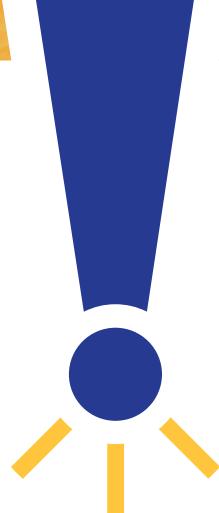


ACTIVIDADES DEPORTIVAS

OCTUBRE / DICIEMBRE 2023

Piscina, cancha, sala y aire libre



AD



DESCRIPCIÓN Y
HORARIOS



FUNDACIÓN
DEPORTIVA MUNICIPAL
Ayuntamiento de Avilés

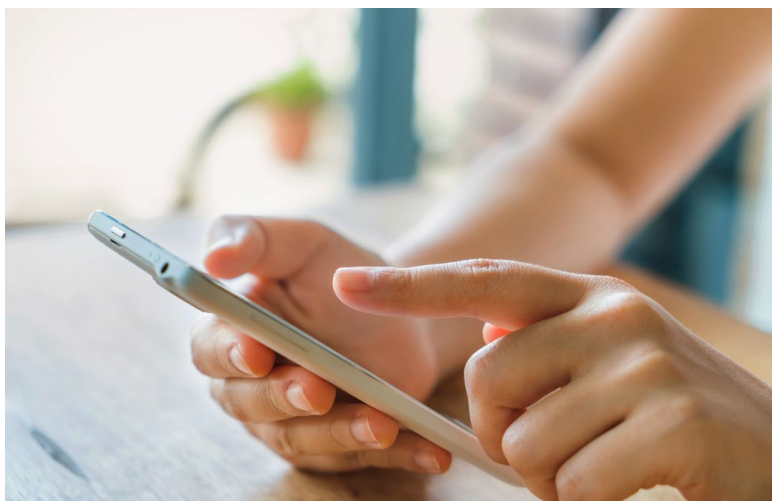
INSCRIPCIONES

Inicio de inscripciones: martes 12 de septiembre.

Todas las inscripciones se hacen por internet, a través de la siguiente página web: www.aviles.es/TSAvilesDeportes y el pago de las tasas se realizará mediante domiciliación bancaria.

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 la página web municipal.





NORMAS ESPECIALES PARA INSCRIPCIONES

> **Cursos para personas con discapacidad.**

Las inscripciones para estas actividades no las hace el propio usuario, ni se pueden hacer online. Es imprescindible hablar directamente con el Coordinador de Piscinas, para valorar cada caso personal y los horarios que se puedan ofrecer en cada caso.

> **Cursos de aquaerobic.**

A pesar de que la actividad se realiza en el vaso de enseñanza, es imprescindible saber nadar.



Importante: Los grupos que no alcancen el número mínimo de inscripciones podrán ser suspendidos a partir del jueves 21 de septiembre. A partir de esa fecha solo quedarán disponibles los horarios con inscripción suficiente o que podrían llegar a impartirse.

FECHAS CURSILLOS

- El **inicio del curso es el día 1 de octubre**; a partir de ese día irán comenzando todas las actividades según los días de clase que correspondan.
- El curso **finaliza el día 30 de diciembre**.
- En los tabloneros de anuncios de piscina o en los accesos y hall de las instalaciones deportivas municipales, habrá un calendario trimestral con el detalle de los días festivos y días con clase.
- Si no hay novedades, las clases del siguiente trimestre comenzarán el 8 de enero de 2024 todas las actividades.

INFORMACIÓN

A través de los **códigos QR** disponibles en los carteles, banner ubicado en la página principal de la web municipal www.aviles.es

A través de los puestos de información de los centros deportivos.

DESCRIPCIÓN

ACTIVIDADES ACUÁTICAS ENSEÑANZA

AAB

— Actividad acuática para bebés

Deben tener un año cumplido al comienzo de la actividad. 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

Nacidos en **2020 - 2021 - 2022**. 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 de **6 a 12 años** (nacidos entre los años 2011 y 2017). 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 de **12 a 17 años** (nacidos en los años 2005 a 2010). 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 ACUÁTICAS FITNESS

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.**

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.

