



**ACTIVIDADES  
VERANO 2022**

**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 30 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 13 JUN al 24 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 28 de Agosto, ambos inclusive, con motivo de las fiestas de San Agustín, el horario de cierre de las instalaciones será el siguiente:**

**De lunes a viernes** los complejos deportivos cierran a las 21:30 h. y la piscina a las 21:00 h., el **sábado 27** a las 20:30 h. (piscina a las 20:00) y el **domingo** a las 13:00 h. (piscina a las 12:30 h.).

En el mes de **Septiembre**, el horario de apertura y cierre de instalaciones será el habitual del resto del año.



## INSCRIPCIONES

Se podrán realizar las preinscripciones para todas las actividades desde el lunes 13 de junio. ←

Los grupos que no alcancen el número mínimo de inscripciones podrán ser suspendidos a partir del jueves 23 de junio (para los cursos de julio), del viernes 22 de julio (para los cursillos del mes de agosto) y del martes 23 de agosto (para los cursillos del mes de septiembre).

La preinscripción en cada actividad, se realizará por Internet.

En el momento de preinscribirse no se realizará ningún pago.



Se procederá a avisar mediante SMS ó telefónicamente con la suficiente antelación a los preinscritos/as de los cursillos, que no alcancen el número suficiente de usuarios/as y por lo tanto no van a salir, para que puedan acceder a inscribirse en aquellos cursillos, que si han alcanzado el número suficiente de usuarios/as apuntados y existan plazas libres disponibles. ←

**3 días antes del comienzo de la actividad**, todos los preinscritos/as, podrán pasar por los controles de las instalaciones deportivas abiertas al público, para realizar el pago en efectivo de inscripción de la plaza en la actividad o cursillo en que ha realizado su preinscripción.

**Si el usuario/a preinscrito no realiza el pago correspondiente, antes del inicio del primer día de la actividad, se le dará de baja en la misma**, pasando a ocupar su plaza, los que estén en la lista de espera en aquellos cursillos con plazas completas.



El art. 4 puntos 4 y 5, de la Ordenanza Fiscal nº108 reguladora del precio público por la prestación de servicios en las instalaciones de la Fundación Deportiva Municipal para el ejercicio 2022, establece las siguientes bonificaciones:

## Bonificaciones

### FAMILIAS NUMEROSAS

Familias numerosas de carácter especial	RENTA FAMILIAR MENSUAL	BONIFICACIÓN
	De 0 a 2,5 SMI	50%
	De 2,5 a 4,07 SMI	25%
	Más de 4,07 SMI	0%

Familias numerosas de carácter general	RENTA FAMILIAR MENSUAL	BONIFICACIÓN
	De 0 2,5 de SMI	25%
	De 2,5 a 4,07 SMI	15%
	Más de 4,07 SMI	0%

### RENTA PER CAPITA UNIDAD FAMILIAR

	RENTA FAMILIAR	BONIFICACIÓN
	Menos de 0,5 SMI	25%
	Entre 0,5 y 0,8 SMI	15%

**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 mas 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 2022**, 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 exclusivamente a través del siguiente enlace de la página web municipal, [www.aviles.es/TSAvilesDeportes](http://www.aviles.es/TSAvilesDeportes)

**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](mailto:fdmccovid19@aviles.es) indicando los siguientes datos personales (nombre, apellidos, DNI, fecha de nacimiento, dirección y teléfono de contacto).*





## actividades acuáticas

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

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).

Habrá además actividades recreativas: los lunes, miércoles y viernes por la tarde Natación Familiar, con entrada individual para cada día; y también cuatro jornadas recreativas especiales totalmente independientes entre sí y del resto de actividades.

← **IMPORTANTE**

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE ENSEÑANZA

### Bebés

Nacidos/as entre el 01/01/2019 y el 01/07/2021

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.

Cursos mensuales, con dos clases semanales de media hora.

