	14,95 €	13,30 €
AERÓBIC CON STEP	Llu-Mi	16,60 €	13,30 €
PILATES	Ma-Xu	14,95 €	13,30 €
G.A.P.	Llu-Mi	16,60 €	13,30 €
HIPOPRESIVOS	Llu-Mi	8,20 €	6,55 €
HIPO-PILATES	Ma-Xu	14,95 €	13,30 €
ZUMBA	Ma-Xu	14,95 €	13,30 €
COMPLEXU DEPORTIVU LOS CANAPÉS		PRECIU XUNETU	PRECIU AGO Y SET
XIMNASIA DE MANTENIMIENTU PARA MAYORES DE 65	Ma-Xu	14,95 €	13,30 €
PILATES	Ma-Xu	14,95 €	13,30 €
G.A.P.	Llu-Mi	13,30 €	13,30 €
HIPO-PILATES	Ma-Xu	13,30 €	13,30 €
ZUMBA	Ma-Xu	13,30 €	13,30 €
TENIS (15 clases)			
Aniciu neños/es de 8 a 13 años	Llu a Vi	18,45 €	
Aniciu pa persones adultes	Llu a Vi	27,45 €	
Afondamientu pa persones adultes	Llu a Vi	27,45 €	

* salvo error tipográfico

aviles.es



Complexu Deportivu Avilés

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

CAMPAÑA VERANU 2024