AA

— Aquaerobic (*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.**

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.**

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.

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.** Se diferencian grupos para jóvenes de 12 a 18 años y grupos para personas desde los 18 años.

NM

— Natación de mantenimiento (*jóvenes de 12 a 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.** Se diferencian grupos para jóvenes de 12 a 18 años y grupos para personas desde los 18 años.

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.**



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.

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.

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.

AE — Aerobic

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.

PL — Pilates

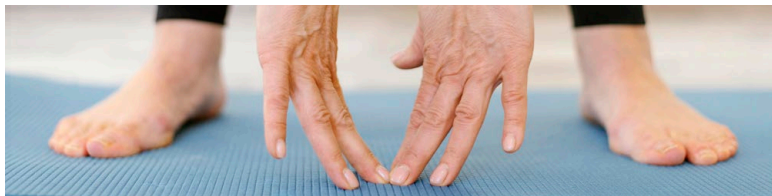
Actividad física de ejercicios de educación corporal muy completa, donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo.

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.





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.

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.

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.

YG

— 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 mas relajado y exento de la dificultad de clases mas avanzadas.

Yoga dinámico, una modalidad de yoga que se basa en la practica 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.

CI

— 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 esta 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.

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.

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.

ST

— 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.

TCH

— Taichí

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 general, cuya duración por clases es de 50 minutos. (Todos los niveles, iniciación y perfeccionamiento).

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

CT

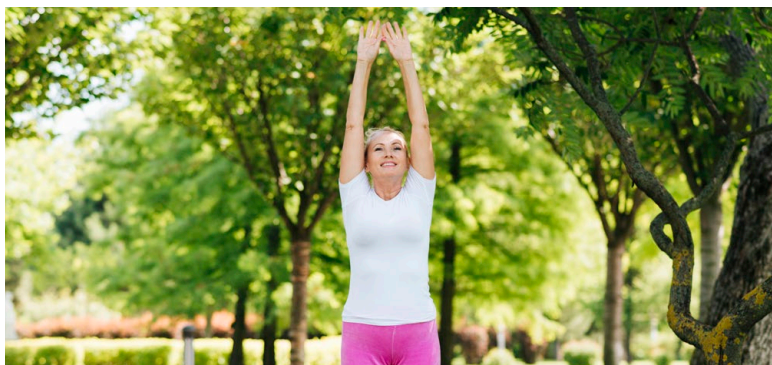
— Cursos de Tenis

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.

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.



PROGRAMACIÓN

Complejo Deportivo Avilés

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
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
PRIM	Lu - Mi	45 min.	18:00 y 18:45	54,50	27
	Vi	45 min.	18:00 y 18:45	27,25	27
	Ma - Ju	45 min.	17:00, 17:45 y 18:30	54,50	27
	Sa - Dom	45 min.	11:30, 12:15 y 13:00	47,60	27
JUV	Lu - Mi	45 min.	19:30	54,50	18
	Vi	45 min.	19:30	27,25	18
	Ma - Ju	45 min.	19:15	54,50	18
	Sa - Dom	45 min.	10:45	47,60	18
AD18+	Lu - Mi - Vi	45 min.	8:30, 9:15, 10:00, 14:00, 15:00, 16:30, 20:15 y 21:00	102,55	18
	Ma - Ju	45 min.	9:15, 10:00, 12:30, 14:10, 16:15, 20:00, 20:45 y 21:30	70,25	18
	Sa - Dom	45 min.	10:00	61,55	18
ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS					
GA AD	Lu - Mi - Vi	45 min.	15:00	76,25	20
	Ma - Ju	45 min.	9:20*, 15:50	52,15	20 (*12)
GAG5+	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
AA	Lu - Mi - Vi	50 min.	8:30, 9:25, 11:10*, 20:20 y 21:15	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
AR	Lu - Mi - Vi	40 min.	10:20	81,90	16
	Ma - Ju	40 min.	9:20 y 20:20	56,16	16
AAE	Lu - Mi - Vi	45 min.	19:30	52,75	12
NM18+	Lu - Mi - Vi	60 min.	9:15, 14:45 y 20:30	76,25	16
	Ma - Ju	60 min.	10:05, 16:00 y 21:05	52,15	16
	Sa - Dom	60 min.	9:30	45,65	16