**JUL / AGO** • 11:10 (MJ), 17:45 (MJ)  
**SEP** • 19:05 (MJ)

(12 plazas en cada horario)

← **INFO**



## Niños/as Educación infantil

*Nacidos/as en los años 2016 a 2018*

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.



**JUL / AGO • 11:50, 12:25, 13:00, 18:20, 18:55**

**SEP • 16:45, 17:20, 17:55**

*(12 plazas en cada horario)*

## Niños/as Educación primaria

*Nacidos/as en los años 2010 a 2015*

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.



**JUL / AGO • 10:45, 12:00, 12:45, 18:00, 18:45**

**SEP • 16:15, 17:00, 17:45**

*(Máximo de 16 plazas en cada horario, 8 de iniciación y 8 de perfeccionamiento)*

## Jóvenes de Ed. Secundaria y Bachiller

*Nacidos/as en los años 2005 a 2009*

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.



**JUL / AGO • 10:00**

**SEP • 18:30**

*(Máximo de 16 plazas en cada horario, 8 de iniciación y 8 de perfeccionamiento)*



## Cursos para 18 años y mayores

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.

**JUL / AGO • 9:15, 14:10, 20:15, 21:00**

**SEP • 9:15, 10:15, 13:30, 21:15**

*(Máximo de 16 plazas en cada horario, 8 de iniciación y 8 de perfeccionamiento)*

*En la semana del 22 al 25 de agosto las clases de la noche serán solo a las 20:15 h.*



INFO

## 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.

**JUL / AGO • 9:25 (LXV), 9:25 y 10:15 (MJ)**  
**SEP • 10:05, 12:00, 12:45, 15:00 (LXV - MJ)**

*(16 plazas en cada horario)*



INFO





## GIMNASIA ACUÁTICA MENORES 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.

← INFO

**JUL / AGO • 10:15 (LXV)**

**SEP • 11:05 (LXV - MJ)**

*(16 plazas en cada horario)*



## AQUAERÓBIC

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.

← INFO

**JUL / AGO • 8:30 (LXV), 20:25 (MJ)**

*(16 plazas en cada horario)*

*En la semana del 22 al 25 de agosto las clases de la tarde serán a las 20:10 h.*

## 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.

← INFO

**JUL / AGO • 14:00 y 20:20 (LXV), 9:30 (MJ)**

**SEP • 21:05 (MJ)**

*(16 plazas en cada horario)*

*En la semana del 22 al 25 de agosto las clases de la noche serán solo a las 20:10 h.*

## 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 / AGO • 8:30 (MJ)**

*(16 plazas en cada horario)*

## ACTIVIDAD ACUÁTICA EMBARAZADAS

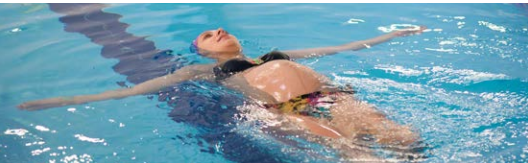
Clases de 45 minutos en el vaso poco profundo, tres días a la semana (lunes-miércoles-viernes). Ejercicios de tonificación, relajación y respiración, especialmente adaptados para las condiciones y necesidades de la mujer gestante.

← INFO

**JUL / AGO • 19:30 (LXV)**

**SEP • 20:30 (LXV)**

*(12 plazas en cada horario)*



## ACTIVIDAD ACUÁTICA 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.

← 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**



## ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS



### NATACIÓN FAMILIAR

Actividad pensada para el disfrute en familia. Juego libre sin ser una clase dirigida; habrá en cualquier caso un monitor para prestar todo tipo de material educativo y recreativo y para orientar o proponer la actividad. Podrán entrar un máximo de tres menores con cada adulto. Cada sesión es independiente y se entra abonando entradas individuales de baño recreativo.



