

**LOS CURSILLOS**

**Bono verano**

**Novedad:** los socios podrán elegir los días, horas y actividades a realizar entre aquatic wod, ballet fit, boot camp, body confidence, bollywood, combat training, core training, hiit, funcional training, outdoor training y zumba toning.

**Bono joven**

**Novedad:** para jóvenes entre 16 y 23 años. Además de las actividades de adultos, podrán realizar en exclusiva squash, musculación, escalada y artes marciales tradicionales.

**Fitness**

**Meses de julio y agosto:** circuito de mantenimiento físico, espalda sana (safys), hipopresivos, pilates, yoga.

**Anuales:** actividades aeróbicas y tonificación (body tong, aerobic step, fullbody, GAP, training y zumba), ciclo indoor, mantenimiento físico, pilates y TRX.

**Actividades acuáticas**

**Aquaerobic.**

**Bebés spa.**

**Bebés piscina 25 metros.**

**Preescolar.**

**Infantil.**

**Adulto.**

**Natación diversidad funcional:**

Solo julio.

**Natación máster y aguas abiertas.**

**Natación dirigida.**

**Resto de actividades**

**Ajedrez:** iniciación y perfeccionamiento.

**Atletismo.**

**Bailes:** bailoterapia, flamenco, coreografías, baile Disney, baile asturiano iniciación y zumba juve-

nil.

**Baloncesto:** benajmin, alevín, baby basket 1 y 2.

**Balonmano.**

**Bolos.**

**Escalada:** niños, iniciación y perfeccionamiento. Solo julio.

**Gimnasia artística femenina:** babys y escuela.

**Gimnasia artística masculina:** niños.

**Hockey:** iniciación, tecnificación y tecnificación adultos.

**Judo:** iniciación, perfeccionamiento y chupetines.

**Kickboxing:** adolescentes e iniciación. Solo julio.

**Pádel:** iniciación y perfeccionamiento.

**Patinaje.**

**Pintura.**

**Piragüismo:** baby, niños iniciación, niños y adultos.

**Rugby:** lincos y jabatos iniciación.

**Squash:** iniciación, infantil, adultos y minitenis.

**Tiro con arco:** escuela e iniciación.

**Voleybol.**

**Servicio de apoyo al deportista:** competición y socios.

# El 'fitness' coge fuerza en el Grupo

El club estrena este verano una fórmula para que cada socio organice su entreno

El presidente grupista, Antonio Corripio, anunció la programación de cursillos veraniegos y la puesta en marcha de un gimnasio al aire libre

**:: MARCO MENÉNDEZ**

**GIJÓN.** El 'fitness' es una disciplina deportiva cada día más demandada por los socios del Grupo de Cultura Covadonga. Por eso, los responsables del club han decidido darle un trato especial a la hora de confeccionar la programación de cursillos para el próximo verano. Pero no contentos con eso, han ideado una fórmula para que cada socio pueda elegir el día, la hora y las disciplinas de fitness que más le convengan. Así lo indicaron ayer Antonio Corripio, presidente del Grupo; Nacho Aybar, director deportivo; Felipe Sánchez, coordinador deportivo, y Beatriz Fernández, coordinadora de fitness.

Esta nueva fórmula es la creación de un bono verano. Corripio explicó que «cada socio podrá organizar su propio entrenamiento y se añaden nuevas actividades como la zumba y el combat training», hasta llegar a un total de once disciplinas. Este bono está dirigido a los socios adultos, pero el presidente es consciente de que «los jóvenes de entre 16 y 23 años se suelen desenganchar de la práctica del deporte. Por eso, hemos creado un bono joven con el que podrán participar, además de en las actividades de adultos, en otras específicas para ellos, como squash,



Nacho Aybar, Antonio Corripio, Beatriz Fernández y Felipe Sánchez, en el Grupo. :: JOAQUÍN PAÑEDA

musculación, escalada y artes marciales tradicionales.

Además, los jóvenes contarán con importantes descuentos. Una novedad a resaltar es que para gestionar las actividades que se quieran practicar se habrá de utilizar la aplicación móvil del club y será posible apuntarse a una hora y día en concreto con solo quince minutos de antelación.

Antonio Corripio apuntó que durante los meses de julio, agosto y septiembre habrá no solo los habituales cursillos de las distintas disciplinas deportivas que se practican en el Grupo, sino que se añaden otras que cada vez están cogiendo más

**«Lo que tratamos de hacer es aprovechar mejor las instalaciones que tenemos»**

importancia en el club o que tradicionalmente no se incluían en la lista de cursillos, como el patinaje, la escalada, el squash y el voleibol.

Otra novedad de la que pueden disfrutar ya todos los grupistas es la incorporación de una zona de entrenamiento funcional, inaugurada en el gimnasio la semana pasada, y que «podrá estar supervisada por un monitor que estará en la sala, para dirigir al deportista».

**En Las Mestas y en Mareo**

En verano también se dispondrá de un gimnasio al aire libre. Felipe Sánchez explicó que «se trata de combinar el trabajo aeróbico con el trabajo de esfuerzo al aire libre». Se podrá realizar tanto en Las Mestas -junto al campo de hockey- como en Mareo, completando los circuitos de crosstraining y de running. En este punto, otra aplicación móvil sobre rutinas deportivas es fundamental para que el socio saque el máximo rendimiento a este programa.

El 6 de junio comienza el plazo para las inscripciones en los cursillos e incluso no se descarta que alguna actividad se pueda hacer en la sede de Begoña. Beatriz Fernández puso énfasis en que «son actividades de todo tipo, desde danza hasta aeróbicas o cardiovasculares. A veces, la gente no sabe a qué va y así les podemos dirigir un poco».

Tal cantidad de cursillos no supondrá una merma de espacios para el resto de los socios. Al contrario. Nacho Aybar apunta que «el socio tendrá a su disposición más espacios, porque en verano los huecos están más disponibles. Lo que tratamos de hacer es aprovechar mejor las instalaciones que tenemos».

Con esta programación, Antonio Corripio está convencido de que «estamos colocando al Grupo a la vanguardia de las instalaciones deportivas».

**CAFÉ MAYERLING**  
C/Comida, 14 - Tel.: 985 35 87 63 - GIJÓN  
Nueva carta de gin tonic  
Disfruta de nuestra terraza Chill Out  
A cualquier hora del día  
Amplia carta en platos combinados

Ven a ver con nosotros los partidos de Liga y Champions y la temporada de Moto GP y Formula 1  
Especialidad en cachopos y cachopones

**BALLESOL**  
C/ Velázquez, 52 - GIJÓN (Asturias)  
**CUIDAMOS DE TI**  
ballesol.es 985 147 750

Más de 40 años preparando oposiciones  
**Cide**  
- TEMARIO PROPIO Y ACTUALIZADO  
- CLASES PERSONALIZADAS  
- PROFESORES CUALIFICADOS.  
- GRUPOS MAÑANAS Y TARDES.  
- SÁBADOS CURSO INTENSIVO.  
- SIMULACROS DE EXAMEN.  
- PREPARAMOS TODAS LAS PRUEBAS  
Test psicológicos, Informática y Mecanografía  
Pérez de Ayala, 12 / OVIEDO  
985 24 65 30 / 985 08 65 30  
www.cidegrupo.com  
Convocatorias: www.epoconvocatorias.com