

# INSTALACIONES Y ACTIVIDADES DEL PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL DE SIERO

TEMPORADA

2023-2024

## PROGRAMACIÓN



# POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

Dirección: El Rayo s/n. - 33510 – La Pola Siero

Teléfono/fax: 985 72 57 72



## Horario:

- De lunes a viernes: de 8:30 a 23:30 horas.
- Sábado: de 10:00 a 21:00 horas.
- Domingo: de 10:00 a 14:00 horas.

## Características del polideportivo:

- Oficinas
- Cancha polideportiva con gradas
- Gimnasio
- Tatami de 140 m<sup>2</sup>
- 2 salas polivalentes de 168 m<sup>2</sup> y 90 m<sup>2</sup>

## Servicios:

- Actividades
- Alquiler de cancha, salas y tatami



## Información de interés:

- Año de inauguración: 2016
- Aforo: 440 butacas (gradas)

Polideportivo  
(nuevo)

Piscina climatizada,  
piscina exterior,  
canchas de tenis y pádel



Polideportivo  
"Leandro Domínguez"

Coordenadas GPS: [43°23'34" N, 5°39'0" O](#)

# POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA TEMPORADA 2023/24



**PDM**Siero

## ACTIVIDADES para ADULTOS

ACTIVIDADES	DÍAS						HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J	V	S		
AEROBIC	■		■				10:30-11:30	SALA 1
FITNESS-DANCE		■		■			20:00-21:00	
AERO- GIM	■		■				21:00-22:00	SALA 1
AEROFITNESS		■		■			9:30-10:20	SALA 1
	■		■				19:00-20:00	
	■		■				20:00-21:00	
CARDIO-INDOOR		■		■			16:15-17:00 17:15-18:00	Sala cardio piscinas
CARDIOBOX		■		■			21:00-22:00	SALA
HIT ENTREN. INTENSIVO		■		■			14:15-15:00	SALA 1/CANCHA
GERONTO-GIMNASIA	■		■		■		12:15-13:15	CANCHA
GIMNASIA MANTENIMIENTO	■		■		■		9:30-10:30	CANCHA
	■		■				20:00-21:00	
PILATES		■		■			10:35-11:25	TATAMI
		■		■			11:30-12:20	
	■		■				17:00-17:50	SALA 2
	■		■				18:00-18:50	
	■		■				19:00-19:50	
		■		■			18:00-18:50	
PÁDEL		■		■			10:30-11:30 11:30-12:30	CANCHAS DE LA PISCINA
		■		■			16:30-18:30	
JUDO		■		■			20:15-22:00	TATAMI
KARATE	■		■				20:00-21:30	TATAMI
					■		20:00-21:00	
ASESORAMIENTO SALA GIMNASIO		■		■			18:15-19:15	GIMNASIO
TONO-STEP					■		10:30-11:30	SALA 1
TENIS			■				19:15-21:15	CANCHAS de la PISCINA
					■		19:15-21:15	
ACTIVIDAD RÍTMICA CON BASE DE MÚSICA LATINA	Iniciación		■		■		18:00-19:00	SALA 1
	Avanzado		■		■		19:00-20:00	

# POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA TEMPORADA 2023/24



## ACTIVIDADES PARA NIÑOS

ACTIVIDADES		DÍAS						HORARIOS	LUGAR
		L	M	X	J	V	S		
AJEDREZ (6 a 16 años)	Iniciación 1	■		■				16:00-17:00	Casa de la cultura
	Iniciación 2	■		■				17:00-18:00	
BALLET			■		■			16.00-17:00	SALA 1
	Avanzado		■		■			17:00-18:00	
GIMNASIA RÍTMICA		■		■		■		16:00-17:00	SALA 1
	Avanzado	■		■		■		17:00-18:00	
JUDO	Benjamín		■		■			18:00-18:45	TATAMI
	Alevín		■		■			18:45-19:30	
	Infantil		■		■			19:30-20:15	
KÁRATE	De 5 a 9 años	■		■		■		18:00-19:00	TATAMI
	De 9 a 14 años	■		■		■		19:00-20:00	
PSICOMOTRICIDAD	5-6 años		■		■			16:15-17:00	SALA 2
	3-4 años		■		■			17:15-18:00	