INFO

17:00 a 18:15 (LXV)

(Máximo de 20 personas en la piscina pequeña)

### JORNADAS RECREATIVAS ESPECIALES

#### Gymkanas de juegos infantiles

Entre 6 y 16 años

1 DE JULIO

10:30, 12:30, 18:00 y 20:00 (1 h. y media)

(Máximo 64 plazas en cada horario)



HORARIOS

Piscina de C.D. Avilés



LUGAR



## Multiactividad para todas las edades

**16 DE AGOSTO**



**FECHA**



**HORARIOS**

Sesión especial aquaerobic • 9:30, 13:30, 18:30 y 19:30 (50')

*A partir de 16 años VASO PROFUNDO (20 plazas)*

Sesión especial aquarunnig • 9:30, 13:30, 18:30 y 19:30 (50')

*A partir de 16 años VASO ENSEÑANZA (30 plazas)*

Salvamento y socorrismo • 10:30 y 12:30 (90')

*De 12 a 18 años VASO PROFUNDO (20 plazas)*

Gim. acuática con música para mayores • 10:30 y 12:30 (50')

*Mayores de 60 años VASO ENSEÑANZA (20 plazas)*

Natación Familiar • 11:30, 16:30 y 17:30 (60')

*Todas las edades VASO ENSEÑANZA (20 plazas)*

Relajación en el agua • 21:00 (30')

*A partir de 16 años VASO ENSEÑANZA (20 plazas)*

**26 DE AGOSTO**



**FECHA**



**HORARIOS**

Sesión especial aquaerobic • 9:30 y 18:30 (50')

*A partir de 16 años VASO PROFUNDO (20 plazas)*

Sesión especial aquarunnig • 9:30 y 18:30 (50')

*A partir de 16 años VASO ENSEÑANZA (30 plazas)*

Salvamento y socorrismo • 10:30, 13:00 (90')

*De 12 a 18 años VASO PROFUNDO (20 plazas)*

Gim. acuática con música para mayores • 10:30, 13:00 (50')

*Mayores de 60 años VASO ENSEÑANZA (20 plazas)*

Gymkana infantil • 11:30 (90')

*De 6 a 16 años VASO ENSEÑANZA (80 plazas)*

Natación Familiar • 16:30 y 17:30 (60')

*Todas las edades VASO ENSEÑANZA (20 plazas)*

Relajación en el agua • 19:30 (30')

*A partir de 16 años VASO ENSEÑANZA (20 plazas)*

Piscina del C.D. Avilés



**LUGAR**

## Fiesta acuática con grandes hinchables

*De 8 a 18 años, excepto el último horario que es apto también para mayores de 18 años*

**9 DE SEPTIEMBRE**



**FECHA**



**HORARIOS**

10:30, 12:30, 18:00 y 20:00 (1 h. y media)

*(80 plazas)*

Piscina del C.D. de la Magdalena



**LUGAR**



## actividades al aire libre

### CURSILLOS DE TENIS

Niñas/os (8 a 13 años) / Personas adultos (mayores 14 años) ← EDADES

15 clases reales (cursillos de iniciación y perfeccionamiento, tanto niñas/os como personas adultos) ← DURACIÓN

1º Curso: JUL / 2º Curso: SEP

De **lunes a viernes** (grupos de iniciación y perfeccionamiento para niñas/os y personas adultos), excepto cursillo de perfeccionamiento adultos de las 10:10 h. que será los **lunes, miércoles y viernes**. ← DÍAS

**MES DE JULIO (PISTA 1)** ← HORARIOS

- Perfec. personas adultas 1 (LXV) • 10:10 a 11:00 h.
- Iniciación al tenis niños/as (8,9 y 10 años) • 11:10 a 12:00 h.
- Perfec. niños/as (8 a 13 años)\* • 16:10 a 17:00 h.
- Inic. al tenis niños/as (11, 12 y 13 años) • 17:10 a 18:00 h.
- Iniciación personas adultas • 18:10 a 19:00 h.
- Perfeccionamiento personas adultas 2 • 19:10 a 20:00 h.

