

TEMPORADA 2026 - 27



PDMSiero

Programación de actividades

Polideportivo

NUEVO LA POLA SIERO

Dirección:

- El Rayu s/n - 33510 - La Pola Siero

Teléfono/fax:

- 985 72 57 72

Horario:

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

Características del polideportivo:

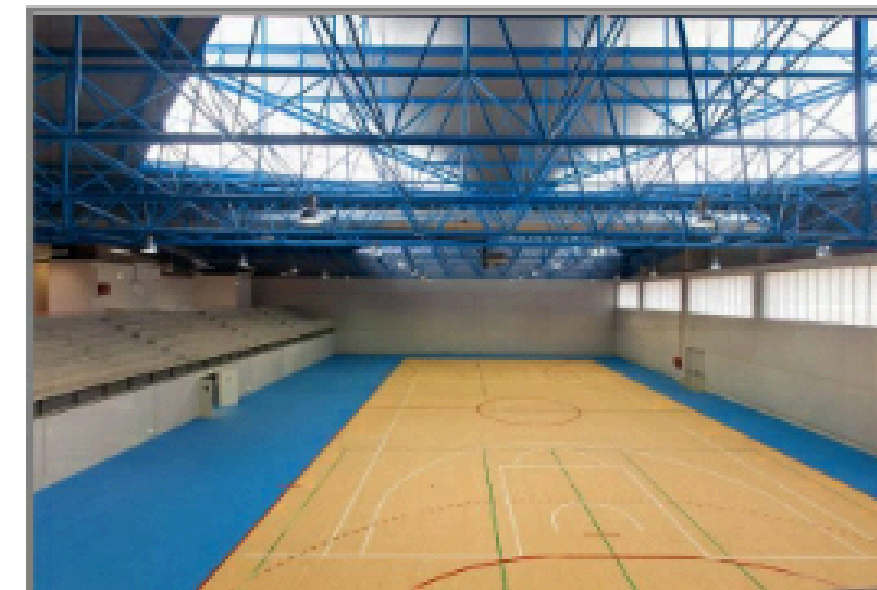
- Oficinas
- Cancha polideportiva con grada
- Gimnasio
- Tatami de 140m²
- 2 salas polivalentes de 168 m² y 90m²

Servicios:

- Actividades
- Alquiler de cancha, salas y tatami

Información de interés:

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



TEMPORADA 2026 - 27



PDM Siero

Programación de actividades

Polideportivo
NUEVO LA POLA SIERO

NIÑOS

ACTIVIDADES		DÍAS					HORA	LUGAR
		L	M	X	J	V		
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	
	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						17:00-18:00	
							18:00-19:00	
	De 10 a 14 años						19:00-20:00	
TENIS	8, 9 y 10 años						17:15-18:15	CANCHA TENIS-PISCINA
	11, 12 y 13 años						18:15-19:15	
PSICOMOTRICIDAD	5 y 6 años						16:30-17:15	SALA2
	3-4 años						17:15-18:00	

ADULTOS

ACTIVIDADES		DÍAS					HORA	LUGAR		
		L	M	X	J	V				
GIM. AERÓBICA CON SOPORTE MUSICAL							10:30-11:30	SALA 1		
FITNESS-DANCE							20:00-21:00			
AEROFITNESS							9:30-10:20			
							19:00-20:00			
							20:00-21:00			
CARDIO-INDOOR*							9:30-10:15	SALA CARDIO-PISCINA		
							16:15-17:00			
							17:15-18:00			
							18:15-19:00			
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL							21:00-22:00	SALA 1		
HIT (Entrenamiento intensivo)							14:15-15:00	SALA1/CANCHA		
GERONTOGIMNASIA							12:15-13:15	CANCHA		
GIMNASIA MANTENIMIENTO							9:30-10:30			
							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	CANCHA PÁDEL-PISCINA		
							11:30-12:30			
							16:30-17:30			
							17:30-18:30			
JUDO							20:15-22:00	TATAMI		
KÁRATE							20:00-21:30			
							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	CANCHA TENIS-PISCINA		
ACTIVIDAD RÍTMICA CON BASE DE MÚSICA LATINA							18:00-19:00	SALA 1		
	AVANZADO						19:00-20:00			

*Esta actividad tiene un pago adicional.

