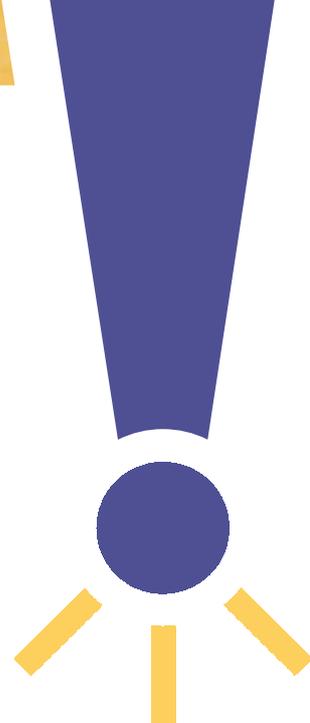


ACTIVIDADES DEPORTIVAS

OCTUBRE / DICIEMBRE 2021

Piscina, cancha, sala y aire libre



AD

DESCRIPCIÓN Y
HORARIOS



FUNDACIÓN
DEPORTIVA MUNICIPAL
Ayuntamiento de Avilés

NORMATIVA

Vestuarios, duchas, taquillas y aseos.

- En las actividades de cancha, sala y al aire libre, los vestuarios y taquillas estarán temporalmente cerrados. Lleva una bolsa para dejar la ropa y calzado.
- En las actividades de sala y cancha se recomienda, el uso de toalla pequeña para secarse el sudor y grande para poner encima de la esterilla o colchoneta. Al terminar la actividad obligatoriamente se desinfectará el material o equipamiento deportivo.
- En las actividades acuáticas, se recomienda estar el menor tiempo posible en los vestuarios; a ser posible, venir preparado para hacer la actividad. Solo se permitirá un tiempo máximo de estancia en el vestuario de 10 minutos a la entrada y 15 a la salida. Este tiempo se ampliará a 15 y 20 respectivamente para las actividades con niños/as pequeños/as y personas con discapacidad.



- A la entrada se facilitará a cada usuario/a una pegatina para que la coloque en la taquilla que utilice, la cual no se podrá utilizar de nuevo hasta que se proceda a su limpieza y desinfección.
- Las clases se impartirán con el menor uso posible de material y una vez que se use, será apartado y no se volverá a poner a disposición de los usuarios/as hasta que no sea debidamente desinfectado.
- Los secadores de pelo y de manos de la instalación están anulados; está prohibido además el uso de secadores de mano de los/as usuarios/as. Está permitido el uso de las duchas, pero habiendo muy pocas duchas y estando limitado el tiempo de estancia en vestuario, es recomendable que una vez finalice la actividad, el usuario/a se duche en su casa.
- Es obligatorio el uso de mascarilla en toda la instalación y durante la actividad en cancha y sala.
- En las actividades acuáticas, es necesario salir del vestuario con la mascarilla puesta y una funda para dejar la mascarilla durante el tiempo que dure la clase; después de la clase es obligatorio volver a ponerse la mascarilla.



IMPORTANTE

Normativa sujeta a las modificaciones que se establezcan por las autoridades sanitarias en cada momento.



INSCRIPCIONES

Inicio de inscripciones: miércoles 15 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.



Recomendación: *Comprobar con tiempo el funcionamiento de su acceso a inscripciones ó reservas online en la web. Si no puede acceder, envíe un correo electrónico a fdmccovid19@aviles.es*



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: El día 24 por la mañana se revisará al estado de las inscripciones y los cursos con baja inscripción pueden ser suspendidos. 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 tablones 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.
- La información para el primer trimestre de 2021 se publicará a finales de noviembre. Si no hay novedades, las clases del siguiente trimestre comenzarán el 3 de enero de 2022 en las actividades de cancha, sala y al aire libre y el 7 de enero de 2022 en las actividades acuáticas.

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.

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

- <https://aviles.es/documents/20124/970226/Actividades+octubre+diciembre+21+FDM.pdf>

BUENAS PRÁCTICAS PROTECCIÓN COVID-19

- https://aviles.es/documents/20124/970226/bpp_COVID_FDM.pdf
-

DESCRIPCIÓN

ACTIVIDADES ACUÁTICAS ENSEÑANZA

AAB

— **Actividad acuática para bebés**

Nacidos entre el **01/01/2019** y el **01/10/2020**. 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 **2016 - 2017 - 2018**. 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 2010 y 2015). 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 2004 a 2009). 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

— Aquaeróbic (*a partir de 16 años*)

Cursos mensuales con dos o tres clases semanales de 50 minutos. Vaso poco profundo. Ejercicios con música, adaptados al medio acuático para realizar ejercicio aeróbico de bajo impacto e intensidad media. **Imprescindible saber nadar.**





AR

— **Aquarunning** *(a partir de 16 años)*

Cursos mensuales con dos o tres clases semanales de 30 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.