**MES DE SEPTIEMBRE (PISTA 1)**

- Perfec. personas adultas 1 (LXV) • 10:10 a 11:00 h.
- Iniciación al tenis niños/as (8 a 13 años) • 16:10 a 17:00 h.
- Perfec. niños/as (8 a 13 años)\* • 17:10 a 18:00 h.
- Iniciación al tenis niños/as (5 a 8 años) • 18:10 a 19:00 h.
- Iniciación personas adultas • 19:10 a 20:00 h.
- Perfeccionamiento personas adultas 2 • 20:10 a 21:00 h.

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

**Mínimo de inscritos por grupo: 5**

**Máximo de inscritos por grupo: 8**

(en grupos de perfeccionamiento y escuela,  
y 10 en el resto de cursillos)

**Inicio: JUL: viernes 1 / SEP: viernes 2**

*\*Perfeccionamiento niños/as, hablar antes de inscribirse con el monitor.*



## 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.

### Actividad deporte y salud

De 16 a 64 años ← EDADES

Cursos mensuales: ← DURACIÓN

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

9:00 a 9:50 y 20:30 a 21:20 (LX) ← HORARIOS

Parque de Ferrera ← LUGAR

**Mínimo de inscritos por grupo: 10**

**Máximo de inscritos por grupo: 30**

**Inicio: JUL: lunes 4 / AGO: lunes 1 / SEP: lunes 5**

### Actividad Deporte y Salud para Mayores

Mayores de 64 años ← EDADES

Cursos mensuales: ← DURACIÓN

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

10:00 a 10:50 y 19:30 a 20:20 (LX) ← HORARIOS

Parque de Ferrera ← LUGAR

**Mínimo de inscritos por grupo: 10**

**Máximo de inscritos por grupo: 30**

**Inicio: JUL: lunes 4 / AGO: lunes 1 / SEP: lunes 5**



## actividades en cancha

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA PERSONAS ADULTAS

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 16 años

← EDADES

Cursos mensuales:

← DURACIÓN

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

**C.D. AVILÉS** • 9:00 a 9:50 y 19:00 a 19:50 (MJ)

← HORARIOS

**C.D. LOS CANAPÉS** • 10:30 a 11:20 y 20:30 a 21:20 (MJ)

Complejo Deportivo Avilés (Cancha Cubierta)

← LUGAR

Complejo Deportivo de Los Canapés (Cancha Cubierta)

**Mínimo de inscriptos por grupo: 10**

**Máximo de inscriptos por grupo: 30**

**Inicio:** JUL: martes 5 / AGO: martes 2 / SEP: jueves 1





## actividades en sala

### **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 ← **EDADES**

Cursos mensuales: ← **DURACIÓN**  
1º Curso: JUL / 2º Curso: AGO / 3er Curso: SEP

9:00 a 9:50 y 20:00 a 20:50 (LX) ← **HORARIOS**

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 2) ← **LUGAR**

**Mínimo de inscriptos por grupo: 10**  
**Máximo de inscriptos por grupo: 20**

**Inicio: JUL: lunes 4 / AGO: lunes 1 / SEP: lunes 5**







## 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 mensuales:

← DURACIÓN

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

**C.D. AVILÉS • 9:00 a 9:50 y de 20:00 a 20:50 (MJ)**

← HORARIOS

**C.D. LOS CANAPÉS • 10:15 a 11:05 y 18:45 a 19:35 (MJ)**

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: martes 5**

**AGO: martes 2**

**SEP: jueves 1**



## 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 mensuales: ← DURACIÓN

1° Curso: JUL / 2° Curso: AGO / 3er Curso: SEP

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

C.D. LOS CANAPÉS • 11:15 a 12:20 y 20:15 a 21:05 (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 4 / AGO: lunes 1 / SEP: lunes 5**

## 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 mensuales: ← DURACIÓN

1° Curso: JUL / 2° Curso: AGO / 3er Curso: SEP

C.D. AVILÉS • 11:00 a 11:30 y 18:15 a 18:45 (LX) ← HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 12:15 a 12:45 (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 4 / AGO: lunes 1 / SEP: lunes 5**