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
NM	Lu - Mi - Vi	60 min.	19:30	76,25	16
	Ma - Ju	60 min.	19:15	52,15	16
	Sa - Dom	60 min.	10:30	45,65	16
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 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
AES	Lu - Mi - Vi	50 min.	10:05	57,90	25
	Ma - Ju	50 min.	20:15	39,75	25
AE	Ma - Ju	50 min.	11:10	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
GAP	Lu - Mi - Vi	50 min.	11:10	57,90	25
	Ma - Ju	50 min.	17:00	39,75	25
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
ZM	Lu - Mi	50 min.	9:00 y 18:05	39,75	25
YG	Lu - Mi - Vi	75min (yoga suave) 90min	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 (9 a 17 años) / 17:30 (3 a 9 años)	18,35	15
	Ma - Ju	85 min.	16:00 (9 a 17 años) / 17:30 (3 a 9 años)	18,35	15
TN ES	Ma - Ju	50 min.	19:10	39,75	25
HP PL	Ma - Ju	50 min.	19:00	39,75	12
ST	Ma - Ju	50 min.	21:05	39,75	12

Complejo Deportivo La Magdalena

	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.	16:30*, 17:15, 18:00 y 18:45	54,50	27 (*18)
	Vi	45 min.	16:30*, 17:15, 18:00 y 18:45	27,25	27 (*18)
	Ma - Ju	45 min.	16:30*, 17:15, 18:00 y 18:45	54,50	27 (*18)
	Sa - Dom	45 min.	11:15, 12:00 y 12:45	47,60	27
JUV	Lu - Mi	45 min.	19:30	54,50	18
	Vi	45 min.	19:30	27,25	18
	Ma - Ju	45 min.	19:30	54,50	18
	Sa - Dom	45 min.	10:30	47,60	18
AD18+	Lu - Mi - Vi	45 min.	8:45, 13:30 y 14:30	102,55	18
	Ma - Ju	45 min.	9:15, 15:00, 20:30 y 21:15	70,25	18
	Sa - Dom	45 min.	9:45	61,55	18





	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS					
GA AD	Lu - Mi - Vi	45 min.	8:45	76,25	16
	Ma - Ju	45 min.	8:30 y 15:15	52,15	16
GAG5+	Lu - Mi - Vi	45 min.	12:30, 13:15, 15:45 y 16:30	46,60	16
	Ma - Ju	45 min.	9:15, 12:30 y 13:15	31,95	16
AR	Lu - Mi - Vi	40 min.	12:45	81,90	16
	Ma - Ju	40 min.	21:20	56,16	16
NM18+	Lu - Mi - Vi	60 min.	9:15	76,25	14
	Ma - Ju	60 min.	13:30 y 20:30	52,15	14
NM	Lu - Mi - Vi	60 min.	- - -	- - -	- - -
	Ma - Ju	60 min.	19:30	52,15	10
AAD	3 días / sem	- - -	horarios a convenir con el coordinador de piscinas	56,05	- - -
	2 días / sem	- - -		38,50	- - -
	1 día / sem	- - -		19,25	- - -
GAP A	Lu - Mi - Vi	40 min.	20:30	81,90	12
	Ma - Ju	40 min.	20:30	56,16	12
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
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
HP PL	Lu - Mi	50 min.	9:00 y 20:00	39,75	20
ST	Ma - Ju	50 min.	11:10 y 21:10	39,75	20
TCH	Lu - Mi - Vi	50 min. (perfeccionamiento)	11:00 y 12:00	57,90	25
	Ma - Ju	50 min. (iniciación)	11:00	39,75	25

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
GAP	Lu - MI	50 min.	20:00	39,75	25
HP	Ma - Ju	50 min.	13:00 y 19:00	19,70	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 (Llارانes)					
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					
CT	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 adultos 1) 19:10 (iniciación adultos 2) 20:10 (perfeccionamiento adultos 2) 20:10 (perfeccionamiento adultos 3)	27,40	8
	Lu - MI - VI	60 min.	10:10 (perfeccionamiento adultos 1)	27,40	8