# POLIDEPORTIVO DE LA POLA SIERO "LEANDRO DOMIGUEZ"

Dirección: C/ Parroco Fernández Pedrera, s/n – La Pola Siero

Teléfono/fax: 985 72 08 02 / 985 72 43 39



## Horario:

- De lunes: de 15:45 a 22:45 horas.
- De martes a viernes: de 16:00 a 23:00 horas.

## Características del Polideportivo:

- Cancha polideportiva con gradas
- Sala polivalente
- Gimnasio
- Rocódromo

## Servicios:

- Actividades
- Alquiler de cancha, sala y tatami

## Información de interés:

- Año de inauguración: 1973
- Aforo: 100



Polideportivo  
(nuevo)

Piscina climatizada,  
piscina exterior,  
canchas de tenis y pádel



Polideportivo  
"Leandro Domínguez"

Coordenadas GPS: [43°23'22.9" N, 5°39'30.9" O](#)

# POLIDEPORTIVO DE LA POLA SIERO "LEANDRO DOMIGUEZ"

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA TEMPORADA 2023/24

ACTIVIDADES para ADULTOS								
ACTIVIDADES	DÍAS						HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J	V	S		
CROSS TRAINNING	■		■				20:30-21:15	SALA GIMNASIO
		■		■			19:30-20:15	
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	■		■				19:30-20:15	SALA GIMNASIO
		■		■			20:30-21:15	
GERONTO GIMNASIA	■		■		■		10:45-11:45	SALA GIMNASIO
							11:45-12:45	SALA
PILATES	■		■				18:00-18:50	TATAMI
		■		■			19:10-20:00	
		■		■			20:00-20:50	
TAI-CHI		■		■			19:00-20:00	SALA
TENIS	■						19:30-21:15	CANCHA
YOGA	■		■		■		9:30-10:45	SALA
		■		■			21:00-22:15	
CALISTENIA	■		■				10:00-11:30	SALA GIMNASIO (Si está bueno se dará en el parque de calistenia del nuevo polideportivo de La Pola Siero)
		■		■			18:00-19:30	
	■		■				18:00-19:30	

ACTIVIDADES para NIÑOS								
ACTIVIDADES	DÍAS						HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J	V	S		
TENIS	■		■				16:00-16:45	CANCHA
	■						17:15-18:00	PISCINAS
			■				17:00-18:55	CANCHA
					■		18:00-18:45	
ESCALADA	6 a 9 años					■	16:00-17:00	CANCHA
	6 a 9 años					■	17:00-18:00	
	10 a 14 años					■	18:00-19:00	
	10 a 14 años					■	19:00-20:00	
	6 a 14 años					■	20:00-21:00	

# POLIDEPORTIVO DE LUGONES

**Dirección:** Complejo Deportivo Teresa Valdés Estrada - Lugones  
Avenida Conde Santa Barbara s/n. - Lugones

PATRONATO  
DEPORTIVO  
MUNICIPAL



**Teléfono:** 985 26 86 47

**PDM**Siero

## Horario:

- De lunes a viernes: de 8:30 a 23:30 horas.
- Sábado: de 9:00 a 21:00 horas.
- Domingo: de 10:00 a 14:00 horas.