## 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 mensuales: ← DURACIÓN

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

C.D. AVILÉS • 11:00 a 11:50 y 18:00 a 18:50 (MJ) ← HORARIOS

C.D. LOS CANAPÉS • 12:15 a 13:05 (MJ)

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

**Mínimo de inscriptos por grupo: 10**

**Máximo de inscriptos por grupo: 20**

**Inicio: JUL:** martes 5 / **AGO:** martes 2 / **SEP:** jueves 1

## 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 mensuales: ← DURACIÓN

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

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

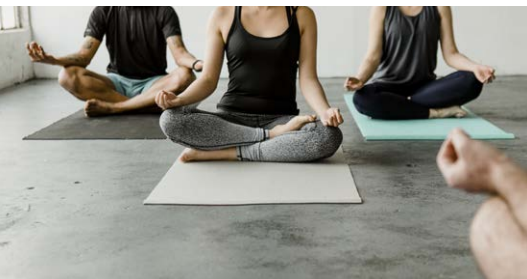
C.D. LOS CANAPÉS • 11:15 a 12:05 y 20:15 a 21:05 (MJ)

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

**Mínimo de inscriptos por grupo: 10**

**Máximo de inscriptos por grupo: 20**

**Inicio: JUL:** martes 5 / **AGO:** martes 2 / **SEP:** jueves 1



## 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.

Mayores de 16 años

← EDADES

Cursos mensuales:

← DURACIÓN

1° Curso: JUL / 2° Curso: AGO / 3er Curso: SEP

**C.D. AVILÉS • 9:00 a 10:30 y 19:00 a 20:30 (MJ)**

← HORARIOS

**C.D. LOS CANAPÉS • 9:30 a 11:00 y 18:30 a 20:00 (LX)**

Complejo Deportivo Avilés (Sala Polivalente 1)

← LUGAR

Complejo Deportivo Los Canapés (Sala Polivalente)

**Mínimo de inscritos por grupo:**

6 (C.D. Avilés), 10 (C.D. Los Canapés)

**Máximo de inscritos por grupo:**

11 (C.D. Avilés), 20 (C.D. Los Canapés)

**Inicio: JUL:** lunes 4 ó martes 5 / **AGO:** lunes 1 ó martes 2 / **SEP:** jueves 1 ó lunes 5



## CICLISMO INDOOR

La actividad de ciclismo indoor ó Spinning, es la mas novedosa de las actividades deportivas que se han puesto en marcha en 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.



Mayores de 16 años

← EDADES

Cursos mensuales:

← DURACIÓN

1° Curso: JUL

2° Curso: AGO

3er Curso: SEP

9:30 a 10:20 y 20:30 a 21:20 (MJ)

← HORARIOS

Complejo Deportivo Avilés (Sala de ciclismo indoor)

← LUGAR

**Mínimo de inscritos por grupo: 8**

**Máximo de inscritos por grupo: 15**

**Inicio: JUL: martes 5 / AGO: martes 2 / SEP: jueves 1**

# listado de precios

ACTIVIDADES ACUÁTICAS		
FITNESS		PRECIO
GIMNASIA ACUÁTICA (65 años y mayores)	L-X-V	15,96 €
	M-J	10,64 €
GIMNASIA ACUÁTICA (menores 65 años)	L-X-V	26,04 €
	M-J	17,36 €
EMBARAZADAS	L-X-V	35,16 €
AQUAERÓBIC (a partir de 16 años)	L-X-V	35,16 €
	M-J	23,44 €
AQUARUNNING (a partir de 16 años)	L-X-V	28,08 €
	M-J	18,72 €
AQUA G.A.P. (a partir de 16 años)	M-J	23,44 €
PERSONAS CON DISCAPACIDAD Imprescindible hablar con el coordinador de la piscina para poder concretar las plazas	3 días /sem.	19,20 €
	2 días /sem.	12,80 €
	1 días /sem.	6,40 €
ENSEÑANZA		PRECIO
BEBÉS Nacidos/as en 2019 a 2021 Imprescindible 1 adulto por niño en el agua	M-J mensual	23,76 €
CURSOS PARA PREESCOLARES Nacidos/as en 2016, 2017, 2018	L-M-X-J-V quincenal	29,70 €
CURSOS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA Nacidos/as en 2010 a 2015	L-M-X-J-V quincenal	22,70 €
CURSOS PARA JÓVENES EDUCACIÓN SECUNDARIA Y BACHILLER Nacidos/as en 2005 a 2009	L-M-X-J-V quincenal	22,70 €
CURSOS PARA PERSONAS ADULTAS Nacidos/as en 2004 o antes	L-M-X-J-V quincenal	29,30 €
RECREATIVAS		PRECIO
NATACIÓN FAMILIAR Un máximo de 3 menores por cada adulto	L-X-V	<i>Adultos:</i> 3,10 €/día <i>Menores de 14:</i> 1,85 €/día