Complejo Deportivo Avilés

Plaza de Los Donantes de Sangre 2

33401 Avilés (Asturias)

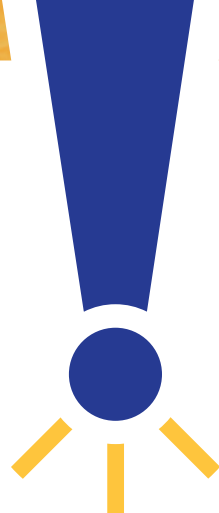
AVILÉS.ES



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

OCTUBRE / AVIENTU 2023

Piscina, cancha, sala y al aire



AD



DESCRIPCIÓN Y
HORARIOS



FUNDACIÓN
DEPORTIVA MUNICIPAL
Concepción d'Avilés

APUNTASE

Ábrese'l plazu p'apuntase: martes 12 de setiembre.

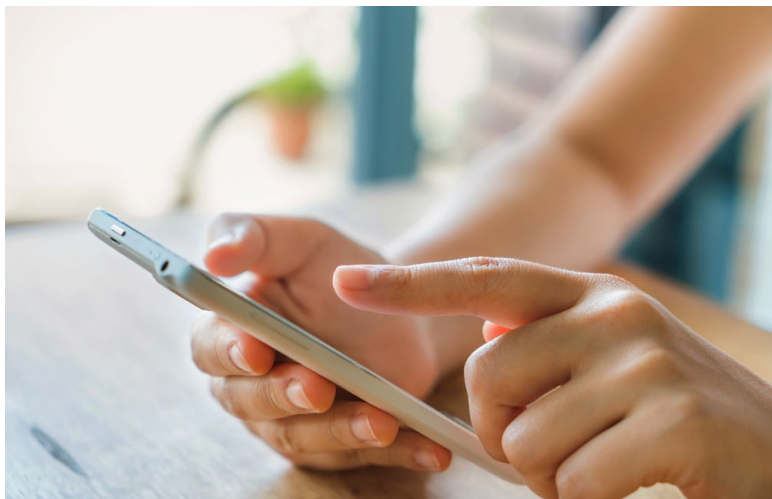
Hai d'apuntase per internet nesta páxina web:

www.aviles.es/TSAvilesDeportes

Les tases páguense 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, daráse-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.





NORMES P'APUNTASE PA DELLES SITUACIONES

> **Cursos pa persones con discapacidá.**

Enantes d'apuntase, ye necesario falar direutamente col Coordinador o cola Coordinadora de Piscines, pa que valore cada casu y los horarios que sedrén bonos.

> **Cursos d'aquaeróbic.**

Magar que l'actividá se faiga na piscina na que se depende, yá hai que saber nadar.



Importante: Va dir revisándose enantes cómo tán de xente los cursos y, nos que nun haya muncha xente, pueden llegar a cancelase. Asina sólo van quedar disponibles los horarios de cursos que tengan xente abondo apuntao o que se vea que van poder llegar a dase.

FECHES DE LOS CURSOS

- Los cursos **entamen el día 1 d'ochobre**; dende esi día van dir entamando toles actividaes según toquen los días de clase.
- Los cursos **terminen el día 30 d'avientu**.
- Nos tablonos d'anuncios de la piscina, nos sitios de pasu y nes entraes de les instalaciones deportives del Conceyu, habrá un calendariu trimestral col detalle de los días que son de fiesta y los días de clase.
- Si nun hai novedaes, les clases del siguiente trimestre van entamar el 2 de xineru de 2024 pa toes actividaes.

INFORMACIÓN

Colos **códigos QR** que tienen los carteles, o'l banner que ta na páxina principal de la web del Conceyu www.aviles.es

Nos puestos d'información de los centros deportivos.

DESCRIPCIÓN

ACTIVIDADES ACUÁTICAS DEPENDIMIENTO

AAB

— Actividad acuática para niños y niñas de un año

Tienen de tener el año cumplido al entrar en la actividad. Sólo hay grupos de martes - jueves o de fines de semana. Estos cursos son imprescindibles para que entren al agua con **una persona adulta**. Intenta al menos un oxetivu doble, relacionáu col xuegu y col dominiu del mediu. Clases de media hora na piscina de dependencia.

