

Vacaciones Deportivas:

Cursos y Actividades Deportivas

Inscripciones:
Desde el jueves 25 de mayo.
A partir de las 8:30 h.

Natación y Aqua Verano

Inscripciones:
Desde el lunes 29 de mayo.
A partir de las 8:30 h.

Organiza:

Patronato Deportivo Municipal



Iniciación al Patinaje

EDAD **8 a 14**

Aprende a patinar en una instalación deportiva cubierta.

Lugar:

Complejo Deportivo El Llano-Contrueces.

Fechas, días y horarios:

Lunes y miércoles.
1º Del 3 al 26 de julio
2º Del 2 al 28 de agosto
De 17:00 a 18:00 h.

Precio: 13,60 €.

Material necesario:

Cada participante deberá llevar patines, casco y rodilleras. Recomendable muñequeras y coderas.

Patinaje para todos/as

EDAD **+8**

Patinaje en línea para todas las edades, donde se realizará freestyle, patinaje de habilidad, inline slalom y roller dance.

Lugar:

Explanada del Parque Fluvial, a la altura de las calles Gloria Fuertes y Corín Tellado.

Fechas, días y horarios:

Martes y jueves.
1º Del 4 al 27 de julio.
2º Del 1 al 29 de agosto.
De 19:00 a 20:00 h.

Precio: 13,60 €.

Material necesario:

Cada participante deberá llevar patines, casco y rodilleras. Recomendable muñequeras y coderas.

Equitación en ponis

EDAD **5 a 11**



Cursos de iniciación a la práctica de montar en poni para los más pequeños.

Lugar:

Club Hípico Astur (CHAS).

Fechas, días y horarios:

De lunes a jueves.
1º Del 3 al 13 de julio.
2º Del 17 al 27 de julio.

De 10:30 a 11:15 h.
De 11:15 a 12:00 h.
De 12:00 a 12:45 h.
De 12:45 a 13:30 h.

Precio: 68 €.



Equitación en caballos

EDAD **+12**

Cursos de iniciación a la práctica de montar a caballo para jóvenes y adultos.

Lugar:

Club Hípico Astur (CHAS).

Fechas, días y horarios:

De lunes a jueves.
1º Del 3 al 13 de julio.
2º Del 17 al 27 de julio.

De 16:00 a 17:00 h.
De 17:00 a 18:00 h.

Precio: 68 €.

Escalada

EDAD **8 a 14**

Cursos de iniciación al deporte de la escalada que consiste en subir alturas por un terreno con pendiente.

Lugar:

Rocódromo del Pabellón de Mata-Jove.

Fechas, días y horarios:

De lunes a jueves.
1º Del 4 al 7 de septiembre.
2º Del 11 al 14 de septiembre.
3º Del 18 al 21 de septiembre.
4º Del 25 al 28 de septiembre.

De 18:00 a 20:00 h.

Precio: 20,80 €.

Material necesario:

Cada participante deberá llevar ropa deportiva y recomendable usar pies de gato.

Quads para niños/as

EDAD **8 a 15**

Curso de iniciación al manejo de quads utilizando un pequeño vehículo todo terreno de fácil manejo.

Lugar:

Complejo Deportivo Las Mestas.

Fechas, días y horarios:

Lunes y miércoles.
1º Del 3 y 5 de julio.
2º Del 10 y 12 de julio.
3º Del 17 y 19 de julio.
4º Del 24 y 26 de julio.

De 17:00 a 18:00 h.
De 18:00 a 19:00 h.

Martes y jueves.
5º Del 4 y 6 de julio.
6º Del 11 y 13 de julio.
7º Del 18 y 20 de julio.
8º Del 25 y 27 de julio.

De 17:00 a 18:00 h.
De 18:00 a 19:00 h.

Precio: 33,60 €.

Bike trial

EDAD **4 a 7 +8**



Cursos de iniciación a esta modalidad de ciclismo basada en salvar los obstáculos. Imprescindible saber andar en bicicleta con soltura.

Lugar:

Circuito trial bici de PB Perchera-La Braña.

Material necesario:

Cada participante deberá llevar manga larga y pantalón o malla larga.

Fechas, días y horarios:
Martes y miércoles.

De 10:30 a 13:00 h.

1º) 4 y 5 de julio
(+8 años)

2º) 11 y 12 de julio
(4-7 años)

3º) 1 y 2 de agosto
(+8 años)

4º) 22 y 23 de agosto
(4-7 años)

Jueves y viernes.
de 10:30 a 13:00 h.
1º) 6 y 7 de julio
(+8 años)
2º) 24 y 25 de agosto
(+8 años)

Precio: 31,40 €
(incluye bicicleta de bike trial).

Skate

EDAD **8 a 18**

Cursos de iniciación a esta disciplina que consiste en moverse sobre un mono-patín y realizar diversos trucos que se imparte entre la explanada y el skatepark de Cimadevilla.

Lugar:
Skatepark de Cimadevilla

Fechas, días y horarios:
Lunes, miércoles y viernes.

- 1º) 26, 28 y 30 de junio, de 10:30 a 12:30 h.
- 2º) 10, 12 y 14 de julio, de 16:30 a 18:30 h.
- 3º) 24, 26 y 28 de julio, de 10:30 a 12:30 h.
- 4º) 7, 9 y 11 de agosto, de 16:30 a 18:30 h.
- 5º) 21, 23 y 25 de agosto, de 10:30 a 12:30 h.

Precio: 36 €
(incluye skate y casco).

Fechas, días y horarios:
Martes y jueves.

- 1º) 27 y 29 de junio, de 10:30 a 12:30 h.
- 2º) 11 y 13 de julio, de 16:30 a 18:30 h.
- 3º) 25 y 27 de julio, de 10:30 a 12:30 h.
- 4º) 8 y 10 de agosto, de 16:30 a 18:30 h.
- 5º) 22 y 24 de agosto, de 10:30 a 12:30 h.

Precio: 24 €
(incluye skate y casco).



Surf-skate

EDAD **8 a 18**

Cursos de iniciación a esta nueva modalidad deportiva que se sirve de un patín con un eje delantero especial que permite avanzar y girar sobre la tabla sin necesidad de apoyar el pie para impulsarse a desarrollarse en el skatezone del Parque de Isabel La Católica.

Lugar:
Siroko School Surf (equipamiento para desplazarnos al skatezone).

Fechas, días y horarios:
Lunes, miércoles y viernes,
De 12:00 a 13:30 h.

- 1º) 3, 5 y 7 de julio.
- 2º) 17, 19 y 21 de julio.
- 3º) 31 de julio, 2 y 4 de agosto.
- 4º) 14, 16 y 18 de agosto.

Precio: 27 € (incluye surfskate, casco, rodilleras y coderas).

Fechas, días y horarios:
Martes y jueves,
de 16:30 a 18:00 h.

- 1º) 4 y 6 de julio.
- 2º) 18 y 20 de julio.
- 3º) 1 y 3 de agosto.
- 4º) 15 y 17 de agosto.

Precio: 18 €
(incluye surfskate, casco, rodilleras y coderas).

Marcha nórdica

EDAD **+10** Entre 10 y 16 años deben ir acompañados de un adulto/a.



Se trata de aprender una forma de marcha que incluye activamente el tren superior (uso de bastones), donde se moviliza más del 90% de la musculatura del cuerpo y que puede consumir un 40% más de energía que una caminata convencional.

Indicado para cualquier persona que quiera mejorar su forma física y su salud, pero no puede haber impedimentos para caminar con normalidad ni para coger los bastones.

Lugar de encuentro:
1º, 2º y 3º día: en el C. D. Las Mestas (entrada por calle Albert Einstein).

4º día: en el Cubofit del Paseo del Alcalde Tini Areces en la Playa de Poniente.

Fechas, días y horarios:

- 1º) Lunes 3, 10, 17, y 24 de julio.
De 18:30 a 20:00 h.
- 2º) Miércoles 5, 12, 19 y 26 de julio.
De 10:30 a 12:00 h.
- 3º) Lunes 7, 14, 21 y 28 de agosto.
De 10:30 a 12:00 h.
- 4º) Miércoles 9, 16, 23 y 30 de agosto.
De 18:30 a 20:00 h.

