Piscina, cancha, sala y aire libre

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

OCTUBRE 2022 / JUNIO 2023

DESCRIPCIÓN Y HORARIOS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS

- **NM AD** — **Natación de mantenimiento para adultos**
- **NM JÓ** — **Natación de mantenimient para jóvenes**
- **GAG5+** — **Gimnasia acuática** *(65 años y mayores)*
- **GA AD** — **Gimnasia acuática** *(menores de 65 años)*
- **AR** — **Aquarunning** *(a partir de 16 años)*
- **AA** — **Aquaeróbic** *(a partir de 16 años)*
- **AGAP** — **G.A.P. acuático** *(a partir de 16 años)*
- **AAE** — **Actividad acuática para embarazadas**
- **AAD** — **Actividad acuática para personas con discapacidad** *(imprescindible hablar con el coordinador de la piscina para poder concretar las plazas)*

ACTIVIDADES ACUÁTICAS ENSEÑANZA

- **AAB** — **Actividad acuática para bebés** *(nacidos/as a partir de 1/1/20. 1 año cumplido. Imprescindible 1 adulto acompañante por niño en el agua)*
- **FIE** — **Cursos de enseñanza preescolares** *(nacidos/as en 2017, 2018, 2019)*
- **PRIM** — **Cursos de enseñanza educación primaria** *(nacidos/as entre 2011 y 2016)*
- **JUV** — **Cursos de enseñanza juvenil** *(esd, secundaria y bachiller, nacidos/as entre 2005 y 2010)*
- **AD18+** — **Cursos de enseñanza para personas adultas** *(nacidos/as en 2004 ó antes)*

ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA

- **GM** — **Gimnasia de mantenimiento**
- **GMG5+** — **Gimnasia de mantenimiento** *(personas mayores de 65 años)*
- **AE** — **Aeróbic**
- **AES** — **Aeróbic con step**
- **PL** — **Pilates**
- **PL55+** — **Pilates** *(personas mayores de 55 años)*
- **GAP** — **G.A.P.** *(glúteo, abdominal, pierna)*
- **HP** — **Hipopresivos**
- **ZM** — **Zumba**
- **YG** — **Yoga**
- **HP PL** — **Hipopilates**
- **PRE** — **Pre-deporte** *(3 a 9 años)*
- **ST** — **Stretching**
- **AFE** — **Actividad física para embarazadas**
- **CI** — **Ciclismo indoor**
- **PA** — **Patinaje artístico** *(de 3 a 18 años)*

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

- **GP** — **Gimnasia al aire libre en parques**
- **TCIP** — **Tai Chi en parques**
- **CT** — **Cursillo de tenis** *(niños/as de 7 a 13 años)*
- **ETE+18** — **Escuela de tenis** *(a partir de 14 años)*