PRE

— Cursos para preescolares

Nacidos y nacidas en **2020 - 2021 - 2022**. Hay grupos los lunes y miércoles, o los martes y jueves, sólo viernes o fines de semana. **Los/es niños/es ya entren solos y soles al agua**. Clases de media hora na piscina de dependencia.

PRIM

— Cursos de enseñanza para educación primaria

Niños y niñas de **6 a 12 años** (nacidos o nacidas entre los años 2011 y 2017). Clases de 45 min. en piscina que cubre. Hay grupos los lunes y miércoles, martes y jueves, sólo viernes o fines de semana. Quien quiera tres clases a la semana podrá apuntarse en dos grupos. Grupos con dos o tres monitores, que van formar dos subgrupos de características lo más semejantes posible según el nivel del alumnado.

MOC

— Cursos de enseñanza para la mocedad (*secundaria y bachiller*)

Mocedad de **12 a 17 años** (nacido nos años 2005 a 2010). Clases de 45 min. na piscina que cubre mucho. Hay grupos de lunes - miércoles - viernes, martes y jueves o fines de semana. Grupos con dos monitores, que formarán subgrupos de características lo más semejantes posible según el nivel del alumnado.

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 DE XIMNASIA NEL AGUA

XA AD

— Ximnasia acuática pa persones adultes (*menores de 65 años*)

Cursos mensuales con dos o tres clases a la selmana de 45 minutos. Nauna 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.**

XA65+

— Ximnasia acuática pa (*a partir de 65 años*)

Cursos mensuales con dos o tres clases a la selmana de 45 min. Nuna piscina que cubre poco, varios tipos de ximnasia nel agua; exerciciu aeróbicu suave, recomendáu pa protexer articulaciones y ponese en forma.

AA

— Aquaeróbic (*dende los 16 años*)

Cursos mensuales con dos o tres clases a la selmana de 50 minutos. Piscina que cubre poco. Exercicios con música, adautaos al agua pa facer exerciciu aeróbicu suave. **Imprescindible saber nadar.**

AR

— Aquarunning (*dende los 16 años*)

Cursos mensuales con dos o tres clases a la selmana de 40 minutos. Exercicios nuna piscina que cubre muncho poniendo un cinturón de flotación. Exerciciu aeróbicu d'impactu baxu y de media / alta intensidá. **Imprescindible saber nadar.**

AAE

— Actividad acuática pa embarzaes

Clases de 45 minutos na piscina que nun cubre, tres díes a la selmana (lunes - miércoles - viernes). Ejercicios de tonificación, relajación y respiración, especialmente adautaos pa les condiciones y necesidaes de les muyeres embarzaes.

NM18+

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

Cursos con dos o tres clases selmanales de 60 min., incluyíos 5 minutos al entamu y al final pa estiramientos. Indicáu pa persones que yá naden bien. **Imprescindible facer prueba de nivel enantes d'apuntase.** Sepárense grupos pa la mocedá de 12 a 18 años y grupos pa persones dende los 18 años.

NM

— Natación de mantenimiento (*mocedá de 12 a 18 años*)

Cursos con dos o tres clases a la selmana de 60 min., incluyíos 5 minutos al entamar y al acabar pa estiramientos. Ye pa persones que yá naden bien. **Hai de facer primero d'apuntase una prueba de nivel.** Sepárense grupos pa la mocedá de 12 a 18 años y grupos pa persones dende los 18 años.

AAD

— Actividad acuática pa persones con discapacidá

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

Imprescindible consultar col coordinador o cola coordinadora pa poder apuntase.



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.

ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA

XM

— Gimnasia de mantenimiento

Es una actividad deportiva que intenta mejorar, las capacidades físicas generales, con un ejercicio variado y adaptado a varias edades para las que es esta actividad deportiva. Las clases duran 50 minutos.