— **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.**

— **G.A.P. acuático**

NOVEDAD !

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 50 minutos.

ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA

— **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.



— **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

— Aeróbic

Esta modalidad origen de muchas otras posteriores, esta basada en ejercicios con soporte musical que engloban trabajo de coreografía, desarrollando el ritmo y la coordinación. La duración de la clase es de 50 minutos.

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 ó 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 mensual y con una duración de 55 minutos o hora y veinticinco minutos dependiendo se trate de tres o dos días a la semana.

AFE

— Actividad física para embarazadas —

NOVEDAD



El ejercicio físico es muy aconsejable durante el embarazo. En estas clases trabajamos la postura, la respiración, la movilidad, la estabilidad, la fuerza...cuidando y fortaleciendo el suelo pélvico y el transversal preparándolo para el parto.

HP PL

— Hipopilates —

NOVEDAD



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.

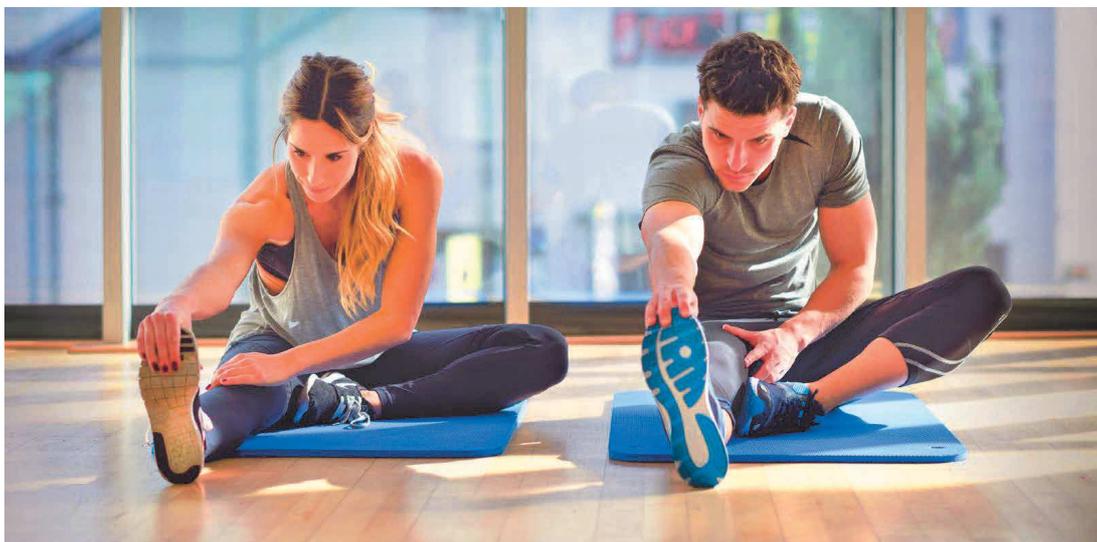
ST

— Stretching —

NOVEDAD



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.

PRD

— **Predeporte** *(niños/as de 3 a 9 años)* —

NOVEDAD



El predeporte es el primer contacto de los niños con el deporte y uno de los objetivos es iniciar a las niñas y niños en la práctica de la actividad física.

Es una actividad pensada para niñas y niños de entre los 3-9 años que realizarán la actividad dos días por semana en los que les enseñaremos progresivamente las habilidades y destrezas básicas necesarias para la práctica de los deportes más comunes.

A través de actividades lúdicas trabajamos con los niños en su desarrollo psicomotor, coordinación y destreza, atendiendo al desarrollo físico individual. En el juego compartido encontrarán un primer acercamiento a las diferentes disciplinas deportivas.



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.

GP65+ — **Gimnasia al aire libre en parques (mayores de 65 años)**

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.

Existen grupos para personas adultas (menores de 65 años) y para personas mayores (mayores de 65 años).

