

MODIFICACIÓN TEMPORAL DE LAS ACTIVIDADES DE LA POLA SIERO DEBIDO A LAS OBRAS EN EL POLIDEPORTIVO NUEVO

DESDE EL 8 DE ENERO DE 2018

[Polideportivo Nuevo de La Pola Siero](#)

[Polideportivo de La Pola Siero “Leandro Domínguez”](#)



PDMSiero

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MODIFICACIONES ACTIVIDADES POR OBRAS

ACTIVIDADES para ADULTOS

ACTIVIDADES	DÍAS						HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J	V	S		
AEROBIC	■		■				10:30-11:30	SALA POLIVALENTE POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMINGUEZ
		■		■	■		20:00-21:00	
	■		■				21:00-22:00	
AEROFITNESS		■		■			9:30-10:20	
	■		■				20:00-20:50	
HIT ENTRENAMIENTO INTENSIVO		■		■			14:15-15:00	
GERONTO-GIMNASIA	■		■		■		10:30-12:30	HOGAR PENSIONISTA
	■		■		■		17:30-18:30	
	■		■				12:15-13:15	SALA POLIVALENTE POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMINGUEZ
GIMNASIA MANTENIMIENTO	■		■		■		9:30-10:30	CANCHA
	■		■				20:00-21:00	
PILATES		■		■			10:25-11:15	TATAMI POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMINGUEZ
		■		■			11:20-12:10	
	■		■				16:10-17:00	Trasladadas temporalmente al polideportivo Leandro Domínguez
	■		■				17:00- 17:50	
	■		■				18:00- 18:50	
	■		■				19:00-19:50	
		■		■			18:00-18:50	
JUDO		■		■			20:15-22:00	PLANTA SUPERIOR POLI NUEVO
KARATE	■		■		■		20:00-21:00	
MUSCULACION		■		■			18:15-19:15	GIMNASIO del POLIDEPORTIVO
TONO-STEP					■		10:30-11:30	SALA POLIVALENTE POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMINGUEZ
TENIS			■				19:15-22:15	CANCHAS de la PISCINA
					■		19:15-22:15	
YOGA	■		■				9:30-10:45	Trasladadas temporalmente al polideportivo Leandro Domínguez
ZUMBA		■		■			19:00-20:00	SALA POLIVALENTE POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMINGUEZ

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

ACTIVIDADES para NIÑOS

ACTIVIDADES		DÍAS						HORARIOS	LUGAR
		L	M	X	J	V	S		
AJEDREZ		■		■				16:30-17:30	Casa Cultura (Sala 2)
	Iniciación	■		■				17:30-18:30	
ATLETISMO	1º, 2º y 3º primaria	■		■				16:00-17:00	Colegios Públicos Montoto / Arregui
	4º, 5º y 6º primaria	■		■				17:00-18:00	
BALLET			■		■			16:00-18:00	SALA POLIVALENTE POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMINGUEZ
BALONCESTO				■		■		19:00-20:00	CANCHA
BOLOS (Información)			■		■			16:30-18:00	BOLERA CUBIERTA
FÚTBOL SALA (de 4 a 9 años)			■		■			16:00-19:00	CANCHA
		■						18:00-19:00	
FÚTBOL SALA (de 10 a 14 años)			■					19:00-20:00	
GIMNASIA RÍTMICA		■		■		■		16:00-18:00	SALA POLIVALENTE POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMINGUEZ
JUDO	Infantil		■		■			18:00-18:45 18:45-19:30	PLANTA SUPERIOR POLIDEPORTIVO NUEVO
	Cadete		■		■			19:30-20:15	
KARATE	Infantil	■		■		■		18:00-19:00	
	Cadete	■		■		■		19:00-20:00	
PATINAJE		■						16:00-17:30	Colegios Públicos Montoto / Arregui
		■		■				18:00-19:30	VILLANUEVA
PSICOMOTRICIDAD	5-6 años		■		■			16:15-17:00	PLANTA SUPERIOR POLIDEPORTIVO NUEVO
	3-4 años		■		■			17:15-18:00	

POLIDEPORTIVO DE LA POLA SIERO "LEANDRO DOMIGUEZ"

ACTIVIDADES para ADULTOS								
ACTIVIDADES	DÍAS						HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J	V	S		
CROSS TRAINNING	■		■				21:00-21:45	SALA GIMNASIO
		■		■			19:30-20:15	
							21:30-22:15	
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	■		■				20:00-20:45	SALA GIMNASIO
		■		■			20:30-21:15	
PILATES		■		■			19:20-20:10	TATAMI
		■		■			20:10-21:00	
	■		■				16:10-17:00	Trasladadas temporalmente del polideportivo nuevo Desde el 3 de enero
	■		■				17:00- 17:50	
	■		■				18:00- 18:50	
	■		■				19:00-19:50	
TAI-CHI		■		■			20:15-21:15	POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN
TENIS	■						19:30-22:30	CANCHA
YOGA	■		■				9:30-10:45	TATAMI
		■		■			21:00-22:15	TATAMI

ACTIVIDADES para NIÑOS								
ACTIVIDADES	DÍAS						HORARIOS	LUGAR
	L	M	X	J	V	S		
BALONMANO	■						16:00-18:00	CANCHA
		■		■			17:30-19:00	
BALONCESTO		■			■		19:00-20:00	CANCHA
		■					20:00-21:00	
ESCALADA (De 8 a 14 años)					■		17:00-19:00	ROCÓDROMO
FÚTBOL SALA (De 4 a 9 años)		■		■			16:00-16:45	CANCHA
		■		■			16:45-17:30	
FÚTBOL SALA (De 10 a 14 años)				■			19:00-20:00	CANCHA
TENIS	■		■				16:00-17:00	CANCHA
	■						17:15-19:15	CANCHAS de la PISCINA
			■				17:00-19:00	CANCHA
					■		18:00-19:00	CANCHA
VOLEIBOL (Información)					■		16:00-21:00	I.E.S RIO NORA