** Esta actividad precisa de cita previa.

Polideportivo

LEANDRO DOMÍNGUEZ, LA POLA SIERO

Dirección:

- C/ Párroco Fernández Pedrera, s/n
33510 - La Pola Siero

Teléfono/fax:

- 985 72 08 02 / 985 72 43 39

Horario:

Lunes	15:45 - 22:45
De martes a viernes	10:00-23:00

Características del polideportivo:

- Oficinas
- Cancha polideportiva con grada
- Sala polivalente
- Tatami
- Rocódromo
- Sala fitness

Servicios:

- Actividades
- Alquiler de cancha, salas y tatami

Información de interés:

- Año de inauguración: 1973
- Aforo: 100



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

TEMPORADA 2026 - 27



PDM Siero

Programación de actividades

Polideportivo
**LEANDRO DOMÍNGUEZ,
LA POLA SIERO**

NIÑOS

ACTIVIDADES		DÍAS					HORA	LUGAR
		L	M	X	J	V		
TENIS	De 5, 6 y 7 años						16:00-17:00	CANCHA
	De 8, 9 y 10 años						17:00-18:00	
							18:00-19:00	
	De 11, 12 y 13 años						18:00-19:00	
ESCALADA	De 6 a 9 años						16:00-17:00	
							17:00-18:00	
	De 10 a 14 años						18:00-19:00	
	De 10 a 18 años						19:00-20:00	

ADULTOS

ACTIVIDADES	DÍAS					HORA	LUGAR
	L	M	X	J	V		
CROSS TRAINING						16:00-16:45	SALA GIMNASIO
						17:00-17:45	
						20:30-21:15	
						19:30-20:15	
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN						19:30-20:15	
						20:30-21:15	
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL						17:00-18:00	SALA
GERONTOGIMNASIA						10:45-11:45	
						11:45-12:45	TATAMI
PILATES*						18:00-18:50	
						19:10-20:00	
						20:00-20:50	
						20:15-21:05	
TAI-CHI						19:00-20:00	SALA
TENIS						19:30-22:30	CANCHA
YOGA						9:30-10:45	SALA
						21:00-22:15	
CALISTENIA						10:00-11:30	SALA GIMNASIO (Si esta bueno se dará en el parque de calistenia del polideportivo Nuevo La Pola Siero)
						18:00-19:30	
						18:00-19:30	

*Esta actividad tiene un pago adicional.

Dirección:

- Complejo Deportivo Teresa Valdés Estrada
Avenida Conde Santa Bárbara s/n - 33420 - Lugones

Teléfono/fax:

- 985 26 86 47

Horario:

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

Características del polideportivo:

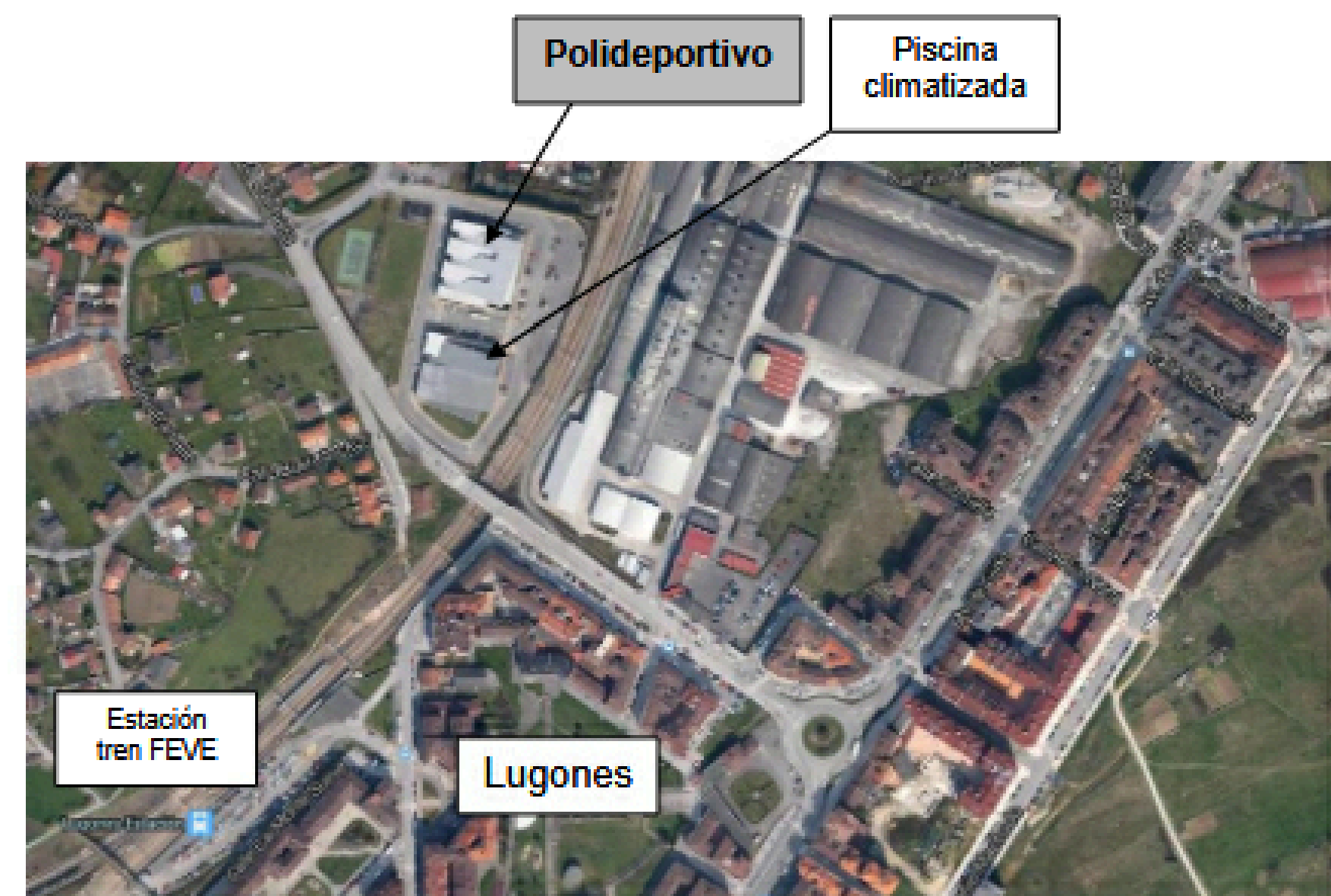
- Cancha polideportiva con grada
- Sala polivalente 116 m²
- Boulder
- Sala de tiro con arco
- Zona de boxeo
- Sala cardiovascular
- Gimnasio
- Pista exterior de tenis
- Pista exterior de pádel