\* salvo error tipográfico

## listado de precios\*



### ACTIVIDADES CANCHA, SALA Y AIRE LIBRE

<b>ACTIVIDADES DEPORTE PARA TOD@S</b> <i>Gimnasia de mantenimiento para personas adultas, aeróbic con step, yoga, G.A.P., zumba, pilates, hipo-pilates.</i>	L-X o M-J	13,25 €
<b>HIPOPRESIVOS</b>	L-X	6,55 €
<b>CICLISMO INDOOR (SPINNING)</b>	M-J	26,55 €
<b>GIMNASIA AL AIRE LIBRE EN PARQUES</b>	L-X	6,25 €
<b>CURSILLOS TENIS NIÑAS/OS</b>	L a V	18,35 € (15 clases)
<b>CURSILLOS TENIS PERSONAS ADULTAS</b>	L a V	27,40 € (15 clases)

\* salvo error tipográfico



## JUNIO



### PATINAJE

Campeonato de Asturias de Patinaje Artístico modalidad libre (De cadete a senior)

Org. • *Club Patín Virgen de La Luz*

Fecha • 3 al 5 de junio  
*Polideportivo de La Luz*



### CICLISMO

Prueba de la Liga de Promoción de Pista "Escuelas de Ciclismo"

Org. • *Federación de Ciclismo del Principado de Asturias*

Fecha • 4 de junio

*Pista de rodadura de ciclismo Manuel Antonio García "Manzanillo", de San Cristóbal*



### ATLETISMO

10 Kilómetros Avilés

Org. • *Club Dep. Esportate*

Fecha • 4 de junio

*Avilés (Salida y Llegada Plaza de España)*



### GIMNASIA RÍTMICA

Torneo Nacional de Gimnasia Rítmica "Villa de Avilés"

Org. • *Escuela de Gimnasia Rítmica VALOE*

Fecha • 5 de junio

*C.D. Avilés*



### FÚTBOL

Torneo de Fútbol Real Avilés

Org. • *Real Avilés.*

Fecha • 6 al 19 de junio

*Estadio Suárez Puerta*



### RUGBY

Campeonato de España de Rugby Seven Senior Femenino

Org. • *Federación de Rugby del Principado de Asturias*

Fecha • 11 de junio

*Campo Muro de Zaro*



### NATACIÓN

Jornada de Natación Inclusiva

Org. • *FEDEMA y FDM de Avilés*

Fecha • 11 de junio

*Piscina de La Magdalena*



### NATACIÓN ARTÍSTICA

Exhibición de Natación Artística

Org. • *Club Deportivo Pedro Menéndez*

Fecha • 18 de junio.