XM65+

— Gimnasia para mayores (personas mayores de 65 años)

Es una actividad deportiva especialmente adaptada para mayores, que intenta mejorar en general, las capacidades motoras, mejorar la relación social, que preste y que se participe, así como que mejore la calidad de vida de las personas que participen en ella. Las clases duran 50 minutos.

AES

— Aeróbic con step

Esta modalidad, es una forma de aeróbic moderna, está basada en ejercicios con música que incluyen trabajo de coreografía, con ritmo y coordinación. Se usa un escalón de alturas regulables (step) que sirve de referencia en las coreografías. Clases de 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.

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 **d'aniciu 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*)

Ye igual que'l pilates, pero con exercicios adautaos especialmente pa persones mayores de 55 años. Clases de 50 minutos.





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

Actividá basada na tonificación y estilización muscular de tres zonas 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.

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.

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.

Y6

— Yoga

Nesta modalidade 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 modalidade 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 modalidade 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.

CS

— 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 exercicios 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 fórmense 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.

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.

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.

ST

— Stretching

El *stretching* ye una práutica deportiva que busca l'estiramientu 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 exercicios 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 circunstancias personales, pero si van notar meyoría.

TCH

— Taichí

Trátase d'una práctica física y mental, que vien de China. Xunta movimientos suaves y llixeros con una respiración fonda y la concentración mental. Considérase una forma de meditación en movementu y tamién ye una actividá física suave p'atopase meyor en xeneral, con clases de 50 minutos. (Tolos niveles, aniciu y afondamientu).

ACTIVIDADES AL AIRE

CT

— Cursos de Tenis

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.

XP

— Gimnasia al aire nos parques

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



PROGRAMACIÓN

Complexu Deportivo Avilés

	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
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
PRIM	Llu - Mi	45 min.	18:00 y 18:45	54,50	27
	Vi	45 min.	18:00 y 18:45	27,25	27
	Ma - Xu	45 min.	17:00, 17:45 y 18:30	54,50	27
	Sa - Dom	45 min.	11:30, 12:15 y 13:00	47,60	27
MOC	Llu - Mi	45 min.	19:30	54,50	18
	Vi	45 min.	19:30	27,25	18
	Ma - Xu	45 min.	19:15	54,50	18
	Sa - Dom	45 min.	10:45	47,60	18
AD18+	Llu - Mi - Vi	45 min.	8:30, 9:15, 10:00, 14:00, 15:00, 16:30, 20:15 y 21:00	102,55	18
	Ma - Xu	45 min.	9:15, 10:00, 12:30, 14:10, 16:15, 20:00, 20:45 y 21:30	70,25	18
	Sa - Dom	45 min.	10:00	61,55	18
ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE FITNESS					
XA AD	Llu - Mi - Vi	45 min.	15:00	76,25	20
	Ma - Xu	45 min.	9:20*, 15:50	52,15	20 (*12)
XAG5+	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
AA	Llu - Mi - Vi	50 min.	8:30, 9:25, 11:10*, 20:20 y 21:15	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
AR	Llu - Mi - Vi	40 min.	10:20	81,90	16
	Ma - Xu	40 min.	9:20 y 20:20	56,16	16
AAE	Llu - Mi - Vi	45 min.	19:30	52,75	12
NM18+	Llu - Mi - Vi	60 min.	9:15, 14:45 y 20:30	76,25	16
	Ma - Xu	60 min.	10:05, 16:00 y 21:05	52,15	16
	Sa - Dom	60 min.	9:30	45,65	16

	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
NM	Llu - Mi - Vi	60 min.	19:30	76,25	16
	Ma - Xu	60 min.	19:15	52,15	16
	Sa - Dom	60 min.	10:30	45,65	16
AAD	3 días / se/m	---	horarios a convenir col coordinador de piscines	56,05	---
	2 días / se/m	---		38,50	---
	1 días / se/m	---		19,25	---
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
AES	Llu - Mi - Vi	50 min.	10:05	57,90	25
	Ma - Xu	50 min.	20:15	39,75	25
AE	Ma - Xu	50 min.	11:10	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
GAP	Llu - Mi - Vi	50 min.	11:10	57,90	25
	Ma - Xu	50 min.	17:00	39,75	25
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
ZM	Llu - Mi	50 min.	9:00 y 18:05	39,75	25
YG	Llu - Mi - Vi	75min (yoga suave) 90min	9:30, 17:30 (suave) y 19:00	57,90	12
	Lu - 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 (9 a 17 años) / 17:30 (3 a 9 años)	18,35	15
	Ma - Xu	85 min.	16:00 (9 a 17 años) / 17:30 (3 a 9 años)	18,35	15
TN LLS	Ma - Xu	50 min.	19:10	39,75	25
HP PL	Ma - Xu	50 min.	19:00	39,75	12
ST	Ma - Xu	50 min.	21:05	39,75	12