Servicios:

- Actividades
- Alquiler de cancha, salas, tatami, tenis y pádel

Información de interés:

- Año de inauguración: 26-8-2001
- Aforo: 400



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



PDMSiero

TEMPORADA 2026 - 27



PDM Siero

Programación de actividades

Polideportivo

LUGONES

NIÑOS

ACTIVIDADES		DÍAS						HORA	LUGAR
		L	M	X	J	V	S		
BALLET								17:30-18:30	SALA
	AVANZADO							18:30-19:30	
ESCALDA								17:00-18:00	BÚLDER
								18:00-19:00	
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								18:30-19:30	TATAMI PISCINA
								19:30-20:30	
KÁRATE								17:30-18:30	
								18:30-19:30	
PSICOMOTRICIDAD								16:15-17:00	SALA
								17:00-17:45	
TENIS								15:30-16:30	CANCHA
								10:00-12:00	
								12:00-13:00	PISTA TENIS

ADULTOS

ACTIVIDADES	DÍAS						HORA	LUGAR
	L	M	X	J	V	S		
STEP TONO-FITNESS DANCE							10:00-11:00	SALA
							10:30-11:30	
GIM. AERÓBICA CON SOPORTE MUSICAL							19:30-20:30	
AEROFITNESS							10:30-11:30	
							19:00-20:00	CANCHA
AERO-GAP							20:00-21:00	
BAILOTERAPIA							9:30-10:30	SALA
							12:00-13:00	
							12:00-12:45	
CALISTENIA							12:00-13:30	CANCHA
							20:00-21:30	
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL							20:30-21:30	SALA
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN							19:10-19:55	CANCHA
FITNESS DANCE							18:00-19:00	SALA
GERONTOGIMNASIA / BAILOTERAPIA							11:30-12:20	CANCHA
							12:25-13:15	
GIMNASIA MANTENIMIENTO							9:30-10:30	
							20:00-21:00	
KÁRATE							19:30-21:00	TATAMI PISCINA
ASESORAMIENTO SALA GIMNASIO**							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
							20:00-21:15	PISTA TENIS
							16:30-17:30	CANCHA
							13:00-14:00	PISTA TENIS
YOGA							11:30-12:45	SALA
							20:00-21:15	

*Esta actividad tiene un pago adicional.
** Esta actividad precisa de cita previa.

Dirección:

- Avenida de los Campones, s/n - 33187- El Berrón

Teléfono:

- 985 74 46 30

Horario:

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

Características del polideportivo:

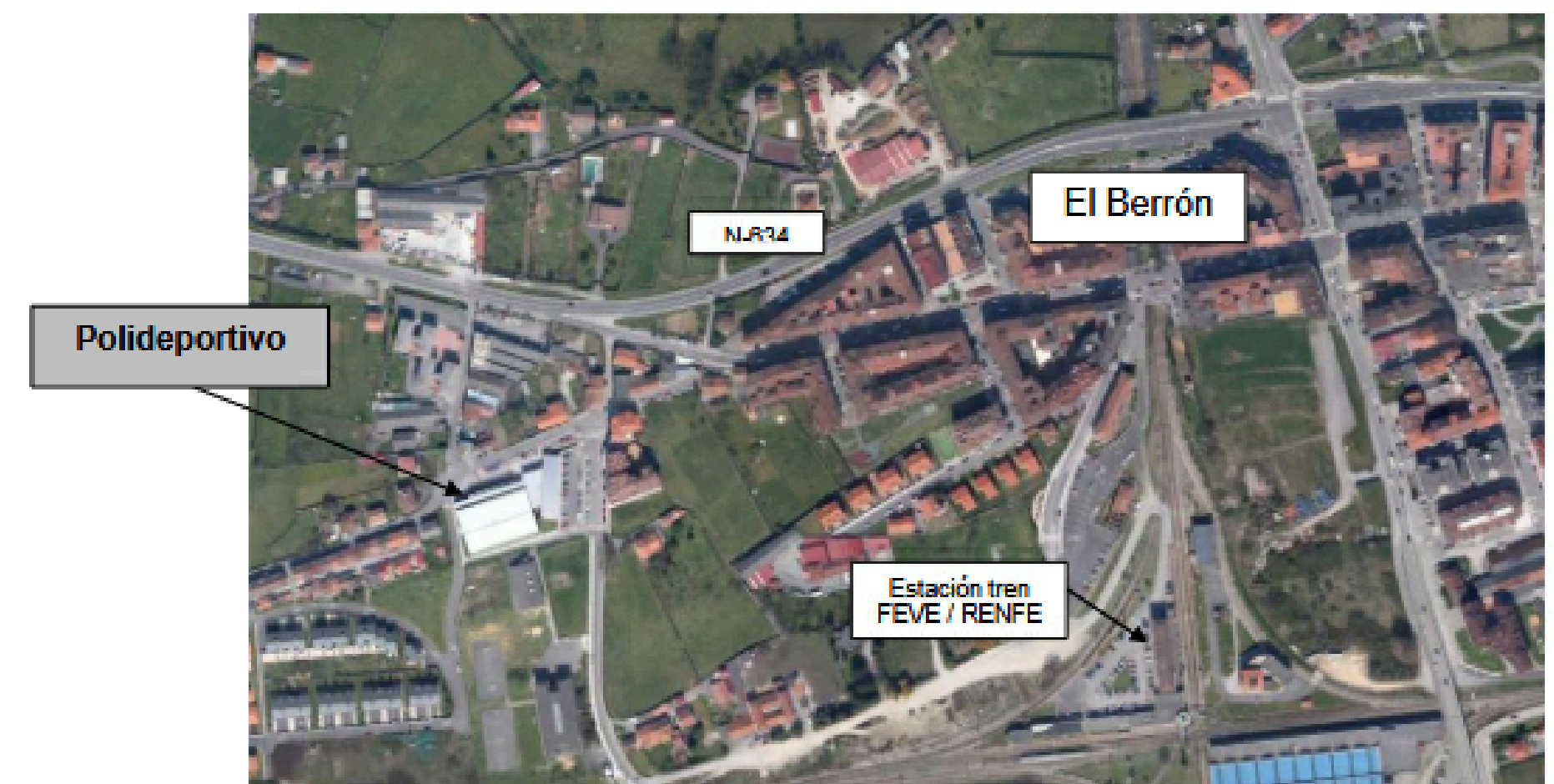
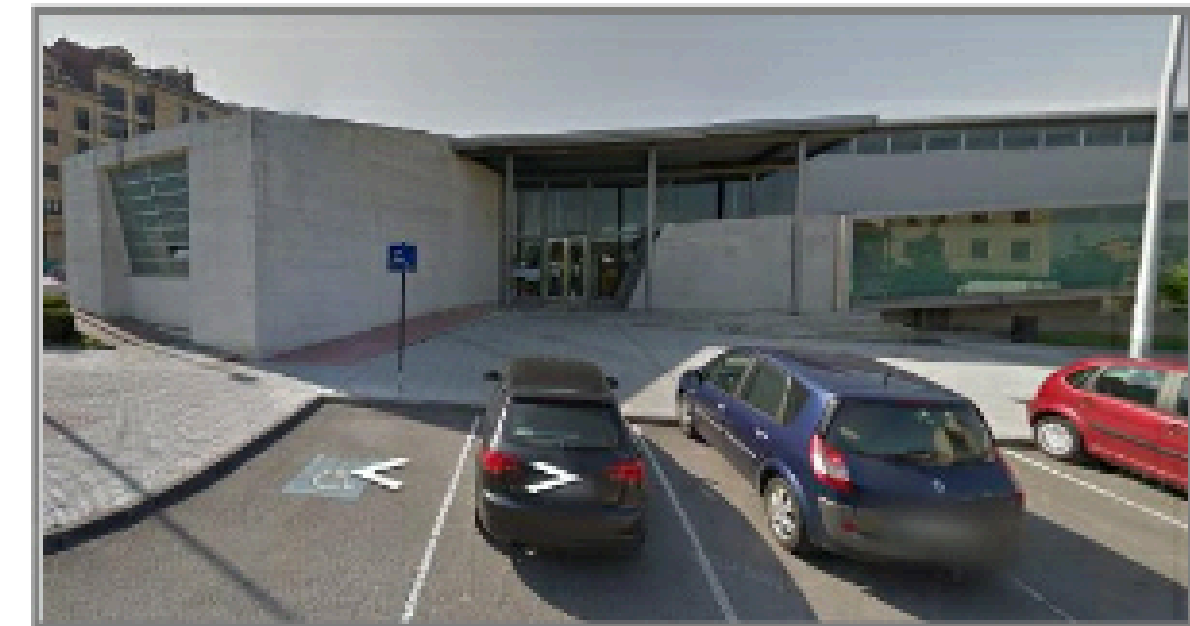
- Cancha polideportiva con grada
- Sala polivalente de 120 m²
- Tatami de 72 m²
- Gimnasio