*Piscina del C.D. Avilés*



## eventos deportivos



### **CICLOTURISMO**

Fiesta de la Bicicleta

Org. • *FDM Avilés*

Fecha • *18 de junio*

*Avilés Centro Urbano  
(Salida: CC. El Corte  
Inglés / Llegada: Pista de  
la Exposición en Avilés)*



### **PATINAJE**

Campeonato Promesas  
de Patinaje Inline  
Freestyle

Org. • *Club  
Avilés Patina*

Fecha • *24 a 26  
de junio*

*C.D. Avilés*



## **JULIO**



### **CARRERA POPULAR**

Carrera Solidaria Rula  
de Avilés - Xanapuede

Org. • *La Rula de Avilés*

Fecha • *2 de julio*

*La Rula de Avilés*



### **AUTOMOVILISMO**

Rallye de Avilés

Org. • *Escudería Avilesina*

Fecha • *8 y 9 de julio*

*Comarca de Avilés*



### **TENIS**

Campeonatos  
Internacionales  
Cadete de Tenis  
"Trofeo de la Manzana-  
Apple Bowl".

Org. • *Real Club Tenis Avilés*

Fecha • *11 al 16 de julio*

*Real Club Tenis Avilés*



### **CICLISMO**

Prueba de la Liga de  
Promoción de Pista  
"Escuelas de Ciclismo"

Org. • *Federación de  
Ciclismo del Principado  
de Asturias.*

Fecha • *16 de julio*

*Pista de rodadura  
de ciclismo Manuel  
Antonio García  
"Manzanillo",  
de San Cristóbal*



### **ATLETISMO**

Campeonato de  
España de Atletismo  
Sub-16

Org. • *Federación de  
Atletismo del Principado  
de Asturias*

Fecha • *23 y 24 de julio*

*Estadio de Atletismo  
"Yago Lamela"*



### **PIRAGÜISMO**

Regata "San Agustín"  
Piragüismo.

Org. • *Asociación  
Atlética Avilesina*

Fecha • *Por determinar*

*Ría de Avilés*

## AGOSTO



### BALONCESTO

3 x 3 de Baloncesto

Fecha • 19, 20 y 21 de Agosto

Org. • *Federación de Baloncesto del Principado de Asturias y FDM de Avilés*

*Plaza del Centro Cultural Niemeyer*



### BILLAR

Trofeo "San Agustín" de Billar a Tres bandas

Org. • *Centro Asturiano de La Habana*

Fecha • 22 al 26 de agosto

*Centro Asturiano de La Habana.*



### TIRO CON ARCO

Torneo de Tiro con Arco "San Agustín"

Org. • *Club Arcos de Texu*

Fecha • 27 de agosto

*C.D. Miranda*



### AJEDREZ

Open Calledrez "San Agustín" (Memorial José Ramón)

Org. • *GE. Ensidesa de Ajedrez*

Fecha • 27 de agosto

*Plaza Hermanos Orbón*



### PETANCA

Encuentro Nacional de Petanca "Villa de Avilés"

Org. • *Club Petanca Villa de Avilés*

Fecha • 28 de agosto

*C.D. Miranda*



### BALONCESTO

3 x 3 de Baloncesto

Org. • *Federación de Baloncesto del Principado de Asturias y FDM Avilés*

Fecha • 19, 20 y 21 de agosto

*Plaza del Centro Cultural Internacional Oscar Niemeyer*



### VOLEIBOL

Pre-Europeo de Voleibol

Org. • *Selección Española Absoluta Femenina Partido España-Letonia*

Fecha • 27 de agosto, a las 19'30.

*C. D. Avilés*



## SEPTIEMBRE



### **PATINAJE ARTÍSTICO**

Campeonato  
de Asturias de  
Patinaje Artístico  
modalidad libre  
(De benjamín a infantil)

Org. • *Club Patín  
Virgen de La Luz*

Fecha • *9 al 11 de sep.*

*Polideportivo de La Luz*



### **VOLEIBOL**

Torneo Villa de Avilés  
de Voleibol femenino

Org. • *A.D. La curtidora*

Fecha • *Por determinar*

*C.D. Los Canapés*

# aviles.es



FUNDACIÓN  
DEPORTIVA MUNICIPAL  
Ayuntamiento de Avilés



## Complejo Deportivo Avilés

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

ACTIVIDADES VERANO 2022