ACTIVIDADES SALA

ADULTOS

A partir de 14 años

PATRONATO
DEPORTIVO
MUNICIPAL

PDMSiero

TEMPORADA 2024-25

ACTIVIDAD RÍTMICA CON BASE DE MÚSICA LATINA

Disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa)

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 18:00 (iniciación) 19:00 (avanzado)

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES 20:30

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA

DIFICULTAD: MEDIA

ACTIVIDAD RÍTMICA CON BASE DE MÚSICA LATINA

POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

LUNES Y MIÉRCOLES 20:30

POLIDEPORTIVO LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES 10:30

POLIDEPORTIVO CARBAYÍN BAJO

MARTES Y JUEVES 18:50

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA

DIFICULTAD: MEDIA

AERÓBIC

Actividad física aeróbica moderada que tiene como objetivo el desarrollo de la condición física general por medio de la ejecución de ejercicios, con o sin step estructurados en coreografías y obviamente, al ritmo de la música. Calentamiento 5m / Parte principal coreográfica 40 m / Tonificación 5 m / Estiramientos 5 m.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES 10:30

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 9:45
LUNES Y MIÉRCOLES 19:30

POLIDEPORTIVO DE CARBAYÍN BAJO

LUNES Y MIÉRCOLES 20:00

INTENSIDAD: MEDIA

DIFICULTAD: MEDIA

AEROFITNESS

Actividad física tendente al desarrollo de la condición física mediante la ejecución de ejercicios con cargas ligeras y usando de base una música motivadora.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 9:30
LUNES Y MIÉRCOLES 19:00 20:00

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

MARTES Y JUEVES 10:30
VIERNES 19:30

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES 19:00
VIERNES 9:15

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA
DIFICULTAD: BAJA

AEROFITNESS

POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 9:15

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA
DIFICULTAD: BAJA

AEROGAP

Gimnasia de tonificación centrada en los grupos musculares de los glúteos, abdominales y piernas y combinada con ejercicio aeróbico.
Estructura: Calentamiento/Aeróbico/ejercicios específicos glúteo, pierna, abdomen/Estiramientos

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

MARTES Y JUEVES 20:00

POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

LUNES Y MIÉRCOLES 19:30

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

MARTES Y JUEVES 19:00

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA

DIFICULTAD: BAJA

ASESORAMIENTO

SALA GIMNASIO

CITA PREVIA EN CONSERJERÍA

Asesoramiento personal por parte de un monitor sobre el manejo de las diferentes máquinas que hay en los gimnasios.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 18:15

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES 19:00

INTENSIDAD: BAJA

DIFICULTAD: BAJA

ASESORAMIENTO

SALA GIMNASIO

CITA PREVIA EN CONSERJERÍA

Asesoramiento personal por parte de un monitor sobre el manejo de las diferentes máquinas que hay en los gimnasios.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 18:15

POLIDEPORTIVO DE LA FRESMEDA

MARTES Y JUEVES 12:30

LUNES Y MIÉRCOLES 19:00

BAILOTERAPIA

Actividad física que consiste en realizar ejercicio a través del baile. Lo que te permite relajarte, compartir, disfrutar de la música, ejercitarte y liberarte del estrés y la ansiedad.

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 12:00

MARTES Y JUEVES 9:30

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES 20:00

INTENSIDAD: BAJA

DIFICULTAD: BAJA

CALISTENIA

Entrenamiento de resistencia con tu propio peso corporal con el que se mejora la fuerza, la flexibilidad, la agilidad, el equilibrio, la coordinación y el acondicionamiento aeróbico.

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES	12:00
MARTES Y JUEVES	20:00

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ *

LUNES Y MIÉRCOLES	10:00	18:00
MARTES Y JUEVES	18:00	

- **Si el tiempo lo permite, esta actividad se impartirá en el parque de calistenia del nuevo polideportivo de La Pola Siero.**

INTENSIDAD: MEDIA

DIFICULTAD: MEDIA

CARDIO-INDOOR

ACTIVIDAD DE PAGO
PRECISA INSCRIPCIÓN

PISCINAS CLIMATIZADAS LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES 18:15

MARTES Y JUEVES 9:30 16:15 17:15

CROSS TRAINING

CITA PREVIA EN LA PLATAFORMA WEB DEL PDM SIERO

Entrenamiento funcional basado en la ejecución de ejercicios variados de gran implicación muscular y de alta intensidad.