Precio: 11,20 €
(incluye bastones).

Material necesario:
Ropa adecuada a la meteorología, calzado deportivo cómodo y flexible, mochila o riñonera con agua y crema solar, así como llevar toalla el 4º día.

Orientación

EDAD **8 a 14**

Iniciación a la orientación para niños/as a desarrollarse en el parque de los Pericones y el Monte Deva, clase teórica y práctica. La orientación es la más importante de todas las actividades que podemos realizar en el medio natural y consiste en conocer donde estamos en cada momento para poder llegar a otros lugares o destinos. El objetivo es unir varios puntos en el terreno y llegar a una meta final, con la ayuda de la brújula, el mapa y la capacidad de interpretación.



Lugares:
Lunes y miércoles en el CMI El Llano para acudir al parque de Los Pericones y viernes en Monte Deva (Autocar en piscina de El Llano).

Fechas, días y horarios:
Lunes, miércoles y viernes.
De 9:30 a 13:30 h.

- 1º) 26, 28 y 30 de junio.
- 2º) 10, 12 y 14 de julio.
- 3º) 31 de julio, 2 y 4 de agosto.
- 4º) 21, 23 y 25 de agosto.

Precio: 36 €
(incluye material de esta disciplina).

Tiro con arco

EDAD **+9**

Se basa en utilizar un arco para disparar flechas y consiste en acertar lo más cerca del centro de la diana para conseguir la mejor puntuación.

Lugar: Sala de tiro con arco de La Camocho

Fechas, días y horarios:

Martes y miércoles.
De 11:00 a 13:00 h.
1º) 27 y 28 de junio
2º) 11 y 12 de julio
3º) 25 y 26 de julio
4º) 8 y 9 de agosto
5º) 22 y 23 de agosto
6º) 5 y 6 de septiembre

Precio: 8,80 €
(incluye arco y flechas).

Street Workout y Calistenia

EDAD **+16**

Con la práctica de estas disciplinas se lleva el control del peso corporal a un nivel superior, pues es absolutamente necesario aprender a usar la concentración, el sistema respiratorio, se adquiere un nivel superior de propiocepción entre otros factores. El significado de calistenia es belleza en el movimiento, es decir, no basta con lograr un número determinado de series y repeticiones o de lograr dominar ejercicios complejos sino que es precisamente la belleza, sincronización, alineación y control de cada movimiento lo que la hace espectacular.

Actividad de una media/alta exigencia física.

Lugar, fechas, días y horarios:

Parque fluvial (Área junto al parque infantil):
Martes y jueves.
De 10:30 a 12:00 h.
1º) Del 4 al 27 de julio.
2º) Del 1 al 29 de agosto.

Bolera (CD El Llano-Contrueces):

Lunes y miércoles.
De 20:00 a 21:30 h.
1º) Del 3 al 26 de julio.
2º) Del 31 de julio al 23 de agosto.

Martes y jueves.
De 20:00 a 21:30 h.
3º) Del 4 al 27 de julio.
4º) Del 1 al 29 de agosto.

Precio: 14,40 €.

**Material necesario:**

El participante deberá llevar mallas o pantalón elástico ajustado y camiseta de manga larga ajustada térmica o chándal; así como es aconsejable el uso de tobilleras, rodilleras, muñequeras y coderas. De forma voluntaria, también puede llevar esterilla, cinturón de yoga, comba, bandas elásticas, etc.

Disc Golf

EDAD **+8**

Disciplina novedosa donde los jugadores lanzan un disco volador o frisbee que tienen que encestar en unas canastas ancladas al suelo. Para impartir estos cursos de iniciación se utilizará el campo del parque de la Carbayera, específico para este deporte e inaugurado a finales del año 2021.

Lugar:

Campo del Parque de la Carbayera de la Senda Verde de Gijón.

Fechas, días y horarios:

Lunes y miércoles.
De 11:00 a 13:00 h.

1º) 3 y 5 de julio.
2º) 17 y 19 de julio.
3º) 7 y 9 de agosto.
4º) 21 y 23 de agosto.

Precio: 12 €
(incluye frisbees).

Golf

EDAD **+8**

Aprende a jugar al golf en los campus municipales de La Llorea y El Tragamón.

Fechas, días y horarios de los cursos en La Llorea:

De lunes a jueves.
1º) Del 3 al 13 de julio.
2º) Del 17 al 27 de julio.
3º) Del 31 de julio al 10 de agosto.

De 12:00 a 13:00 h.
De 17:00 a 18:00 h.

Fechas, días y horarios de los cursos en El Tragamón:

De lunes a jueves.
1º) Del 3 al 13 de julio.
2º) Del 17 al 27 de julio.
3º) Del 31 de julio al 10 de agosto.

De 12:00 a 13:00 h.
De 17:00 a 18:00 h.

Precio: 24 € (incluye palos y bolas de golf).

Capoeira

EDAD **6 a 14**

Es un medio de expresión corporal de origen brasileño que combina elementos de danza, artes marciales, música, acrobacias y expresión corporal. Una alternativa de ocio y tiempo libre para niños/as, jóvenes, adultos y personas mayores que desarrolla tanto capacidades físicas como creativas y sociales.

**Lugar:**

Sala polivalente del CD El Llano-Contrueces.

Fechas, días y horarios:

Lunes y miércoles,
de 18:00 a 19:30 h.
1º) Del 3 al 12 de julio.
2º) Del 17 al 26 de julio.
3º) Del 31 de julio al 9 de agosto.
4º) Del 14 al 23 de agosto.

Martes y jueves,
de 12:00 a 13:30 h.

5º) Del 4 al 13 de julio
6º) Del 18 al 27 de julio
7º) Del 1 al 10 de agosto
8º) Del 17 al 29 de agosto

Precio: 7,20 €.

Billar

EDAD **12 a 18** **+18**

Curso de introducción a las disciplinas del billar más jugadas en nuestro país, tanto billar de carambola como pool.

El objetivo principal es facilitar al usuario los recursos técnicos de juego para que disponga de unos conceptos básicos en salud postural, mecanismos de ataque y características propias de cada modalidad, así como de comportamiento y apreciación del juego deportivo, respeto hacia el material y los compañeros de partida.

Lugar: Sala de billar del Palacio de Deportes de La Guía.

Fechas, días y horarios: Lunes y miércoles.
1º) Del 3 al 12 de julio.

De 11:00 a 12:30 h. dirigido a personas entre 12 y 18 años.

De 18:00 a 19:30 h, dirigido a personas mayores de 18 años.

Martes y jueves.
2º) Del 11 al 20 de julio.
3º) Del 22 al 31 de agosto.

De 11:00 a 12:30 h. dirigido a personas entre 12 y 18 años.

De 18:00 a 19:30 h. dirigido a personas mayores de 18 años.

Precio: 15 € (incluye palos de billar).

Body-Board

EDAD **8 a 18**

Cursos de iniciación a esta disciplina basada en deslizarse sobre una ola tumbado en una tabla de Body Board, en la playa de San Lorenzo.

Imprescindible saber nadar.

Lugar: Tablas Surf (TS) Siroko (S) Skool Surf (SS)

Fechas, días y horarios: De lunes a viernes.

1º) Del 26 al 30 de junio, de 10:30 a 12:30 h. (S)

2º) Del 3 al 7 de julio, de 17:30 a 19:30 h. (TS)

3º) Del 10 al 14 de julio, de 10:30 a 12:30 h. (SS)

4º) Del 17 al 21 de julio, de 17:30 a 19:30 h. (S)

5º) Del 24 al 28 de julio, de 10:30 a 12:30 h. (TS)

6º) Del 31 de julio al 4 de agosto, de 17:30 a 19:30 h. (SS)

7º) Del 7 al 11 de agosto, de 10:30 a 12:30 h. (S)

8º) Del 14 al 18 de agosto, de 17:30 a 19:30 h. (TS)

9º) Del 21 al 25 de agosto, de 10:30 a 12:30 h. (SS)

Precio: 70 € (incluye tabla y traje de neopreno).