## Características:

- Cancha polideportiva con gradas
- Sala polivalente de 116 m<sup>2</sup>
- Boulder
- Sala de tiro con arco
- Zona de boxeo
- Sala cardiovascular
- Gimnasio

## Servicios:

- Actividades
- Alquiler de cancha, sala y tatami
- Pista exterior de tenis
- Pista exterior de pádel
- Pista de monopatín (libre acceso)



## Información de interés:

- Fecha de inauguración: 26/8/2001
- Aforo: 400



**Coordenadas GPS:** [43°24'24.5" N, 5°48'38.6" O](#)

# POLIDEPORTIVO DE LUGONES

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA TEMPORADA 2023/24

ACTIVIDADES para ADULTOS								
ACTIVIDADES	DÍAS						HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J	V	S		
AEROBIC	■		■				10:00-11:00	SALA
					■		10:15-11:15	
	■		■				19:30-20:30	
AEROFITNESS		■		■			10:30-11:30	SALA
					■		19:30-20:30	SALA
AERO-GAP		■		■			20:00-21:00	CANCHA
BAILOTERAPIA	■		■				9:00-10:00	SALA
	■		■				12:00-13:00	SALA
CALISTENIA	■		■				12:00-13:30	CANCHA
		■		■			20:00-21:30	
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	■		■				19:10-19:55	CANCHA
GERONTOGIMNASIA/ BAILOTERAPIA		■		■			11:30-12:30	CANCHA
GIMNASIA MANTENIMIENTO	■		■		■		9:30-10:30	CANCHA
	■		■		■		20:00-21:00	CANCHA
HIT ENTRENAMIENTO INTENSIVO	■		■				14:15-15:00	CANCHA
KARATE		■		■			19:30-21:00	TATAMI PISCINA
ASESORAMIENTO SALA GIMNASIO (CITA PREVIA EN CONSERJERÍA)	■		■				19:00-20:00	GIMNASIO
PILATES		■		■			16:30-17:20	TATAMI PISCINA
	■		■				10:00-10:50	
	■		■				11:00-11:50	SALA
		■		■			18:00-18:50	
		■		■			19:00-19.50	
TAI-CHI	■		■				20:30-21:30	TATAMI PISCINA
TENIS		■		■			19:00-20:00	CANCHA
		■		■			20:15-21:15	PISTA TENIS
					■		16:30-17:30	CANCHA
						■	13:00-14:00	PISTA TENIS
YOGA		■		■			11:30-12:45	SALA
		■		■			20:00-21:15	
ACTIVIDAD RÍTMICA CON BASE DE MÚSICA LATINA	■		■		■		20:30-21:30	



# POLIDEPORTIVO DE LUGONES

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA TEMPORADA 2023/24

ACTIVIDADES para NIÑOS									
ACTIVIDADES		DÍAS					HORARIOS	LUGAR	
		L	M	X	J	V			S
BALLET		■		■				17:30-18:30	SALA
		■		■				18:30-19:30	
FIT KID		■		■				16:30-17:30	TATAMI PISCINA
GIMNASIA RÍTMICA			■		■			16:00-17:00	CANCHA
			■		■			17:00-18:00	
	Avanzado		■		■			18:00-19:00	
JUDO		■		■				18:15-19:15	TATAMI PISCINA
		■		■				19:15-20:15	
KARATE			■		■			17:30-18:30	TATAMI PISCINA
			■		■			18:30-19:30	
PSICOMOTRICIDAD			■		■			17:00-17:45	SALA
TENIS						■		15:30-16:30	CANCHA
							■	10:00-12:00	CANCHA
							■	12:00-13:00	CANCHA

# POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

**Dirección:** Los Campones, s/n. - El Berrón

**Teléfono/fax:** 985 74 46 30



## Horario:

- De lunes a viernes: de 8:30 a 22:30 horas.
- Sábado: de 9:30 a 19:30 horas.
- Domingo: de 10:00 a 14:00 horas.