GP — **Gimnasia al aire libre en parques (menores de 65 años)**

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.

Existen grupos para personas adultas (menores de 65 años) y para personas mayores (mayores de 65 años).



PROGRAMACIÓN

Complejo Deportivo Avilés

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDADES ACUÁTICAS ENSEÑANZA					
AAB	M - J	30 min.	19:45	71,40	10
	S - D	30 min.	10:30	62,45	10
PRE	L - X	30 min.	16:45, 17:30 y 18:15	71,40	10
	V	30 min.	16:45, 17:30 y 18:15	36,65	10
	M - J	30 min.	17:30, 18:15 y 19:00	71,40	10
	S - D	30 min.	11:15, 12:00 y 12:45	62,45	10
PRIM	L - X	45 min.	17:45 y 18:30	54,50	18
	V	45 min.	17:45 y 18:30	27,25	18
	M - J	45 min.	17:00, 17:45 y 18:30	54,50	18
	S - D	45 min.	11:30, 12:15 y 13:00	47,60	18
JUV	L - X - V	45 min.	19:15	79,40	12
	M - J	45 min.	19:15	54,50	12
	S - D	45 min.	10:45	47,60	16
AD18+	L - X - V	45 min.	8:45, 9:30, 10:15, 12:45, 16:15, 20:00, 20:45 y 21:30	102,55	12
	M - J	45 min.	8:45, 9:30, 10:15, 13:45, 16:15, 20:00, 20:45 y 21:30	70,25	12
	S - D	45 min.	10:00	61,55	12
ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS					
GA AD	L - X - V	45 min.	15:00	76,25	15
	M - J	45 min.	9:15 y 15:45	52,15	15
GA65+	L - X - V	45 min.	12:30 y 13:15	46,60	15
	M - J	45 min.	8:30, 12:15, 13:00 y 15:00	31,95	15
AA	L - X - V	50 min.	8:30, 9:40, 20:25 y 21:20	102,55	15
	M - J	50 min.	10:05, 20:25 y 21:15	70,25	15
	S - D	50 min.	9:20	61,55	15
AR	L - X - V	30 min.	10:20	51,45	12
	M - J	30 min.	11:00	35,30	12
AAE	L - X - V	45 min.	10:45 y 19:40	52,75	10
NM18+	L - X - V	60 min.	9:15, 16:00 y 20:15	76,25	10
	M - J	60 min.	9:15, 14:30 y 20:15	52,15	10
	S - D	60 min.	9:30	45,65	10

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
NM	L - X - V	60 min.	19:15	76,25	10
	M - J	60 min.	19:15	52,15	10
	S - D	60 min.	10:30	45,65	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	---
ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA					
GM	L - X - V	50 min.	10:00	57,90	30
	M - J	50 min.	9:40	39,75	30
GM65+	L - X - V	50 min.	11:10	39,70	30
AES	L - X - V	50 min.	10:05	57,90	20
	M - J	50 min.	20:15	39,75	20
AE	M - J	50 min.	11:10 y 19:10	39,75	20
PL	M - J	50 min.	9:00, 10:05 y 22:00	39,75	20
	L - X	50 min.	12:15, 17:00, 19:10, 20:15 y 21:20	39,75	20
	S	50 min.	10:00	19,80	20
PL55+	M - J	50 min.	12:15	39,75	20
GAP	L - X - V	50 min.	11:10	57,90	20
	M - J	50 min.	17:00	39,75	20
HP	L - X	30 min.	11:15 y 13:05	19,70	11
	M - J	30 min.	13:20 y 20:20	19,70	11
ZM	L - X	50 min.	9:00 y 18:05	39,75	20
YG	L - X - V	90 min.	9:30, 17:30 (suave) y 19:00	57,90	11
	L - X	50 min. (iniciación) 90 min.	16:00 (iniciación) y 20:45	39,75	11
	M - J	50 min. (iniciación) 50 min. (dinámico) 90 min.	9:00 (iniciación), 10:05 (dinámico), 12:00 y 17:30	39,75	11
CI	M - J	50 min.	10:00, 18:00 (iniciación) 19:30 y 20:35	79,60	15
PA	L - X - V	55 min.	16:00 (3 a 8 años) / 17:20 (8 a 12 años)	18,35	15
	M - J	85 min.	16:00 (12 a 18 años) / 17:30 (3 a 8 años)	18,35	15
AFE	L - X	50 min.	12:00	39,75	11
HP PL	M - J	50 min.	19:15	39,75	11
ST	M - J	50 min.	21:05	39,75	11