Complexu Deportivo La Magdalena

	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.	16:30*, 17:15, 18:00 y 18:45	54,50	27 (*18)
	Vi	45 min.	16:30*, 17:15, 18:00 y 18:45	27,25	27 (*18)
	Ma - Xu	45 min.	16:30*, 17:15, 18:00 y 18:45	54,50	27 (*18)
	Sa - Dom	45 min.	11:15, 12:00 y 12:45	47,60	27
MOC	Llu - Mi	45 min.	19:30	54,50	18
	Vi	45 min.	19:30	27,25	18
	Ma - Xu	45 min.	19:30	54,50	18
	Sa - Dom	45 min.	10:30	47,60	18
AD18+	Llu - Mi - Vi	45 min.	8:45, 13:30 y 14:30	102,55	18
	Ma - Xu	45 min.	9:15, 15:00, 20:30 y 21:15	70,25	18
	Sa - Dom	45 min.	9:45	61,55	18





	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE FITNESS					
XA AD	Llu - Mi - Vi	45 min.	8:45	76,25	16
	Ma - Xu	45 min.	8:30 y 15:15	52,15	16
XA65+	Llu - Mi - Vi	45 min.	12:30, 13:15, 15:45 y 16:30	46,60	16
	Ma - Xu	45 min.	9:15, 12:30 y 13:15	31,95	16
AR	Llu - Mi - Vi	40 min.	12:45	81,90	16
	Ma - Xu	40 min.	21:20	56,16	16
NM18+	Llu - Mi - Vi	60 min.	9:15	76,25	14
	Ma - Xu	60 min.	13:30 y 20:30	52,15	14
NM	Llu - Mi - Vi	60 min.	- - -	- - -	- - -
	Ma - Xu	60 min.	19:30	52,15	10
AAD	3 días / se/m	- - -	horarios a convenir col coordinador de piscinas	56,05	- - -
	2 días / se/m	- - -		38,50	- - -
	1 día / se/m	- - -		19,25	- - -
GAP A	Llu - Mi - Vi	40 min.	20:30	81,90	12
	Ma - Xu	40 min.	20:30	56,16	12
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
PL	Ma - Xu	50 min.	9:00 y 20:05	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
HP PL	Llu - Mi	50 min.	9:00 y 20:00	39,75	20
ST	Ma - Xu	50 min.	11:10 y 21:10	39,75	20
TCH	Llu - Mi - Vi	50 min. (afondamiento)	11:00 y 12:00	57,90	25
	Ma - Xu	50 min. (aniciu)	11:00	39,75	25

Otros instalaciones deportivas

	DÍES	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLACES
ACTIVIDADES DE CANCHA Y SALA					
Complexu Deportivo 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
GAP	Llu - Mi	50 min.	20:00	39,75	25
HP	Ma - Xu	50 min.	13:00 y 19:00	19,70	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 Deportivo 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 Magdalena					
XP	Llu - Mi - Vi	50 min.	10:00	27,15	25
Complexu Deportivo Los Canapés					
CT	Lu 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
	Lu a Vi	60 min.	19:10 (aniciu adultos 1) 19:10 (aniciu adultos 2) 20:10 (afondamientu adultos 2) 20:10 (afondamientu adultos 3)	27,40	8
	Llu - Mi - Vi	60 min.	10:10 (afondamientu adultos 1)	27,40	8





Complexu Deportivu Avilés

Plaza de Los Donantes de Sangre 2

33401 Avilés (Asturies)

AVILÉS.ES