Bautismos de surf

EDAD **8 a 18**

Iniciaciones de dos jornadas para aprender a surfear en la playa de San Lorenzo. Imprescindible saber nadar.

Lugar: Tablas Surf (TS) Siroko (S) Skool Surf (SS)

Fechas, días y horarios: Sábados y domingos, de 10:30 a 12:30 h.

1º) 1 y 2 de julio (TS)
2º) 15 y 16 de julio (S)
3º) 5 y 6 de agosto (SS)
4º) 19 y 20 de agosto (TS)

Precio: 28 € (incluye tabla y traje de neopreno).

Stand up paddle surf

EDAD **+14**

Comienza en este deporte acuático que consiste en impulsarse con un remo sobre una tabla en la playa de Poniente. Imprescindible saber nadar.

Escuela: Tablas Surf (TS) Siroko (S) Skool Surf (SS)

Lugar: Playa de Poniente, zona próxima edificio Tala-soponiente (caseta del PDM).

Fechas, días y horarios: Lunes, miércoles y viernes. De 18:00 a 19:30 h.

1º) Del 10 al 14 de julio (SS)

2º) Del 17 al 21 de julio (S)

3º) Del 24 al 28 de julio (TS)

4º) Del 31 de julio al 4 de agosto (SS)

5º) Del 7 al 11 de agosto (S)

6º) Del 14 al 18 de agosto (TS)

7º) Del 21 al 25 de agosto (S)

Precio: 42 € (incluye tabla y traje de neopreno).

De sábados a domingo, de 10:00 a 11:30 h.

1º) 15 y 16 de julio (SS)

2º) 22 y 23 de julio (S)

3º) 29 y 30 de julio (TS)

4º) 5 y 6 de agosto (SS)

5º) 12 y 13 de agosto (S)

6º) 19 y 20 de agosto (TS)

7º) 26 y 27 de agosto (S)

Precio: 28 €

Piragüismo en kayak de mar

EDAD **+8**

Iniciación y manejo del kayak de mar con salidas a zonas costeras cercanas. Imprescindible saber nadar.

Lugar: En las instalaciones de la Federación de Vela del Principado de Asturias, en el Puerto Deportivo.

Fechas, días y horarios: De lunes a viernes

1º) Del 3 al 7 de julio. De 11:00 a 12:30 h.
2º) Del 10 al 14 de julio. De 16:30 a 18:00 h.
3º) Del 17 al 21 de julio. De 11:00 a 12:30 h.
4º) Del 24 al 28 de julio. De 16:30 a 18:00 h.
5º) Del 31 de julio al 4 de agosto. De 11:00 a 12:30 h.
6º) Del 7 al 11 de agosto. De 16:30 a 18:00 h.
7º) Del 14 al 18 de agosto. De 11:00 a 12:30 h.
8º) Del 21 al 25 de agosto. De 16:30 a 18:00 h.

Precio: 31,50 €.

Surf

EDAD **8 a 18**

Cursos de iniciación a esta modalidad que consiste en deslizarse de pie sobre una tabla empujada por las olas en la playa de San Lorenzo.
Imprescindible saber nadar.

Lugar:

Tablas Surf (TS)
Siroko (S)
Skool Surf (SS)

Fechas, días y horarios:

De lunes a viernes.

1º) Del 26 al 30 de junio (S)

2º) Del 3 al 7 de julio (TS)

3º) Del 10 al 14 de julio (SS)

4º) Del 17 al 21 de julio (S)

5º) Del 24 al 28 de julio (TS)

6º) Del 31 de julio al 4 de agosto (SS)

7º) Del 7 al 11 de agosto (S)

8º) Del 14 al 18 de agosto (TS)

9º) Del 21 al 25 de agosto (SS)

10º) Del 28 de agosto al 1 de septiembre (S)

11º) Del 4 al 8 de septiembre (TS)

De 10:00 a 12:00 h.
De 16:30 a 18:30 h.

Precio: 70 €
(incluye tabla y traje de neopreno).



Curso de patrón de embarcación de vela y a motor

EDAD **+16**

Se proporcionará un curso completo que desarrollará los contenidos teórico prácticos necesarios para que los alumnos puedan gobernar y navegar en una embarcación deportiva de vela de hasta 6 metros de eslora; así como una embarcación a motor. Este curso da derecho a obtener la licencia de navegación.

Lugar:

En las instalaciones de la Federación de Vela del Principado de Asturias, en el Puerto Deportivo.

Fechas, días y horarios:

De lunes a viernes.

1º) Del 26 al 30 de junio.

De 10:00 a 13:00 h.

2º) Del 4 al 8 de septiembre.

De 16:00 a 19:00 h.

Precio: 173 €.

Vela ligera en Laser Bug

EDAD **8 a 14**

Curso de iniciación a la vela ligera con barco de última generación por su diseño y ergonomía para uno o dos tripulantes. Fácil de navegar y simple en su montaje con eslora de 2,60 metros.

Imprescindible saber nadar.

Lugar:

En las instalaciones de la Federación de Vela del Principado de Asturias, en el Puerto Deportivo.

Fechas, días y horarios:

De lunes a viernes

De 10:00 a 13:00 h.

1º) Del 3 al 7 de julio.

2º) Del 17 al 21 de julio.

3º) Del 31 de julio al 4 de agosto.

4º) Del 14 al 18 de agosto.

De 10:00 a 13:00 h.

Precio: 85 €.

Vela ligera en optimist

EDAD **8 a 14**

Iniciación a la vela ligera en un barco competitivo individual infantil de 2,15 metros de eslora.

Imprescindible saber nadar.

Lugar:

En las instalaciones de la Federación de Vela del Principado de Asturias, en el Puerto Deportivo.

Fechas, días y horarios:

De lunes a viernes.

De 10:00 a 13:00 h.

1º) Del 10 al 14 de julio.

2º) Del 24 al 28 de julio.

3º) Del 7 al 11 de agosto.

4º) Del 21 al 25 de agosto.

Precio: 85 €.

Vela ligera en planeador 595

EDAD **+14**

Iniciación a la vela ligera en embarcaciones para 6 tripulantes de 5,95 metros de eslora.

Imprescindible saber nadar.

Lugar:

En las instalaciones de la Federación de Vela del Principado de Asturias, en el Puerto Deportivo.

Fechas, días y horarios:

De lunes a viernes.

De 16:00 a 19:00 h.

1º) Del 10 al 14 de julio.

2º) Del 24 al 28 de julio.

3º) Del 7 al 11 de agosto.

De 16:00 a 19:00 h.

Precio: 100,50 €.

Vela crucero

EDAD **+14**

Curso práctico de navegación en barcos tipo crucero de 7 y 9 metros de eslora.

Imprescindible saber nadar.

Lugar:

En las instalaciones de la Federación de Vela del Principado de Asturias, en el Puerto Deportivo.

Fechas, días y horarios:

De lunes a viernes.

De 16:00 a 19:00 h.

1º) Del 3 al 7 de julio.

2º) Del 21 al 25 de agosto.

3º) Del 28 de agosto al 1 de septiembre.

Precio: 112 €.

Windsurf

EDAD **+14**

Aprende este deporte donde te desplazas sobre el agua con una tabla y una vela.

Imprescindible saber nadar.

Lugar:

En las instalaciones de la Federación de Vela del Principado de Asturias, en el Puerto Deportivo.

Fechas, días y horarios:

De lunes a viernes.

1º) Del 17 al 21 de julio.

2º) Del 31 de julio al 4 de agosto.

3º) Del 14 al 18 de agosto. De 16:00 a 19:00 h.

4º) Del 28 de agosto al 1 de septiembre
5º) Del 4 al 8 de septiembre De 10:00 a 13:00 h.

Precio: 76,50 €.