## Características:

- Cancha polideportiva con gradas
- Sala polivalente de 120 m<sup>2</sup>
- Tatami de 72 m<sup>2</sup>
- Gimnasio

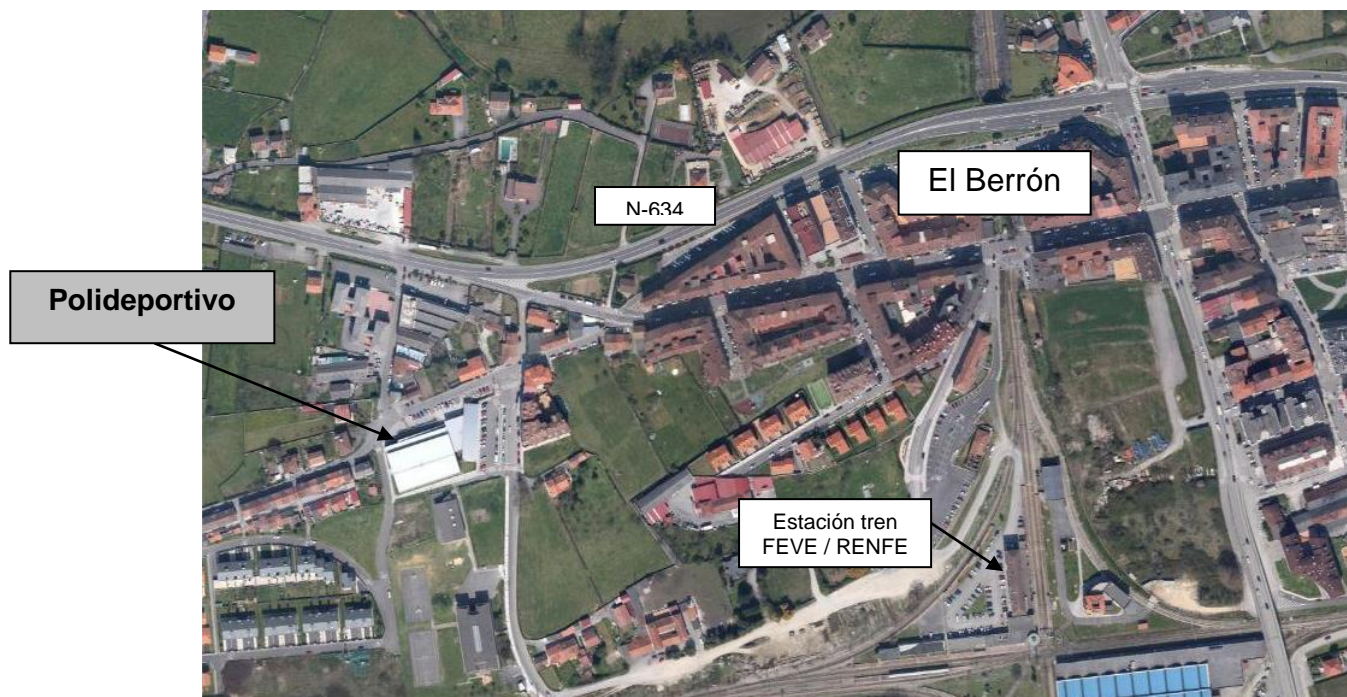


## Servicios:

- Actividades
- Alquiler de cancha, sala y tatami

## Información de interés:

- Fecha de inauguración: 12/7/2004
- Aforo: 300



**Coordenadas GPS:** [43°23'00.8" N, 5°42'28.2" O](#)



**PDM**Siero

ACTIVIDADES para ADULTOS								
ACTIVIDADES		DÍAS					HORARIOS	LUGAR
		L	M	X	J	V		
AERO-GYM / AEROFITNESS / TONO STEP		■		■		■	9:15-10:15	SALA
AERO-GAP		■		■			19:30-20:30	SALA
			■		■		20:15-21:00	SALA
BAILOTERAPIA			■		■		21:00-22:00	SALA
GERONTO-GIMNASIA		■		■		■	10:00-11:00	CANCHA
		■		■		■	11:00-12:00	
GIMNASIA de MANTENIMIENTO			■		■		20:00-21:00	CANCHA
		■		■		■	9:00-10:00	
JUDO	Adultos	■				■	20:15-21:45	TATAMI
	Defensa personal			■			20:15-21:45	
ASESORAMIENTO SALA GIMNASIO (CITA PREVIA EN CONSERJERÍA)			■		■		17:00-18:00	GIMNASIO
PILATES			■		■		9:10-10:00	SALA
			■		■		18:00-18:50	
			■		■		19:00-19:50	
TAI-CHI			■		■		20:15-21:15	TATAMI
YOGA		■		■			18:15-19:30	SALA
ACTIVIDAD RÍTMICA CON BASE DE MÚSICA LATINA		■		■			20:30-21:30	SALA

# POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA TEMPORADA 2023/24



**PDM**Siero

ACTIVIDADES para NIÑOS								
ACTIVIDADES		DÍAS					HORARIOS	LUGAR
		L	M	X	J	V		
GIMNASIA RÍTMICA ■ Tecnificación		■		■		■	16:30-18:00	SALA
						■	16:30-17:30	
						■	18:30-20:00	
		■		■		■	9:00-10:00	
JUDO	Infantil 1	■				■	17:45-18:30	TATAMI
	Infantil 2	■				■	18:30-19:15	
	Infantil 3	■				■	19:15-20:15	
PSICOMOTRICIDAD (3 A 6 AÑOS)			■		■		16:15-17...00	TATAMI
TENIS	Iniciación		■		■		17:00-18:00	CANCHA
	Avanzado		■		■		18:00-19:00	

# POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

**Dirección:** Avenida La Fontana, s/n - Urbanización La Fresneda

**Teléfono:** 985 260 552



## Horario:

- De lunes a viernes: de 8:30 a 22:30 horas.
- Sábado: de 09:30 a 19:00 horas.
- Domingo: de 09:30 a 13:30 horas.

## Características:

- Cancha polideportiva con gradas
- 2 Salas polivalentes de 78 m<sup>2</sup> y 102 m<sup>2</sup>
- Tatami de 80 m<sup>2</sup>
- Gimnasio



## Servicios:

- Actividades
- Alquiler de cancha, sala y tatami

## Información de interés:

- Año de inauguración: 02/01/2013
- Aforo: 300

Polideportivo



**Coordenadas GPS:** [43°25'02.2" N, 5°47'19.4" O](#)

# POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA TEMPORADA 2023/24

ACTIVIDADES para ADULTOS								
ACTIVIDADES	DÍAS						HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J	V	S		
AEROFITNESS	■		■				19:00-20:00	SALA 1
					■		9:15-10:00	
AERO-GAP	■		■				20:00-21:00	SALA 1
		■		■			19:00-20:00	SALA 1
GERONTO		■		■			10:15-11:15	CANCHA
GIMNASIA MANTENIMIENTO		■		■			9:15-10:15	CANCHA
	■		■				20:00-21:00	
ASESORAMIENTO SALA GIMNASIO (CITA PREVIA EN CONSERJERÍA)		■		■			12:30-13:15	GIMNASIO
	■		■				19:00-20:00	
PILATES	■		■				9:30-10:20	SALA 2
	■		■				16:10-17:00	
	■		■				17:10-18:00	
		■		■			19:00-19:50	
		■		■			20:00-20:50	
YOGA		■		■			10:00-11:15	TATAMI
		■		■			18:30-19:45	
ACTIVIDAD RÍTMICA CON BASE DE MÚSICA LATINA	■		■				10:30-11:30	SALA 1
		■		■			20:00-21:00	
ACTIVIDADES para NIÑOS								
ACTIVIDADES	DÍAS						HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J	V	S		
AJEDREZ		■		■			15:30-17:00	CASA DE LA CULTURA
BALLET	■		■				16:15-17:15	SALA 1
					■		16:15-18:15	
FIT KID	■		■				18:15-19:45	TATAMI
GIMNASIA RÍTMICA	■		■				18:30-19:15	CANCHA
	■		■				19:15-20:00	
						■	11:30-13:30	
JUDO INFANTIL	■		■				16:15-17:00	TATAMI
	■		■				17:15-18:00	
					■		16:00-17:00	
KÁRATE		■		■			15:30-16:15	TATAMI
		■		■			16:30-17:15	
PSICOMOTRICIDAD (3 a 6 años)	■		■				18:15-19:00	SALA 2
ACTIVIDAD RÍTMICA CON BASE DE MÚSICA LATINA JOVEN	■		■				18:00-19:00	SALA 1