Servicios:

- Actividades
- Alquiler de cancha, sala y tatami

Información de interés:

- Año de inauguración: 12-7-2004
- Aforo: 300



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

TEMPORADA 2026 - 27



PDM Siero

Programación de actividades

Polideportivo

EL BERRÓN

NIÑOS

ACTIVIDADES		DÍAS					HORA	LUGAR
		L	M	X	J	V		
GIMNASIA RÍTMICA (*Tecnificación)							16:30-18:00	SALA
							16:30-17:30	
						*	18:30-20:00	
TENIS							18:00-19:00	CANCHA
JUDO	INFANTIL 1						17:45-18:30	TATAMI
	INFANTIL 2						18:30-19:15	
	INFANTIL 3						19:15-20:15	

ADULTOS

ACTIVIDADES	DÍAS					HORA	LUGAR
	L	M	X	J	V		
AERO-GYM/AEROFITNESS/TONO STEP						9:15-10:15	SALA
AERO-GAP						19:30-20:30	
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL						20:00-21:00	
GERONTOGIMNASIA						10:00-11:00	CANCHA
						11:00-12:00	
GIMNASIA MANTENIMIENTO						20:00-21:00	
						9:00-10:00	
JUDO						20:15-21:45	TATAMI
ASESORAMIENTO SALA GIMNASIO**						17:05-18:00	GIMNASIO
PILATES*						9:15-10:05	SALA
						18:00-18:50	
						19:00-19:50	
						16:15-17:05	TATAMI
YOGA						18:15-19:30	SALA
ACTIVIDAD RÍTMICA CON BASE DE MÚSICA LATINA						20:30-21:30	

*Esta actividad tiene un pago adicional.

** Esta actividad precisa de cita previa.

Dirección:

- Avenida La Fontana, s/n -33429 -Urbanización La Fresneda

Teléfono:

- 985 26 05 52

Horario:

De lunes a viernes	8:30 - 22:30
Sábado	9:30 - 19:00
Domingo	9:30 - 13:30

Características del polideportivo:

- Cancha polideportiva con grada
- 2 salas polivalentes de 78 m² y 102 m²
- Tatami de 80 m²
- Gimnasio

Servicios:

- Actividades
- Alquiler de cancha, sala y tatami

Información de interés:

- Año de inauguración: 2-1-2013
- Aforo: 300



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



PDMSiero

TEMPORADA 2026 - 27



PDM Siero

Programación de actividades

Polideportivo

LA FRESNEDA

NIÑOS

ACTIVIDADES		DÍAS					HORA	LUGAR
		L	M	X	J	V		
AJEDREZ							15:30-16:30	CASA DE LA CULTURA
BALLET							16:15-17:15	SALA 1
	AVANZADO						16:15-18:15	
FIT KID							18:15-19:45	TATAMI
GIMNASIA RÍTMICA							18:30-20:00	CANCHA
	AVANZADO						19:30-21:00	
JUDO	De 5 a 8 años						16:15-17:15	TATAMI
	De 9 a 14 años						17:15-18:15	
							16:30-18:00	
KÁRATE	De 5 a 9 años						15:30-16:15	
	De 10 a 14 años						16:30-17:15	
PSICOMOTRICIDAD							18:15-19:00	SALA 1