Bautismos de buceo

EDAD **+12**

Bautismos de iniciación al buceo en el Muelle del Rendiello basado en 30 minutos de teoría y el resto de equipación y práctica donde bajarán a una profundidad de entre 5 y 7 metros con equipo autónomo, es decir, con botella y regulador. Imprescindible saber nadar.

Lugar:
Muelle del Rendiello,
El Musel

Fechas, días y horarios:

Viernes
1º) 30 de julio.
2º) 14 de julio.
3º) 4 de agosto.
4º) 18 de agosto.
De 17:00 a 19:30 h.

Sábado
1º) 8 de julio.
2º) 22 de julio.
3º) 12 de agosto.
4º) 26 de agosto.
De 17:00 a 19:30 h.

Importante:
No es un curso y no se obtiene certificación.

Precio: 30 €.



Mini tenis

EDAD **5 a 6** Y **7 a 8**

Es el tenis jugado en una pista corta, una red baja, una pelota lenta y una raqueta pequeña. Además de ser un ejercicio recreativo divertido, el minitenis supone un método natural para descubrir si existen aptitudes para jugar al tenis, al mismo que sirve para introducir a los pequeños en la práctica del tenis adaptándolo a sus características.

Lugar:
Complejo Deportivo La Calzada (pistas cubiertas)

Fechas, días y horarios:
Lunes y miércoles.
1º) Del 3 al 26 de julio.
2º) Del 2 al 28 de agosto.

De 5 a 6 años:
De 13:00 a 13:45 h.

De 7 a 8 años:
De 13:45 a 14:30 h.

Precio: 12,60 €.

Lugar:
Complejo Deportivo Llano-Contrueces (pistas descubiertas)

Fechas, días y horarios:
Martes y jueves.
1º) Del 4 al 27 de julio.
2º) Del 1 al 29 de agosto.

De 5 a 6 años:
De 13:00 a 13:45 h.

De 7 a 8 años:
De 13:45 a 14:30 h.

Precio: 13,20 €.

Material necesario:
Cada participante deberá llevar raqueta.

Tenis

EDAD **9 a 14** Y **+15**

Practicar tenis desarrolla aptitudes como la precisión, la coordinación, la velocidad y mejora nuestra resistencia aeróbica. Además, tiene efectos muy positivos a nivel social y a nivel psicológico motiva a seguir jugando, mejorando y engancharte así a este deporte tan completo.

Iniciate en su práctica o continúa mejorando tus habilidades también en verano.

Lugar:
Complejo Deportivo Llano-Contrueces (pistas descubiertas)

Fechas, días y horarios:
Martes y jueves.
1º) Del 4 al 27 de julio.
2º) Del 1 al 29 de agosto.



De 9 a 14 años:
De 10:00 a 11:00 h.
Iniciación.

De 11:00 a 12:00 h.
Iniciación.

De 12:00 a 13:00 h.
Perfeccionamiento.

A partir de 15 años:
De 19:00 a 20:00 h.
Iniciación.

De 20:00 a 21:00 h.
Perfeccionamiento.

Precio: 16,80 €.

Lugar:
Complejo Deportivo La Calzada (pistas cubiertas)

Fechas, días y horarios:
Lunes y miércoles
1º) Del 3 al 26 de julio.
2º) Del 2 al 28 de agosto.

De 9 a 14 años:
De 10:00 a 11:00 h.
Iniciación.

De 11:00 a 12:00 h.
Iniciación.

De 12:00 a 13:00 h.
Perfeccionamiento.

A partir de 15 años:
De 20:00 a 21:00 h.
Iniciación.

De 21:00 a 22:00 h.
Perfeccionamiento.

Precio: 17,60 €.

Material necesario:
Cada participante deberá llevar raqueta.

Pádel

EDAD **8 a 14** Y **+15**

El pádel es un deporte que está cada vez más de moda. Se estima que en España dos millones de personas lo practican. Y la razón es simple: el pádel se puede practicar sin mucho esfuerzo y sus beneficios a nivel físico, psíquico y social son para tener en cuenta.

¿Te has decidido a aventurarte a jugar pádel este verano? Contamos con cursos tanto de iniciación como de perfeccionamiento.

Lugar:
Complejo Deportivo Llano-Contrueces (pistas descubiertas)

Fechas, días y horarios:
Lunes y miércoles.
1º) Del 3 al 26 de julio.
2º) Del 2 al 28 de agosto.

De 9 a 14 años:
De 10:00 a 11:00 h.
Iniciación.

De 11:00 a 12:00 h.
Perfeccionamiento.

De 12:00 a 13:00 h.
Iniciación.

A partir de 15 años:
De 18:00 a 19:00 h.
Iniciación.
(Solo en agosto)

De 19:00 a 20:00 h.
Iniciación.

De 20:00 a 21:00 h.
Perfeccionamiento.

Precio: 22,40 €.

Lugar:
Complejo Deportivo La Calzada (pistas cubiertas)

Fechas, días y horarios:
Martes y jueves
1º) Del 4 al 27 de julio
2º) Del 1 al 29 de agosto

De 9 a 14 años:
De 10:00 a 11:00 h.
Iniciación.

De 11:00 a 12:00 h.
Perfeccionamiento.

De 12:00 a 13:00 h.
Iniciación.



A partir de 15 años:
De 18:00 a 19:00 h.
Iniciación.

De 19:00 a 20:00 h.
Iniciación.

De 20:00 a 21:00 h.
Perfeccionamiento.

De 21:00 a 22:00 h.
Perfeccionamiento.

Precio: 23,20 €.

Material necesario:
Cada participante deberá llevar pala.

Nota: Los horarios pueden sufrir modificaciones. Consulta los horarios actualizados en la web: deporte.gijon.es

Cubofit

Circuit Training
Cross Training
Entrenamiento personal
HIIT

Aerobic /
AeroZumba mayores
AeroZumba
Cardio Combat

Pilates
Taichí
Yoga

EDAD **Todas**

Lugar:
Paseo del Alcalde Tini
Areces Playa de Poniente.

Plazas:
Limitadas.

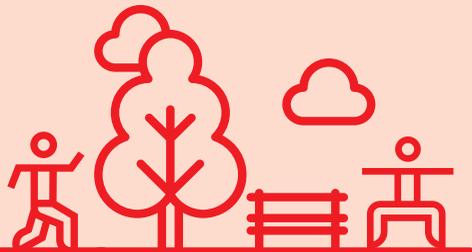
Gimnasio outdoor que cuenta con todo lo necesario para realizar una rutina completa de ejercicios mientras se disfruta del entorno. Dispone de todo tipo de material de entrenamiento: Desde kettlebells hasta barras olímpicas con discos, pasando por barras para hacer dominadas, TRX y hasta un rack para hacer sentadillas, cuerda para trepar, sacos de arena, mancuernas y mucho más.

Información y horarios en las siguientes páginas.



Actividades gratuitas al aire libre

Para estas actividades no es necesario realizar inscripción.



Circuit Training

EDAD **18 a 70**

Sucesión de ejercicios de intensidad media y moderada de sencilla ejecución bajo la finalidad de conseguir una buena forma física en poco tiempo. Es una forma de entrenamiento dinámica, intensa y motivante a través de estaciones.

Lugar:

Cubofit en Paseo del Alcalde Tini Areces Playa de Poniente

Fechas, días y horarios:

Fechas, días y horarios:

1º) Del 1 de junio al 30 de septiembre.
Martes, jueves y sábado.
De 11:30 a 12:30 h.

2º) Del 1 de junio al 28 de septiembre.
Martes y jueves.
De 20:00 a 21:00 h.

Material necesario:

Necesario que los participantes acudan en ropa y calzado deportivo (no chanclas), con esterilla o toalla y agua.

GRATUITA

Cross Training

EDAD **18 a 70**

Entrenamiento en el que se realizan ejercicios de diferentes disciplinas deportivas como correr, remar o saltar con el objetivo principal de aumentar la condición física general.