COMPLEJO DEPORTIVO AVILÉS

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS					
NM18+	L - X - V	60 min.	9:30, 13:25 y 20:30	76,25	14
	M - J	60 min.	10:10, 16:00 y 21:05	52,15	14
	S - D	60 min.	9:30	45,65	14
NM	L - X - V	60 min.	19:30	76,25	16
	M - J	60 min.	19:15	52,15	16
	S - D	60 min.	10:30	45,65	16
GAG5+	L - X - V	45 min.	12:30 y 13:15	46,60	20
	M - J	45 min.	8:30, 12:25, 13:10 y 15:00	31,95	20
GA AD	L - X - V	45 min.	15:00	76,25	20
	M - J	45 min.	9:10* y 15:50	52,15	20 (*12)
AR	L - X - V	40 min.	10:20 y 20:50	81,90	16
	M - J	40 min.	9:35 y 20:20	56,16	16
AA	L - X - V	50 min.	8:30, 9:25, 11:10*, 20:25 y 21:20	102,55	20 (*12)
	M - J	50 min.	10:55*, 14:00, 19:35, 20:30 y 21:25	70,25	20 (*12)
	S - D	50 min.	9:40	61,55	20
AAE	L - X - V	45 min.	10:20 y 19:35	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	M - J	30 min.	11:50 y 19:00	71,40	15
	S - D	30 min.	10:40	62,45	15
FIE	L - X	30 min.	17:15, 17:50 y 18:25	71,40	12
	V	30 min.	17:15, 17:50 y 18:25	36,65	12
	M - J	30 min.	10:40, 17:15, 17:50 y 18:25	71,40	12
	S - D	30 min.	11:15, 11:50, 12:25 y 13:00	62,45	12
PRIM	L - X	45 min.	18:00 y 18:45	54,50	27
	V	45 min.	18:00 y 18:45	27,25	27
	M - J	45 min.	17:00, 17:45 y 18:30	54,50	27
	S - D	45 min.	11:30, 12:15 y 13:00	47,60	27
JUV	L - X	45 min.	19:30	54,50	18
	V	45 min.	19:30	27,25	18
	M - J	45 min.	19:15	54,50	18
	S - D	45 min.	10:45	47,60	18
AD18+	L - X - V	45 min.	8:30, 9:15, 10:00, 16:30, 20:15 y 21:00	102,55	18
	M - J	45 min.	8:45, 9:30, 10:15, 12:30, 16:15, 20:00, 20:45, 21:30	70,25	18
	S - D	45 min.	10:00	61,55	18
ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA					
GM	L - X - V	50 min.	10:00	57,90	35
	M - J	50 min.	9:40	39,75	35
GMG5+	L - X - V	50 min.	11:10	39,70	35
AE	M - J	50 min.	11:10 y 19:10	39,75	25
AES	L - X - V	50 min.	10:05	57,90	25
	M - J	50 min.	20:15	39,75	25
PL	M - J	50 min.	9:00, 10:05 y 22:00	39,75	25
	L - X	50 min.	12:15, 17:00, 19:10, 20:15 y 21:20	39,75	25
	S	50 min.	10:00	19,80	25
PL55+	M - J	50 min.	12:15	39,75	25
GAP	L - X - V	50 min.	11:10	57,90	25
	M - J	50 min.	17:00	39,75	25
HP	L - X	30 min.	11:15 y 13:05	19,70	12
	M - J	30 min.	13:20 y 20:20	19,70	12
ZM	L - X	50 min.	9:00 y 18:05	39,75	25
YG	L - X - V	75 min. (Yoga suave) 90 min.	9:30, 17:30 (Yoga suave) y 19:00	57,90	12
	L - X	50 min. (iniciación) 90 min.	16:00 (Yoga iniciación) y 20:45	39,75	12
	M - J	50 min. (iniciación) 50 min. (dinámico) 90 min.	9:00 (Yoga iniciación), 10:05 (Yoga dinámico), 12:00 y 17:30	39,75	12
HP PL	M - J	50 min.	18:15	39,75	12
ST	M - J	50 min.	21:05	39,75	12
AFE	L - X	50 min.	12:00	39,75	12
CI	M - J	50 min.	10:00, 18:00 (Cl iniciación) 19:30 y 20:35	79,60	20
PA	L - X - V	55 min.	16:00 (3 a 9 años) y 17:20 (10 a 17 años)	18,35	15
	M - J	85 min.	16:00 (10 a 17 años) y 17:30 (3 a 9 años)	18,35	15