ADULTOS

ACTIVIDADES	DÍAS					HORA	LUGAR
	L	M	X	J	V		
AEROFITNESS						19:00-20:00	SALA
						9:15-10:15	
AERO-GAP						19:00-20:00	
BAILOTERAPIA						20:00-21:00	
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL						9:15-10:15	
						20:00-21:00	
GERONTOGIMNASIA						10:15-11:15	CANCHA
GIMNASIA MANTENIMIENTO						9:15-10:15	
						20:00-21:00	GIMNASIO
ASESORAMIENTO SALA GIMNASIO**						19:00-20:00	
PILATES*						9:30-10:20	SALA
						16:15-17:05	
						17:15-18:05	
						18:10-19:00	
						19:00-20:00	
						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

*Esta actividad tiene un pago adicional.
** Esta actividad precisa de cita previa.

Polideportivo

MANUEL CORUJO ORNIA, CARBAYÍN ALTO

Dirección:

- El Cotayu, s/n - 33936 - Carbayín Alto

Teléfono:

- 985 73 57 19

Horario:

De lunes, miércoles y viernes	10:30 - 13:00
De lunes a viernes	17:30 - 22:00

Características del polideportivo:

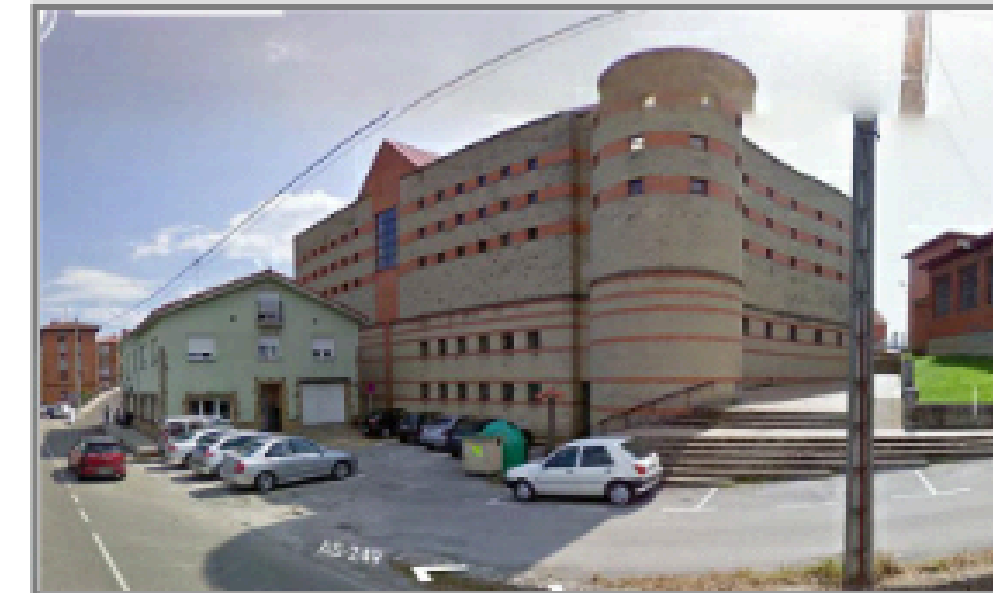
- Cancha polideportiva con grada
- Sala polivalente de 129²m
- Tatami de 94 m²
- Gimnasio

Servicios:

- Actividades
- Alquiler de cancha, sala y tatami

Información de interés:

- Año de inauguración: 3-5-1991
- Aforo: 300



Polideportivo

Coordenadas GPS: 43°20'37.4" N, 5°38'07.0" O

TEMPORADA 2026 - 27



PDMSiero

Programación de actividades

Polideportivo

**MANUEL CORUJO ORNIA,
CARBAYÍN ALTO**

ACTIVIDADES	DÍAS					HORA	LUGAR
	L	M	X	J	V		
GIMNASIA MANTENIMIENTO						9:30-10:30	CANCHA
PILATES*						20:10-21:00	SALA
ASESORAMIENTO SALA GIMNASIO**						17:00-17:45	GIMNASIO

*Esta actividad tiene un pago adicional.

** Esta actividad precisa de cita previa.

Polideportivo

CARBAYÍN BAJO

Dirección:

- Carbayín Bajo

Teléfono:

- 985 73 50 38

Horario:

Martes y jueves	10:00 - 13:00
De lunes a viernes	17:00 - 22:00

Características del polideportivo:

- Sala polivalente de 101 m²
- Tatami de 144 m²
- Gimnasio

Servicios:

- Actividades
- Alquiler de sala y tatami

Información de interés:

- Año de inauguración: 1 - 2 - 2012
- Aforo: 60



Coordenadas GPS: 43°21'00.5" N, 5°38'03.6" O



PDMSiero

TEMPORADA 2026 - 27



PDMSiero

Programación de actividades

Gimnasio

CARBAYÍN BAJO

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

*Esta actividad tiene un pago adicional.