# POLIDEPORTIVO DE CARBAYÍN ALTO "MANUEL CORUJO ORNIA"

Dirección: El Cotayu, s/n. 33936 - Carbayin Alto

Teléfono: 985 73 57 19



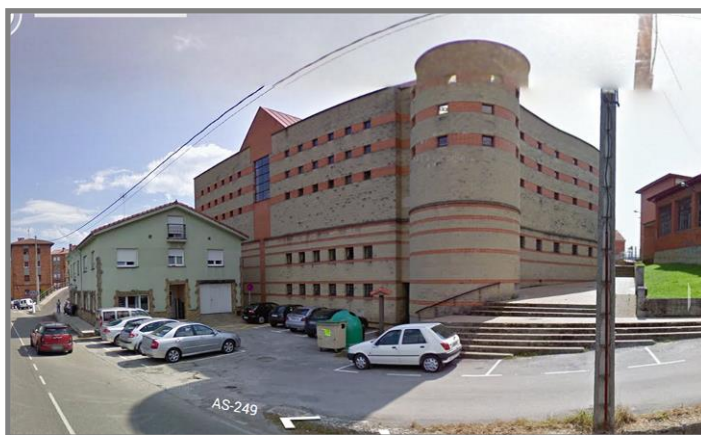
**PDM**Siero

## Horario:

- Lunes, miércoles y viernes: de 10:30 a 13:00 horas
- Lunes a viernes: de 17:30 a 22:00 horas

## Características del Polideportivo:

- Cancha polideportiva con gradas
- Sala polivalente de 129 m<sup>2</sup>
- Tatami de 94 m<sup>2</sup>
- Gimnasio



## Servicios:

- Actividades dirigidas
- Alquiler de cancha, sala y tatami

## Información de interés:

- Fecha de inauguración: 3/5/1991
- Aforo: 300

Polideportivo



Coordenadas GPS: [43°20'37.4" N, 5°38'07.0" O](#)

# POLIDEPORTIVO DE CARBAYÍN ALTO "MANUEL CORUJO ORNIA"

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA TEMPORADA 2023/24



**PDM**Siero

ACTIVIDADES	DÍAS						HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J	V	S		
GIMNASIA MANT - GERONTO		■		■			9:30 – 10:30	CANCHA
ASESORAMIENTO SALA GIMNASIO (CITA PREVIA EN CONSERJERÍA)		■		■			17:00-17:45	GIMNASIO



# GIMNASIO DE CARBAYÍN BAJO

**Dirección:** Carbayín Bajo

**Teléfono:** 985 73 50 38



## Horario:

- Martes y jueves: de 10:30 a 13:00 horas
- De lunes a jueves: de 16:45 a 22:00 horas
- Viernes: de 17:00 a 22:00 horas

## Características:

- Sala polivalente de 101 m<sup>2</sup>
- Tatami de 144 m<sup>2</sup>
- Gimnasio

## Servicios:

- Actividades dirigidas
- Alquiler de sala y tatami



## Información de interés:

- Fecha de inauguración: 1/2/2012
- Aforo: 60



**Coordenadas GPS:** [43°21'00.5" N, 5°38'03.6" O](#)

# GIMNASIO DE CARBAYÍN BAJO

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA TEMPORADA 2023/24



ACTIVIDADES	DÍAS					HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J	V		
AERÓBIC	■		■			20:00-21:00	SALA
GERONTOGIMNASIA		■		■		11:00-12:00	SALA
GIMNASIA MANTENIMIENTO	■		■		■	19:00-20:00	SALA
JUDO					■	19:30-20:15	TATAMI
					■	20:30-21:30	
					■	21:00-21:45	
			■			20:00-20:45	
PILATES		■		■		18:10-19:00	TATAMI
YOGA		■		■		19:10-20:25	TATAMI
ACTIVIDAD RÍTMICA CON BASE DE MÚSICA LATINA		■		■		19:00-19:50	SALA