Lugar:

Cubofit en Paseo del Alcalde Tini Areces Playa de Poniente

Fechas, días y horarios:

1º) Del 3 de junio al 30 de septiembre.
Lunes, miércoles y sábados.
De 12:30 a 13:30 h.

2º) Del 1 de junio al 28 de septiembre.
Martes y jueves.
De 19:00 a 20:00 h.

3º) Del 7 de julio al 26 de agosto.
Viernes.
De 10:30 a 11:30 h.

Material necesario:

Necesario que los participantes acudan en ropa y calzado deportivo (no chanclas), con esterilla o toalla y agua.

GRATUITA

Entrenamiento personal

EDAD **18 a 70**

Bajo la supervisión de un entrenador, cualquier persona podrá realizar un entrenamiento funcional al aire libre, sin importar la condición física ni la edad, ya que se personalizarán los ejercicios en función de las necesidades.

Lugar:

Cubofit en Paseo del Alcalde Tini Areces Playa de Poniente

Fechas, días y horarios:

1º) Junio y septiembre.
Lunes, miércoles y viernes.
De 20:00 a 21:00 h.

2º) Del 1 de junio al 29 de septiembre.
Martes, jueves y viernes.
De 12:30 a 13:30 h.

3º) Del 3 de julio al 30 de agosto.
Lunes, miércoles y viernes.
De 18:00 a 19:00 h.

4º) Del 1 de julio al 26 de agosto.
Sábado.
De 10:30 a 11:30 h.

Material necesario:

Necesario que los participantes acudan en ropa y calzado deportivo (no chanclas), con esterilla o toalla y agua.



GRATUITA

HIIT Entrena duro (160/150 ppm)

EDAD **18 a 70**

El HIIT (High Intensity Interval Training) es una de las formas más efectivas que existen tanto para mejorar la resistencia como para quemar grasa en poco tiempo. Consiste en combinar ejercicios de alto nivel de intensidad con otros de intensidad moderada o baja en cortos periodos de tiempo, es un entrenamiento total, de alta intensidad, donde se efectúa la carrera, abdominales, práctica en circuito, combinando grupos musculares hasta alcanzar el nivel de intensidad esperado de 160 ppm, de forma individual o por grupos siguiendo al profesor, finalizando con estiramientos y relajación.

Lugar:

Cubofit en Paseo del Alcalde Tini Areces Playa de Poniente.

Fechas, días y horarios:

Del 3 de julio al 30 de agosto.
Lunes, miércoles y viernes.
De 20:00 a 21:00 h.

Material necesario:

Necesario que los participantes acudan en ropa y calzado deportivo (no chanclas), con esterilla o toalla y agua.



GRATUITA

Gimnasia de mayores

EDAD **+70**

Realizaremos ejercicios de coordinación, flexibilidad, estiramientos, trabajos aeróbicos, tonificación muscular y resistencia, utilizando los elementos disponibles en el parque.

Lugar, fechas, días y horarios:

Parque de los Pericones (Zona alta, junto a la escultura "Confluencia").

Del 4 de julio al 28 de septiembre.
Martes y jueves,
de 11:00 a 12:00 h.

Parque de Isabel La Católica (Esquina Av. de Castilla y Av. Torcuato Fernández Miranda).

Del 4 de julio al 28 de septiembre.
Martes y jueves,
de 11:00 a 12:00 h.



Playa del Arbeyal (Explanada junto a escultura "Homenaje a los niños/as de la guerra").

Del 4 al de julio al 28 de septiembre.
Martes y jueves,
de 11:00 a 12:00 h.

Material necesario:

Necesario que los participantes acudan en ropa y calzado deportivo (no chanclas), con esterilla o toalla y agua.

GRATUITA

Nota: Los horarios pueden sufrir modificaciones. Consulta los horarios actualizados en la web: deporte.gijon.es

Aeróbic/ Aero Zumba para mayores

EDAD **+70**

Ejercicio aeróbico con soporte musical que ayuda a mantener la movilidad, reducir el riesgo de caídas y prevenir lesiones orientado para personas mayores.

Lugar:

Cubofit en Paseo del Alcalde Tini Areces Playa de Poniente.

Fechas, días y horarios:

Del 2 de junio al 29 de septiembre.
Lunes y miércoles y viernes.
De 11:30 a 12:30 h.

Material necesario:

Necesario que los participantes acudan en ropa y calzado deportivo (no chanclas), con esterilla o toalla y agua.

GRATUITA

AeroZumba

EDAD **Todas**

Actividad física basada en diferentes estilos de música latina y movimientos de fitness. Es una disciplina capaz de combinar el trabajo de todas las partes del cuerpo, dejando una sensación muy satisfactoria al terminar la sesión.

Lugar, fechas, días y horarios:
Cubofit en Paseo del Alcalde Tini Areces Playa de Poniente.

Del 2 de junio al 29 de sept.
Lunes y miércoles,
de 19:00 a 20:00 h.

Plaza de la República.

Del 4 de julio al 31 de agosto.
De 19:00 a 20:00 h.

Material necesario:

Necesario que los participantes acudan en ropa y calzado deportivo (no chanclas), con esterilla o toalla y agua.

GRATUITA

Cardio Combat

EDAD **14 a 70**

Entrenamiento cardiovascular inspirado en las artes marciales con el que se liberan grandes dosis de adrenalina con soporte musical. Serie de movimientos concretos al ritmo de la música que se van repitiendo a lo largo de las clases. Actividad no recomendada a mujeres embarazadas, personas con artrosis en rodilla o cadera, o aquellas con hipertensión arterial y patologías cardíacas.

Lugar, fechas, días y horarios:

Cubofit en Paseo del Alcalde Tini Areces Playa de Poniente
Del 4 de julio al 31 de agosto.
Martes y jueves,
de 18:00 a 19:00 h.

Material necesario:

Necesario que los participantes acudan en ropa y calzado deportivo (no chanclas), con esterilla o toalla y agua.



GRATUITA

Pilates

EDAD **+14**

Sistema de entrenamiento creado a principios del siglo XX. Se combinan el entrenamiento tanto físico, mental y de respiración. Utilizaremos resistencias externas o las del propio cuerpo para un entrenamiento integral.

Lugar, fechas, días y horarios:

Cubofit en Paseo del Alcalde Tini Areces Playa de Poniente
Del 3 de julio al 30 de agosto.
Lunes y miércoles, de 12:30 a 13:00 h.

Parque de los Pericones (Zona alta, junto a la escultura "Confluencia").

Del 3 de julio al 30 de agosto.
Lunes y miércoles, de 11:00 a 12:00 h.

Parque de Isabel La Católica (Esquina Av. de Castilla y Av. Torcuato Fernández Miranda)

Del 3 de julio al 30 de agosto.
Lunes y miércoles, de 19:30 a 20:30 h.

Material necesario:

Necesario que los participantes acudan en ropa y calzado deportivo (no chanclas), con esterilla o toalla y agua.

GRATUITA

Taichí

EDAD **+14**

Disciplina marcial originaria de China. Es un arte que invita al individuo a ejercitarse de manera armónica conjugando movimientos suaves y pausados, aplicando una respiración acorde y logrando una concentración mental. Por lo tanto, el participante obtendrá resultados beneficiosos resultados a nivel de salud, mente y espiritual.

Lugar, fechas, días y horarios:

Cubofit en Paseo del Alcalde Tini Areces Playa de Poniente.
Del 4 de julio al 31 de agosto.
Martes y jueves.
De 10:30 a 11:30 h.

Paseo de Muro San Lorenzo, Escaleras 18-19 (zona Escultura "Sombras de luz", popularmente zona de las Chaponas)

Del 3 de julio al 30 de agosto.
Lunes y miércoles, de 9:30 a 10:30 h.



GRATUITA

Yoga

EDAD **+14**

Técnica en la cual trabajamos el cuerpo y la mente, las emociones y la energía con la finalidad de encontrar un bienestar, hallar la paz interna y el equilibrio en nuestra vida diaria.