Complejo Deportivo La Magdalena

	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDADES ACUÁTICAS ENSEÑANZA					
AAB	M - J	30 min.	19:15	71,40	8
	S - D	30 min.	10:25	62,45	8
PRE	L - X	30 min.	16:45, 17:30 y 18:25	71,40	8
	V	30 min.	16:45, 17:30 y 18:25	36,65	8
	M - J	30 min.	16:15, 17:00 y 18:00	71,40	8
	S - D	30 min.	11:00, 11:45, 12:30 y 13:15	62,45	8
PRIM	L - X	45 min.	16:20, 17:05, 17:50 y 18:35	54,50	18
	V	45 min.	16:20, 17:05, 17:50 y 18:35	27,25	18
	M - J	45 min.	16:30, 17:15 y 18:00	54,50	18
	S - D	45 min.	11:15, 12:00 y 12:45	47,60	22
JUV	L - X - V	45 min.	19:20	79,40	12
	M - J	45 min.	18:45	54,50	12
AD18+	L - X - V	45 min.	8:40 y 14:15	102,55	12
	M - J	45 min.	9:15, 13:35, 15:00, 20:30 y 21:15	70,25	12
	S - D	45 min.	10:30	61,55	12





	DÍAS	DURACIÓN	HORARIOS	PRECIOS	PLAZAS
ACTIVIDADES ACUÁTICAS FITNESS					
GA AD	L - X - V	45 min.	20:30	76,25	12
GA65+	L - X - V	45 min.	8:30, 12:20, 13:05 y 15:45	46,60	12
	M - J	45 min.	9:15, 13:00 y 15:15	31,95	12
AR	L - X - V	30 min.	20:10	51,45	12
	M - J	30 min.	8:40, 13:00 y 21:35	35,30	12
NM18+	L - X - V	60 min.	9:15 y 21:15	76,25	10 - 15
	M - J	60 min.	13:45 y 20:30	52,15	10
NM	L - X - V	60 min.	- - -	76,25	10
	M - J	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	M - J	50 min.	20:45	70,25	12
ACTIVIDADES EN CANCHA Y SALA					
GM	L - X - V	50 min.	10:00 y 17:00	57,90	25
GM65+	L - X - V	50 min.	12:10	39,70	25
	M - J	50 min.	12:00	27,20	25
PL	M - J	50 min.	9:00 y 20:05	39,75	14
GAP	M - J	50 min.	10:05 y 19:00	39,75	14
ZM	L - X	50 min.	10:00 y 21:05	39,75	14
HP PL	L - X	50 min.	9:00 y 20:00	39,75	14
ST	M - J	50 min.	11:10 y 21:10	39,75	14

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	25
GM65+	L - X - V	50 min.	12:10	39,70	25
PL	M - J	50 min.	9:00, 11:50 y 17:00	39,75	20
	L - X	50 min.	9:00 (iniciación)	39,75	20
GAP	L - X	50 min.	20:00	39,75	20
HP	M - J	50 min.	13:00 y 18:30	19,70	20
YG	L - X - V	90 min.	11:15	57,90	20
	L - X	50 min. (iniciación)	10:05 (iniciación)	39,75	20
	M - J	90 min.	10:05 y 19:30	39,75	20
HP PL	L - X	50 min.	21:05	39,75	20
ST	L - X	50 min.	18:35	39,75	20
PRD	L - X	50 min.	17:30	55,05	20

Complejo Deportivo La Toba (Llارانes)

GM	L - X - V	50 min.	20:10	57,90	25
GM65+	M - J	50 min.	12:00	27,20	25

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Complejo Deportivo Los Canapés

CT	L a V	60 min.	16:10 (iniciación 8 a 13 años) / 17:10 (perfeccionamiento 8 a 13 años) 18:10 (iniciación 5 a 7 años)	18,35	8
	L a V	60 min.	19:10 (iniciación adultos) / 20:10 (perfeccionamiento adultos 2)	27,40	8
	L - X - V	60 min.	10:10 (perfeccionamiento adultos 1)	27,40	8

Parque de Ferrera

GP65+	L - X	50 min.	10:00	27,15	35
GP	L - X	50 min.	9:00	27,15	35





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

AVILÉS.ES