Se recomienda nivel de condición física alto.

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ

LUNES Y MIÉRCOLES	17:00	20:30
MARTES Y JUEVES	19:30	

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA

DIFICULTAD: BAJA

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

CITA PREVIA EN LA PLATAFORMA WEB DEL PDM SIERO

Ejercicios funcionales que se desarrollan a través de un arnés sujeto por un punto de anclaje, ajustable no elástico que permite realizar ejercicios multifuncionales, útiles, eficaces y seguros con el propio peso corporal y la fuerza de la gravedad, que desarrollan la fuerza y al mismo tiempo mejora la flexibilidad, equilibrio y la estabilidad de la parte central del cuerpo (core).

Se recomienda nivel de condición física alto.

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES 19:10

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ

LUNES Y MIÉRCOLES 19:30
MARTES Y JUEVES 20:30

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA

DIFICULTAD: BAJA

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Sesiones de entrenamiento en las que se desarrolla trabajo de fuerza-resistencia y que implican la participación de todos los grupos musculares.

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA

DIFICULTAD: BAJA

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ

MARTES Y JUEVES 17:00

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

VIERNES 20:30

POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

MARTES Y JUEVES 20:10

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES 9:15
MARTES Y JUEVES 20:00

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 21:00

FITNESS DANCE

Actividad física que consiste en realizar combinaciones de pasos y movimientos de brazos al ritmo de la música, donde ponerte en forma de una forma fácil y divertida.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 20:00

INTENSIDAD: MEDIA

DIFICULTAD: MEDIA

GERONTO GIMNASIA

ACTIVIDAD DE PAGO,
PARA LAS PERSONAS NO ABONADAS AL PDM SIERO

Actividad física en la que se trabajan capacidades físicas como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad buscando la mejora de la movilidad articular y de las capacidades coordinativas para mantener un buen estado de salud (tanto físico, psíquico como social)

INTENSIDAD: BAJA
DIFICULTAD: BAJA

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 12:15

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 10:45 11:45

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

MARTES Y JUEVES 11:30

GERONTO GIMNASIA

POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 10:00 11:00

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

MARTES Y JUEVES 10:15

POLIDEPORTIVO CARBAYÍN ALTO

MARTES Y JUEVES 9:30

POLIDEPORTIVO CARBAYÍN BAJO

MARTES Y JUEVES 11:00

INTENSIDAD: BAJA

DIFICULTAD: BAJA

GIMNASIA MANTENIMIENTO

Método de entrenamiento físico y psicológico que combina el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. Los ejercicios están fundamentalmente compuestos por movimientos controlados, muy conscientes y coordinados con la respiración.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 9:30
LUNES Y MIÉRCOLES 20:00

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 9:30 20:00

POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 9:00
MARTES Y JUEVES 20:00

INTENSIDAD: MEDIA

DIFICULTAD: BAJA

GIMNASIA MANTENIMIENTO

POLIDEPORTIVO LA FRESNEDA

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 20:00

MARTES Y JUEVES 9:15

POLIDEPORTIVO CARBAYÍN ALTO

MARTES Y JUEVES 9:30

POLIDEPORTIVO CARBAYÍN BAJO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 19:00

COMPLEJO DEPORTIVO DE LIERES

LUNES, MIÉRCOLES Y JUEVES 9:15

HIT (ENTRENAMIENTO INTENSIVO)

Entrenamiento interválico de alta intensidad basado en ejercicios funcionales haciendo hincapié en la exigencia de las repeticiones.

Se recomienda un nivel de condición física alto.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 14:15

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA

DIFICULTAD: BAJA

JUDO

Arte marcial de origen japonés que al mismo tiempo es un deporte de competición basado en técnicas de combate sin armas, cuyo objetivo es derribar e inmovilizar en el suelo al adversario aprovechando la fuerza y el impulso de este

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 20:15

POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

LUNES Y VIERNES 20:15

POLIDEPORTIVO CARBAYÍN BAJO

MIÉRCOLES 20:00
LUNES 19:30 20:30

INSTALACIÓN DEPORTIVA DE LECEÑES

MARTES Y JUEVES 18:00 19:00

KARATE

Arte marcial de origen japonés caracterizado por el empleo de golpes, de puño y patadas en el que se coordina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES 20:00
VIERNES 20:00

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

MARTES Y JUEVES 19:30

PÁDEL

ACTIVIDAD DE PAGO

ABIERTA LISTA DE ESPERA

Juego deportivo de implemento (pala), de “360°” (la pelota puede venir desde cualquier dirección al poder rebotar en una de las cuatro paredes de la pista), con un componente social muy marcado y con gran participación femenina en su práctica. Tiene una exigencia física moderada que lo hace accesible a un gran número de practicantes y mejora habilidades tales como coordinación, equilibrio, agilidad mental,...

PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 10:30 11:30 16:30

PILATES

ACTIVIDAD DE PAGO, PRECISA INSCRIPCIÓN

Las clases de Pilates ofrecen numerosos beneficios, entre los que destacan la mejora de la flexibilidad y la fuerza muscular. Ayudan a corregir la postura y a aliviar dolores de espalda, gracias a ejercicios que promueven la alineación correcta del cuerpo. Además, mejoran la coordinación y el equilibrio, lo que contribuye a la prevención de lesiones. También promueven la relajación y la reducción del estrés, a través de técnicas de respiración controlada y movimientos fluidos. Finalmente, favorecen la conexión mente-cuerpo, incrementando la conciencia corporal y la concentración.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES	17:00	18:00	19:00
MARTES Y JUEVES	10:35	11:30	18:00

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ

LUNES Y MIÉRCOLES	18:00	20:15
MARTES Y JUEVES	19:10	20:00

POLIDEPORTIVO LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES	10:00 (Piscina)	11:00	
MARTES Y JUEVES	16:30 (Piscina)	18:00	19:00

INTENSIDAD: BAJA

DIFICULTAD: BAJA

PILATES

ACTIVIDAD DE PAGO, PRECISA INSCRIPCIÓN

POLIDEPORTIVO EL BERRÓN

MARTES Y JUEVES 9:10 16:15 18:00 19:00

POLIDEPORTIVO LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES 9:30 16:15 17:15
MARTES Y JUEVES 19:00 20:00

POLIDEPORTIVO CARBAYÍN ALTO

MARTES Y JUEVES 20:10

POLIDEPORTIVO CARBAYÍN BAJO

MARTES Y JUEVES 18:10

INSTALACIÓN DEPORTIVA DE LECEÑES

LUNES Y MIÉRCOLES 19:00
MARTES Y JUEVES 20:10

TAICHI

Actividad física proveniente de las artes marciales en la que a través de la postura, la respiración y la meditación se busca el bienestar físico y mental.

POLIDEPORTIVO LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES 20:30

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ

MARTES Y JUEVES 19:00

INTENSIDAD: BAJA

DIFICULTAD: BAJA

TENIS

Juego deportivo de implemento (raqueta) cuya práctica tiene un rango de edad muy amplio y que ayuda a mejorar la forma física, el equilibrio, la coordinación, concentración y la agilidad mental entre otras habilidades.

PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

LUNES	19:30
MIÉRCOLES Y VIERNES	19:15

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

MARTES Y JUEVES	19:00	20:15
VIERNES	16:30	
SÁBADO	13:00	

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ

LUNES	19:30

TONO - SETP

Actividad de ejercicio aeróbico moderado en el que se utiliza una plataforma (step) de la que se sube y se baja al ritmo de la música en base a una coreografía dirigida , donde también combinamos ejercicios de fuerza- resistencia

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

VIERNES 10:30

POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 9:15

INTENSIDAD: BAJA

DIFICULTAD: BAJA

YOGA

Disciplina tradicional de la India que persigue el bienestar psico-físico mediante el trabajo sistemático del cuerpo y de la mente consiguiendo la mejora de la salud desde el punto de vista integral

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

MARTES Y JUEVES 11:30 20:00

POLIDEPORTIVO LA FRESNEDA

MARTES Y JUEVES 10:00 18:30

POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

LUNES Y MIÉRCOLES 18:15

INTENSIDAD: BAJA

DIFICULTAD: BAJA

YOGA

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	9:30
MARTES Y JUEVES	21:00

POLIDEPORTIVO CARBAYÍN BAJO

MARTES Y JUEVES	19:10

COMPLEJO DEPORTIVO DE LIERES

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	11:00