En una sesión se practican diferentes posturas armonizadas con la respiración, beneficiosas tanto para el cuerpo como para la mente.

Lugar, fechas, días y horarios:

Cubofit en Paseo del Alcalde Tini Areces Playa de Poniente
Del 3 de julio al 30 de agosto.
Lunes y miércoles.
De 10:30 a 11:30 h.

Parque de los Pericones (Zona baja, detrás de la piscina)

Del 4 de julio al 31 de agosto.
Martes y jueves, de 10:30 a 11:30 h. y de 19:00 a 20:00 h.

Parque de Isabel La Católica (Esquina Av. de Castilla y Av. Torcuato Fernández Miranda).

Del 3 de julio al 30 de agosto.
Lunes y miércoles.
De 18:30 a 19:30 h.

Material necesario:

Necesario que los participantes acudan en ropa y calzado deportivo (no chanclas), con esterilla o toalla y agua.

GRATUITA

Multideporte en la playa

EDAD **6 a 14**

Se practicarán diferentes disciplinas deportivas de playa como balonmano, voleibol, modalidades de raqueta y pelota, etc.

Lugar:

Plan de Poniente, zona próxima edificio Talasoponiente (casetta del PDM).

Fechas, días y horarios:

Del 26 de junio al 30 de agosto.
Lunes y miércoles.
De 11:00 a 13:00 h.

GRATUITA

Caminando en familia

EDAD **Todas**



Excursiones a pie dirigidas a las familias donde serán incluidas sencillas rutinas de ejercicios para momentos de limitación de actividad, que discurrirán por diferentes lugares del concejo de Gijón/Xixón. Recomendable acudir con bebida.

Días y horarios:
Martes y sábados,
de 10:00 a 13:00 h.

Es requisito indispensable realizar la inscripción para las rutas.

GRATUITA



1ª SENDA FLUVIAL

Fecha: 24 de junio.
Distancia: 7,6 Km.
Dificultad: Baja.

Salida: 10:00 h. en Rotonda de Viesques entre C/ Corín Tellado y C/ Gloria Fuertes.

Llegada: 13:00 h. en Rotonda de Viesques entre C/ Corín Tellado y C/ Gloria Fuertes.

Recorrido: Senda Fluvial, Área de Humedal, Aliseda Pantanosa y Viesques.

2ª SENDA PEÑAFRANCIA

Fecha: 11 de julio.
Distancia: 8,2 Km.
Dificultad: Baja.

Salida: 10:00 h. en la Puerta nº 6 de El Molinón.

Llegada: 13:00 h. en el Molinón.

Recorrido: Senda Peñafrancia hasta los Maizales regreso por Castiello, Viesques, El Molinón.

3ª SENDA EL RINCONÍN

Fecha: 22 de julio.
Distancia: 6,3 Km.
Dificultad: Baja.

Salida: 10:00 h. en el Puente del Piles (Tostaderu).

Llegada: 13:00 h. en el Puente del Piles.

Recorrido: Puente Piles, El Riconín, Somió, Club de Tenis, El Molinón, Puente Piles.

4ª FUENTE ISABEL II

Fecha: 5 de agosto
Distancia: 6,4 Km.
Dificultad: Baja.

Salida: 10:00 h. en la Puerta principal de la Universidad Laboral.

Llegada: 13:00 h. en la Universidad Laboral.

Recorrido: Universidad Laboral, La Pontica, Fuente Isabel II, Cabueñes, Universidad Laboral.

5ª NUEVO ROCES

Fecha: 22 de agosto.
Distancia: 7,1 Km.
Dificultad: Baja.

Salida: 10:00 h. en el Cuartel Guardia Civil (C/ Ronda Exterior 53).

Llegada: 13:00 h. en Montevil

Recorrido: Cuartel Guardia Civil, Nuevo Rocés, Carbayera Granda, Nuevo Rocés, Montevil.

6ª LA CORÍA

Fecha: 2 de septiembre
Distancia: 8,1 Km.
Dificultad: Baja.

Salida: 10:00 h. en la Piscina El Llano (Avda. El Llano 69).

Llegada: 13:00 h. en la Piscina El Llano.

Recorrido: Piscina El Llano, Parque de los Pericones, Senda Fluvial, La Coría, Castiello, La Coría, Senda Fluvial, parque Los Pericones, Piscina El Llano.

Rutas en bicicleta en familia

EDAD **+ 8**

Excursiones en bicicleta dirigidas a todos los públicos por diferentes rutas del concejo de Gijón/Xixón donde, a su vez, se trasladarán pequeños consejos acerca del cuidado y manejo de este medio de transporte.

Fechas, días y horarios:
Sábados de 10:00 a 14:00 h.

- 1º) 8 de julio:
Senda de Llantones +
Vía Verde de la Camochoa.
- 2º) 12 de agosto:
Parque de la Providencia
e Infanzón.

Salida:
Plaza del Ayuntamiento
de Gijón.

Material necesario:
Cada participante tiene que llevar su bicicleta y casco obligatorio por ley. Recomendable acudir con un tentempié y agua.

Es requisito indispensable realizar la inscripción para las rutas.



PARQUE DE LA PROVIDENCIA E INFANZÓN, parada en el parque y vuelta por el Infanzón, Camping de Deva y Senda de Peñafrancia. Es un poquito más exigente que la anterior, también con 23 kilómetros, pero sigue siendo asequible para todo el mundo y todo tipo de bicicletas.

GRATUITA

XXVIII Vuelta al concejo de Gijón en BTT

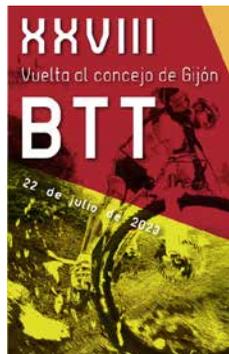
EDAD **+16**

Fecha:
Sábado 22 de julio.

Salida y llegada:
C.D. Las Mestas,
Velódromo.

Horario:
Salida a las 9:00 h.
y llegada aproximada
a las 18:30 h.

Distancia aproximada:
65 kilómetros.



Nivel de dificultad:
Medio-Alto.

Inscripciones:
A partir del 24 de mayo.

Oficinas de Atención a
la Ciudadanía, Cajeros
Ciudadanos, App Gijón y en
la web actividades.gijon.es

Precio de la inscripción:
10 euros.
Incluye camiseta
conmemorativa y dos
avituallamientos.

Material necesario:
Cada participante tiene
que llevar su bicicleta y
casco obligatorio por ley.
Recomendable tentempié y
agua.

Para más información
consultar la web
deporte.gijon.es



Aqua_Bebés

EDAD **1a 2** Imprescindible que el alumnado
vaya acompañado de un adulto

Actividad que tiene por objetivo
la familiarización con el medio
acuático a través de una
actividad social, promoviendo
la seguridad y experimentando
las diferentes posibilidades
motrices del medio.

Lugar, fechas, días y horarios:
Piscina El Coto.

De lunes a jueves.
1º) Del 3 al 6 de julio.
De 12:30 a 13:00 h
2º) Del 10 al 13 de julio.
De 12:30 a 13:00 h.

Piscina El Llano.

De lunes a jueves.
1º) Del 3 al 6 de julio.
De 16:30 a 17:00 h.
2º) Del 10 al 13 de julio.
De 16:30 a 17:00 h.
De martes a viernes.
1º) Del 4 al 7 de julio.
De 10:45 a 11:15 h.
2º) Del 11 al 14 de julio.
De 10:45 a 11:15 h.
Martes y jueves.
3º) Del 18 de julio al 27 de julio.
De 17:15 a 17:45 h.
De 17:45 a 18:15 h.

Piscina La Calzada.

Jueves y viernes.
1º) Del 6 al 14 de julio.
De 17:00 a 17:30 h.
2º) Del 20 al 28 de julio.
De 17:45 a 18:15 h.
De lunes a jueves.
1º) Del 3 al 6 de julio.
De 12:15 a 12:45 h.
2º) Del 10 al 13 de julio.
De 12:15 a 12:45 h.