COMPLEJO DEPORTIVO LA MAGDALENA

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS					
NM18+	L - X - V	60 min.	9:15 y 21:15	76,25	14
	M - J	60 min.	13:30 y 20:30	52,15	14
NM	L - X - V	60 min.	- - -	- - -	- - -
	M - J	60 min.	19:30	52,15	10
GAG5+	L - X - V	45 min.	12:30, 13:15, 15:45 y 16:30	46,60	16
	M - J	45 min.	8:30, 9:15, 12:30 y 13:15	31,95	16
GA AD	L - X - V	45 min.	8:45	76,25	16
	M - J	45 min.	15:15	52,15	16
AR	L - X - V	40 min.	14:05	81,90	16
	M - J	40 min.	21:20	56,16	16
AGAP	L - X - V	40 min.	20:30	81,90	12
	M - J	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	- - -
ACTIVIDADES ACUÁTICAS ENSEÑANZA					
AAB	M - J	30 min.	19:00	71,40	10
	S - D	30 min.	10:30	62,45	10
FIE	L - X	30 min.	17:20, 17:55 y 18:30	71,40	12
	V	30 min.	17:20, 17:55 y 18:30	36,65	12
	M - J	30 min.	16:05, 16:40, 17:15, 17:50 y 18:25	71,40	12
	S - D	30 min.	11:05, 11:40, 12:15 y 12:50	62,45	12
PRIM	L - X	45 min.	16:30*, 17:15, 18:00 y 18:45	54,50	27 (*18)
	V	45 min.	16:30*, 17:15, 18:00 y 18:45	27,25	27 (*18)
	M - J	45 min.	16:30*, 17:15, 18:00 y 18:45	54,50	27 (*18)
	S - D	45 min.	11:15, 12:00, 12:45	47,60	27
JUV	L - X	45 min.	19:30	54,50	18
	V	45 min.	19:30	27,25	18
	M - J	45 min.	19:30	54,50	18
	S - D	45 min.	10:30	47,60	18
AD18+	L - X - V	45 min.	8:45 y 13:15	102,55	18
	M - J	45 min.	9:15, 15:00, 20:30 y 21:15	70,25	18
	S - D	45 min.	9:45	61,55	18
ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA					
GM	L - X - V	50 min.	10:00 y 17:00	57,90	35
GMG5+	L - X - V	50 min.	12:10	39,70	35
	M - J	50 min.	12:00	27,20	35
PL	M - J	50 min.	9:00 y 20:05	39,75	20
GAP	M - J	50 min.	10:05 y 19:00	39,75	20
ZM	L - X	50 min.	10:00 y 21:05	39,75	20
HP PL	L - X	50 min.	9:00 y 20:00	39,75	20
ST	M - J	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	L - X - V	50 min.	19:00	57,90	35
GMG5+	L - X - V	50 min.	12:10	39,70	35
PL	M - J	50 min.	9:00, 11:50 y 17:00	39,75	25
	L - X	50 min.	9:00 (Pilates iniciación)	39,75	25
GAP	L - X	50 min.	20:00	39,75	25
YG	L - X - V	90 min.	11:15	57,90	25
	L - X	50 min.	10:05 (Yoga iniciación)	39,75	25
	M - J	90 min.	10:05 y 19:30	39,75	25
HP	M - J	50 min.	13:00 y 19:00	19,70	25
HP PL	L - X	50 min.	21:05	39,75	25
PRO	L - X	50 min.	17:20	55,05	25
ST	L - X	50 min.	18:35	39,75	25
Complejo Deportivo La Toba (Llaranes)					
GM	L - X - V	50 min.	20:10	57,90	30
GMG5+	M - J	50 min.	12:00	77,20	30
ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE					
Parque de La Magdalena					
GP	L - X - V	50 min.	10:00	27,15	35
TCIP	L - X	50 min.	11:00	27,15	25
Complejo Deportivo Los Canapés					
CT	L u V	60 min.	16:10 (iniciación1, 11 a 13 años) - 17:10 (perfec, 8 a 13 años) 18:10 (iniciación 7 a 10 años) y 18:10 (iniciación 2, 11 a 13 años)	18,35	8
ETE+18	L u V	60 min.	19:10 (iniciación adultos 1), 19:10 (iniciación adultos 2) 20:10 (perf. adultos 2) y 20:10 (perf. adultos 1)	27,40	8
	L - X - V	60 min.	10:10 (perfeccionamiento adultos 1)	27,40	8

INICIO INSCRIPCIONES:
12 septiembre

Los precios son trimestrales, excepto Escuela de Tenis y Patinaje Artístico que son mensuales.

Escanea este código QR para acceder a la información detallada de toda la programación deportiva, inscripciones, etc.