Dirección:

- C/ La Estación s/n -33580 - Lieres

Teléfono:

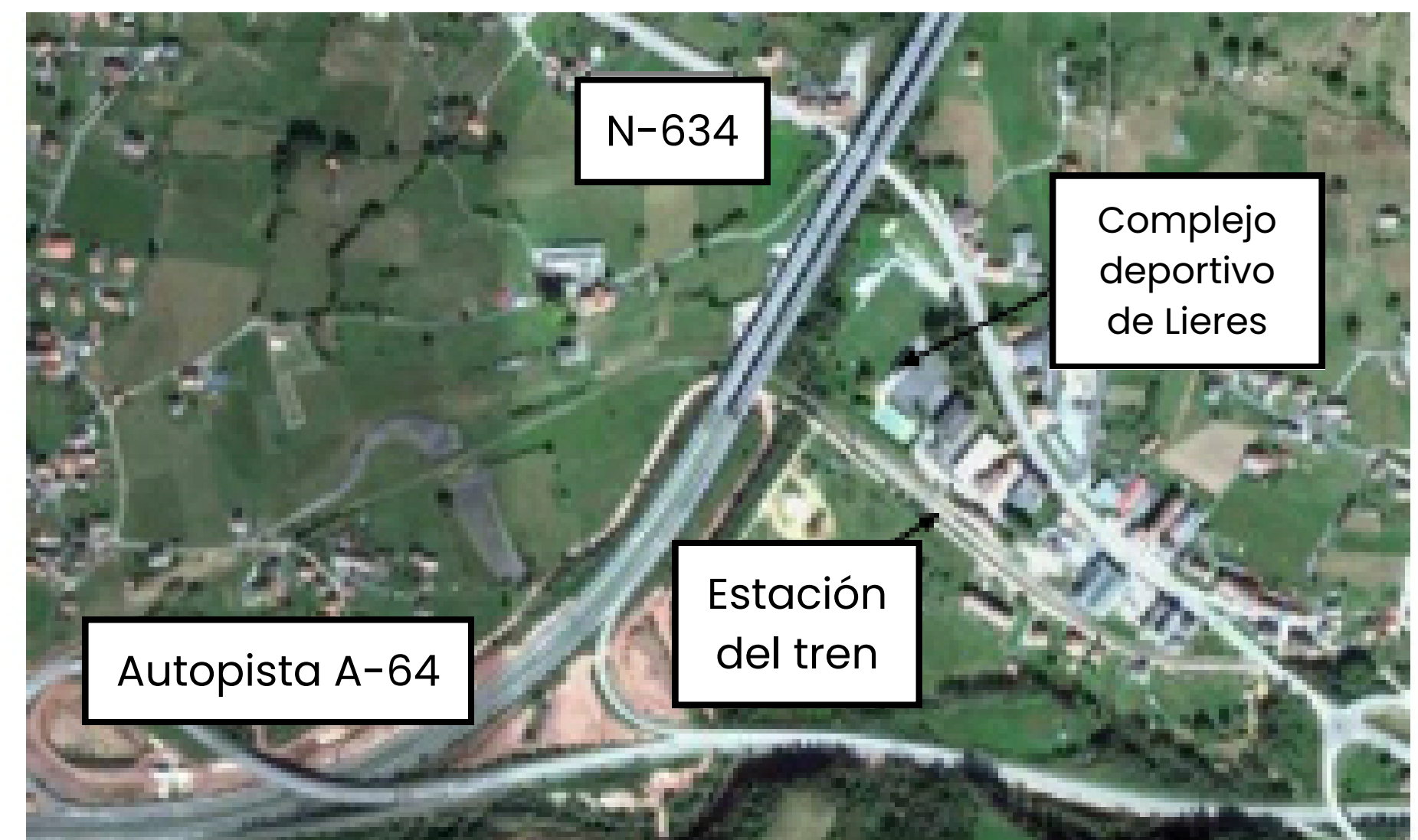
- 985 73 11 20

Horario:

- El complejo abre solamente durante las actividades dirigidas
- Piscinas exteriores de 13:00 a 20:00

Características del polideportivo:

- Sala polivalente
- Tatami
- Piscinas exteriores (polivalente e infantil)



Coordenadas GPS: 43°22'54.1" N, 5°34'59.7" O



PDMSiero

TEMPORADA 2026 - 27



Programación de actividades

Complejo deportivo de **LIERES**

ACTIVIDADES	DÍAS					HORA	LUGAR
	L	M	X	J	V		
GIMNASIA MANTENIMIENTO						9:15-10:15	TATAMI
PILATES*						17:45-18:35	
YOGA						11:00-12:15	

*Esta actividad tiene un pago adicional.