Piscina Pumarín-Gijón Sur.

De lunes a jueves.
1º) Del 31 de julio al 3 de
agosto.
De 17:45 a 18:15 h.
2º) Del 7 al 10 de agosto.
De 17:45 a 18:15 h.
Martes y miércoles.
1º) Del 16 de agosto al 29
de agosto.
De 11:00 a 11:30 h.
Miércoles y viernes.
1º) Del 16 de agosto al 25
de agosto.
De 13:15 a 13:45 h.

Precio: 20,40 €.

Aqua_Mansa

EDAD **15 a 69**

Actividad dirigida a
personas adultas que
no sepan nadar y que
tengan mucho miedo al
medio acuático. Tiene
como objetivo conseguir
un dominio básico que les
permita posteriormente
integrarse en otros
programas acuáticos.



**Lugar, fechas, días
y horarios:**

Piscina El Llano.

Miércoles y viernes.
1º) Del 5 al 28 de julio.
De 10:00 a 10:45 h.
Precio: 25,60 €.

Viernes.

2º) 7 al 28 de julio.
De 19:00 a 19:45 h.
Precio: 12,80 €.

Piscina Pumarín-Gijón Sur.

Miércoles y viernes.
1º) Del 2 al 25 de agosto.
De 10:00 a 10:45 h.
Precio: 25,60 €.

Viernes.
2º) Del 4 al 25 de agosto.
De 19:00 a 19:45 h
Precio: 12,80 €.

Aqua_Cuentos

EDAD **2a3** Imprescindible que el alumnado vaya acompañado de un adulto

Familiarización con el medio acuático desarrollando las habilidades motrices básicas. Introducir las habilidades acuáticas preliminares: respiración, flotación, deslizamientos, desplazamientos y los saltos.

Lugar, fecha, y horarios:**Piscina El Coto.**

Cuento "Los pingüinos".
1º) 4 de julio.
De 16:15 a 17:00 h.
Cuento "El pirata Metepata".
2º) 7 de julio.
De 10:00 a 10:45 h.
3º) 10 de julio.
De 16:15 a 17:00 h.

Piscina La Calzada.

Cuento "Galopín".
1º) 3 de julio.
De 16:15 a 17:00 h.
Cuento "Las Olimpiadas".
2º) 4 de julio.
De 16:15 a 17:00 h.
Cuento "Galopín".
3º) 5 de julio.
16:15 a 17:00 h.

Cuento "Una nube de emociones".
4º) 17 de julio.
De 12:15 a 13:00 h.
Cuento "Las Olimpiadas".
5º) 18 de julio.
De 12:15 a 13:00 h.
Cuento "El pirata Metepata".
6º) 19 de julio.
De 12:15 a 13:00 h.

Piscina El Llano.

Cuento "Los tres castores".
1º) 7 de julio.
De 16:45 a 17:30 h.
Cuento "El pirata Metepata".
2º) 14 de julio.
De 16:45 a 17:30 h.
3º) 17 de julio.
De 10:45 a 11:30 h.
Cuento "Los pingüinos".
4º) 19 de a julio.
De 10:45 a 11:30 h.
Cuento "Los tres castores".
5º) 21 de julio.
De 10:45 a 11:30 h.
Cuento "Galopín".
6º) 24 de julio.
De 10:45 a 11:30 h.

Cuento "Las Olimpiadas".
7º) 25 de julio.
De 10:45 a 11:30h.

Piscina Pumarín-Gijón Sur.

Cuento "Una nube de emociones".
1º) 2 de agosto.
De 16:30 a 17:15 h.
Cuento "Los pingüinos".
2º) 4 de agosto.
De 17:30-18:15 h.
Cuento "Las Olimpiadas".
3º) 11 de agosto.
De 17:30-18:15 h.
Cuento "Galopín".
4º) 24 de agosto.
De 10:45 a 11:30 h.

Precio: 4,80 €.

EDAD **4a6**

Lugar, fecha y horarios:**Piscina El Coto.**

Cuento "Los pingüinos".
1º) 3 de julio.
De 16:15 a 17:00 h.
Cuento "Una nube de emociones".
2º) 13 de Julio.
De 16:15 a 17:00 h.
3º) 14 de julio.
De 10:00 a 10:45 h.

Piscina La Calzada.

Cuento "Las Olimpiadas".
1º) 10 de julio.
De 16:15 a 17:00 h.
Cuento "Galopín".
2º) 11 de Julio.
De 16:15 a 17:00 h..
Cuento "Los pingüinos".
3º) 12 de julio.
De 16:15 a 17:00 h.
Cuento "Una nube de emociones".
4º) 24 de julio.
De 12:15 a 13:00 h.
Cuento "Los tres castores"

5º) 25 de julio.
De 12:15 a 13:00 h.
6º) 26 de julio.
De 12:15 a 13:00 h.

El Llano.

Cuento "El pirata Metepata".
1º) 17 de julio.
De 17:30 a 18:15 h.
Cuento "Los pingüinos".
2º) 19 de julio.
De 17:30 a 18:15 h.
Cuento "Los tres castores"
3º) 21 de julio.
De 17:30 a 18:15 h.
Cuento "Galopín".
4º) 26 de julio.
De 10:45 a 11:30 h.
Cuento "Las Olimpiadas"
5º) 27 de julio.
De 10:45 a 11:30 h.
Cuento "Una nube de emociones".
6º) 28 de julio.
De 10:45 a 11:30 h.

**Piscina Pumarín-Gijón Sur.**

Cuento "Los pingüinos".
1º) 7 de agosto.
De 16:30 a 17:15 h.
Cuento "El pirata Metepata".
2º) 17 de agosto.
De 10:45 a 11:30 h.
Cuento "Galopín".
3º) 22 de agosto.
De 17:00 a 17:45 h.
Cuento "Las Olimpiadas".
4º) 28 de agosto.
De 10:45 a 11:30 h.

Precio: 4,80 €.

Aqua_Sana

EDAD **+15**

Actividad dirigida a personas mayores de 15 años que sepan nadar cuyo objetivo es desarrollar ejercicios acuáticos; así como adaptaciones de los estilos de nado que contribuyan a corregir o disminuir los problemas físicos mediante la corrección de las desviaciones posturales. Imprescindible saber nadar.

Lugar, fechas, días y horarios:**Piscina El Llano.**

Martes y jueves.
Del 4 al 27 de julio.
De 18:15 a 19:00 h.

Piscina Pumarín-Gijón Sur.

Martes y jueves.
Del 1 al 29 de agosto.
De 19:00 a 19:45 h.

Precio: 36,00 €.

Aqua_Intervalfit

EDAD **15 a 69**

Actividad dirigida a personas adultas cuyo objetivo es la mejora de la condición física a través del trabajo en circuito: hidrospinning, step acuático, ejercicios de tonificación y aqua-running. Imprescindible saber nadar.

Lugar, fechas, días y horarios:**Piscina El Coto.**

Viernes.
Del 7 al 14 de julio.
De 19:00 a 19:45 h.

Precio: 18,00 €.

Aqua_Gym

EDAD **+15**

Actividad dirigida a personas adultas, de tonificación y aeróbica al mismo tiempo, que tiene como objetivo trabajar los grandes grupos musculares.

Imprescindible saber nadar.

Lugar, fechas, días y horarios:**Piscina El Llano.**

Martes y jueves.
Del 4 al 27 de julio.
De 10:00 a 10:45 h.

Piscina La Calzada.

Lunes y miércoles.
Del 3 al 26 de julio.
De 19:00 a 19:45 h.

Piscina Pumarín-Gijón Sur.

Martes y jueves.
Del 1 al 29 de agosto.
De 10:00 a 10:45 h.

Precio: 36,00 €.

Aqua_Duathlon

EDAD **15 a 69**

Una actividad de fitness acuático que combina el running acuático y el hidrosporting. Imprescindible saber nadar.

Lugar, fechas, días y horarios:**Piscina El Coto.**

Martes y jueves.
Del 4 al 13 de julio.
De 10:00 a 10:45 h.