# COMPLEJO DEPORTIVO DE LIERES

Dirección: C/ La Estación s/n. 33580 - Lieres

Teléfono: 985 73 11 20



**PDM**Siero

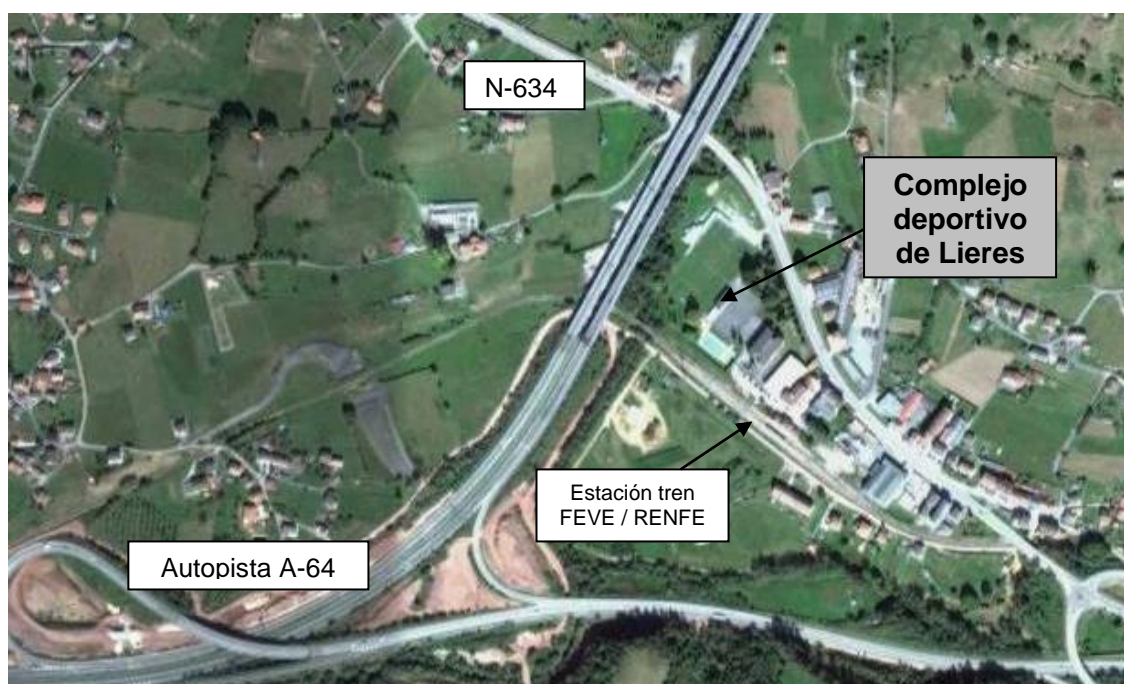
## Horario:

- El complejo abre solamente durante las actividades dirigidas.
- Horario de la piscina exterior: lunes a domingo: de 13:00 a 20:00 horas

## Características:

- Sala polivalente
- Tatami

ACTIVIDADES	DÍAS				HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J		
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	■		■	■	9:15-10:15	TATAMI
YOGA	■		■		11:00-12:15	



Coordenadas GPS: [43°22'54.1" N, 5°34'59.7" O](#)

# INSTALACIÓN DEPORTIVA DE LECESÑES

Dirección: C/ Leceñes s/n. 33938-Valdesoto



Teléfono: 985 73 57 23

## Horario:

- El complejo abre solamente durante las actividades dirigidas.

ACTIVIDADES	DÍAS				HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J		
JUDO		■		■	18:00-19:00	Sala polivalente
		■		■	19:00-20:00	
PILATES	■		■		19:00-19:50	
		■		■	20:10-21:00	



Coordenadas GPS: 43°21'56"N, 5°38'54"W