Dirección:

- C/ Lecceñes s/n -33938 - Valdesoto

Teléfono:

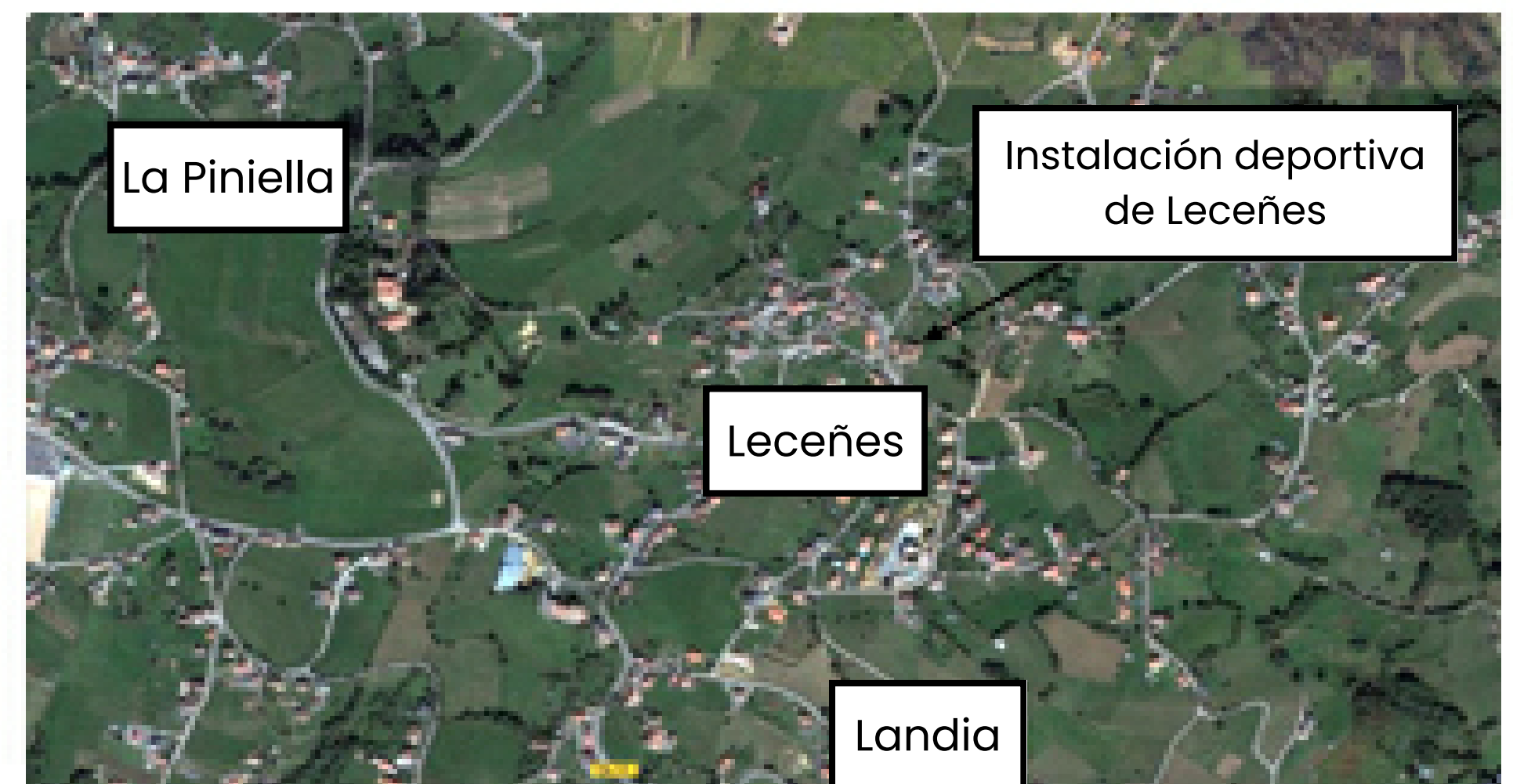
- 985 73 57 23

Horario:

- El complejo abre solamente durante las actividades dirigidas

Características del polideportivo:

- Tatami



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

TEMPORADA 2026 - 27



Programación de actividades

Instalación deportiva de **LECEÑES**

ACTIVIDADES	DÍAS					HORA	LUGAR
	L	M	X	J	V		
JUDO						18:00-19:00	TATAMI
						19:00-20:00	
PILATES*						19:00-19:50	
						20:10-21:00	

*Esta actividad tiene un pago adicional.