Precio: 18,00 €.



Gymkana acuática

EDAD **6 a 10**

Una actividad que se desarrolla en un marco lúdico y de juego que consiste en superar una serie de pruebas y retos.

Lugar, fecha y horario:**Piscina Llano.**

1º) 18 de julio.
De 10:45 a 11:30 h.
2º) 20 de julio.
De 10:45 a 11:30 h.
3º) 24 de julio.
De 17:30 a 18:15 h.
4º) 26 de julio.
De 17:30 a 18:15 h.
5º) 28 de julio.
De 17:30 a 18:15 h.

Piscina El Coto.

1º) 7 de julio.
De 16:15 a 17:00 h.
2º) 14 de julio.
De 16:15 a 17:00 h.

Piscina Calzada.

1º) 7 de julio.
De 12:15 a 13:00 h.
2º) 14 de julio.
De 12:15 a 13:00 h.
3º) 17 de julio.
De 16:30 a 17:15 h.
4º) 19 de julio.
De 16:30 a 17:15 h.
5º) 21 de julio.
De 16:30 a 17:15 h.

Piscina Pumarín.

1º) 9 de agosto.
De 16:30 a 17:15 h.
2º) 21 de agosto.
De 10:45 a 11:30 h.

Precio: 4,80 €.

Hidrosporting

EDAD **15 a 69**

Actividad que consiste en la realización de un entrenamiento aeróbico con un soporte musical sobre una bicicleta estática dentro del agua. Utiliza los principios del ciclo indoor variándolos por el efecto de estar sumergido en el agua.

Lugar, fecha y horario:**Piscina El Coto.**

Lunes y miércoles.
1º) Del 3 al 12 de julio.
De 10:00 a 10:45 h.
De 19:00 a 19:45 h.

Martes y jueves.
2º) Del 4 al 13 de julio.
De 19:00 a 19:45 h.

Precio: 18,80 €.

Brazadas en familia

EDAD **+5** Con una persona adulta

Actividad que tiene por objetivo la familiarización con el medio acuático y el aprendizaje de habilidades motrices básicas de forma lúdica, promoviendo la enseñanza recíproca en familia como forma de disfrute compartido.

Lugar, fechas, días y horarios:**Piscina El Llano.**

Lunes miércoles y viernes.
Del 3 al 14 de julio.
De 18:15 a 19:00 h.

Piscina Pumarín-Gijón Sur.

Lunes miércoles y viernes.
Del 16 al 28 de agosto.
De 17:00 a 17:45 h.

Precio: 22,80 €.
por persona

Jornadas de puertas abiertas de fitness acuático

EDAD **15 a 69****Piscina El Llano.**

12 de septiembre.
Aqua Running.
De 11:00 a 11:45 h.
Aqua Cardio.
De 11:45 a 12:30 h.
De 18:15 a 19:00 h.

Piscina de Moreda-Natahoyo.

13 de septiembre.
Aqua Interval.
De 11:00 a 11:45 h.
De 19:00 a 19:45 h.

Piscina Pumarín Gijón Sur.

14 de septiembre.
AquaGym.
De 11:00 a 11:45 h.
Aqua Cardio.
De 19:00 a 19:45 h.

Piscina El Coto.

18 de septiembre.
Aqua Running.
De 11:00 a 11:45 h.
Aqua Cardio.
De 11:45 a 12:30 h.
De 18:15 a 19:00 h.

No es necesaria inscripción previa.

Plazas limitadas

Natación de 4 a 6 años

EDAD **4 a 6**

Cursos de iniciación a la natación, donde los niños/as de estas edades se familiarizan con el medio acuático y desarrollan las habilidades motrices básicas (flotación, propulsión, desplazamientos y respiración).

Lugar, fechas, días y horarios:**Piscina El Coto.**

De lunes a viernes.
1º Del 3 al 14 de julio.
De 11:30 a 12:00 h.
De 12:00 a 12:30 h.
De 17:00 a 17:30 h.

Precio: 38,00 €.**Piscina La Calzada.**

De lunes a viernes.
1º Del 3 al 14 de julio.
De 10:30 a 11:00 h.
De 11:00 a 11:30 h.
2º Del 17 al 28 de julio.
De 11:15 a 11:45 h.
De 11:45 a 12:15 h.
De 17:15 a 17:45 h.

Precio: 38,00 €.

Lunes, martes y miércoles.

1º Del 3 al 12 de julio.
De 17:00 a 17:30 h.
2º Del 17 al 26 de julio.
De 17:45 a 18:15 h.

Precio: 22,80 €.**Piscina El Llano.**

De lunes a viernes.
1º Del 3 al 14 de julio.
De 11:15 a 11:45 h.
De 11:45 a 12:15 h.

2º Del 17 de julio al 28 de julio.
De 11:30 a 12:00 h.
De 12:00 a 12:30 h.
De 16:45 a 17:15 h.
De 18:15 a 18:45 h.

Precio: 38,00 €.

De lunes a jueves.

1º Del 3 al 13 de julio.
De 17:00 a 17:30 h.

Precio: 30,40 €.**Piscina Pumarín-Gijón Sur.**

De lunes a viernes.
1º Del 31 de julio al 11 de agosto.

De 10:45 a 11:15 h.
De 11:15 a 11:45 h.
De 11:45 a 12:15 h.

2º Del 16 al 29 de agosto.
De 12:15 a 12:45 h.
De 12:45 a 13:15 h.
De 17:45 a 18:15 h.

Precio: 38,00 €.

De lunes a jueves.

1º Del 31 de julio al 10 de agosto.

De 17:15 a 17:45 h.
Precio: 30,40 €.

Natación de 7 a 14 años

EDAD **7 a 14**

Cursos de iniciación y perfeccionamiento a la natación.

Lugar, fechas, días y horarios:**Piscina El Coto.**

De lunes a viernes.
1º Del 3 al 14 de julio.
De 10:45 a 11:30 h.
De 17:30 a 18:15 h.
De 18:15 a 19:00 h.

Piscina La Calzada.

De lunes a viernes.
1º Del 3 al 14 de julio.
De 11:30 a 12:15 h.
De 17:30 a 18:15 h.
De 18:15 a 19:00 h.
2º Del 17 al 28 de julio.
De 10:30 a 11:15 h.
De 18:15 a 19:00 h.

Piscina El Llano.

1º Del 3 al 14 de julio.
De 12:15 a 13:00 h.
De 17:30 a 18:15 h.
2º Del 17 al 28 de julio.
De 12:30 a 13:15 h.
De 17:30 a 18:015 h.

Piscina Pumarín-Gijón Sur.

1º Del 1 al 12 de agosto.
De 12:15 a 13:00 h.
De 18:15 a 19:00 h.
2º Del 16 al 29 de agosto.
De 10:45 a 11:30 h.
De 12:00 a 12:45 h.
De 18:15 a 19:00 h.

Precio: 26,00 €.

Natación personas adultas

EDAD **15 a 69**

Cursos de iniciación y perfeccionamiento a la natación.

Lugar, fechas, días y horarios:**Piscina El Llano.**

Martes y jueves.
1º Del 4 al 27 de julio.
De 9:15 a 10:00 h.

Lunes y miércoles.
2º Del 3 al 26 de julio.
De 19:00 a 19:45 h.
Precio: 25,60 €.

Piscina El Coto

De lunes a viernes.
1º Del 3 al 14 de julio.
De 9:15 a 10:00 h.
Precio: 32,00 €.

Piscina La Calzada.

Martes y jueves.
1º Del 4 al 27 de julio.
De 19:00 a 19:45 h.
Precio: 25,60 €.

Piscina Pumarín-Gijón Sur.

Lunes y miércoles.
1º Del 2 al 28 de agosto.
De 19:00 a 19:45 h.
Precio: 25,60 €.

Martes y jueves.
2º Del 1 al 29 de agosto.
De 9:15 a 10:00 h.
Precio: 25,60 €.