El Grupo se mantiene en forma por el verano

«Muchos socios nos habían solicitado incluir una oferta de entrenadores personales», indica Beatriz Fernández

:: DANI BUSTO

GIJÓN. Pocas excusas se sostendrán en pie para evitar practicar deporte este verano en el Grupo Covadonga. El club gijonés, que el pasado miércoles abrió los plazos de inscripción para sus cursillos de julio y agosto, prevé dar servicio a cerca de ocho mil socios con estas actividades a lo largo de los dos próximos meses.

Como principal novedad, este verano el Grupo Covadonga ofertará el servicio de entrenadores personales, que se pondrán en marcha a partir del 1 de julio. «Se parte con diez entrenadores, y los usuarios tendrán dos opciones, adaptarse al técnico que prefieran o elegir una franja horaria determinada», describe Beatriz Fernández, responsable de fitness en el Grupo. Para esta actividad, los socios grupistas tendrán la opción de realizar sesiones individuales o sacar un bono de seis o de diez sesiones. «Se trata de una actividad que habían solicitado muchos de los socios, y en función de esa demanda, se verá si puede crecer», añade Fernández.

Además, se mantiene el bono fitness, con el que los socios tendrán un amplio margen para elegir el horario de sus entrenamientos.

En el programa de actividades también destaca el baile moderno, que se incluye por primera vez en verano. En él podrán participar niños desde 4 años a jóvenes de 23.

Beatriz Fernández, responsable de fitness en el Grupo. :: D. ARIENZA

Del mismo modo, solo durante julio, se realizarán dos cursillos de artes marciales tradicionales, uno de ellos, de iniciación, y en los que podrán participar los socios mayores de 15 años. En esta disciplina, cuyo origen está en las artes marciales japonesas, se verán técnicas de combate con y sin armas, golpeo, proyección y combate en el suelo, entre otras técnicas.

Como es habitual, los cursillos más multitudinarios serán los de natación y tenis, con clases divididas por niveles y horarios, tanto de mañana como de tarde. Sobre el agua, las modalidades son variadas y van desde clases para bebés y aquaerobic hasta cursillos adaptados para personas con diversidad funcional. Y en la cancha, además de minitenis, habrá iniciación y perfeccionamiento tanto para niños como para adultos.

El catálogo de ofertas para el verano en el Grupo se completa con otras actividades, como pilates, zumba y patinaje para adultos, entre otras.

LA OFERTA DE ACTIVIDADES DE VERANO 2019 DEL GRUPO COVADONGA (JULIO Y AGOSTO)

Ajedrez
Iniciación: lunes, miércoles y viernes (32,95 €); o martes y jueves (22 €). De 11 a 12 horas.
Perfeccionamiento: l/x/v (32,95€); m/v (22€). De 12 a 13 h.

Atletismo
Atletismo: l/x/v (30,15€); m/j (24€). De 11 a 12.30 h.

Baloncesto
Benjamín: l/x/v (20,65€). De 16.30 a 17.30 h.
Alevín: l/x/v (20,65€). De 16.30 a 17.30 h.
Baby Basket: l/x/v (20,65€). De 16.30 a 17.30 h.

Balonmano
Iniciación: martes y jueves (23,75€). De 16.15 a 17.30 h.

Bolos
Iniciación: domingo, de 11 a 12 h.; o jueves, de 19 a 20 h. (15,10€).

Coros y danzas
Iniciación al baile asturiano: martes y jueves, de 18 a 19 h. (gratis).

Gimnasia artística
Femenina babys: m/j (23,95€), de 11.15 a 12.15 h.
Femenina escuela: m/j (23,95€), de 11.15 a 12.15 h.; o de 12.15 a 13.15 h. l/x/v (25,15 €), de 11.15 a 12.15 h.
Masculina niños: l/x/v (25,85€), de 11 a 12 h., o de 12 a 13 h. m/j (23,95€), de 11 a 12, o de 12 a 13 h.

Halterofilia
Crossfiters: m/j (26,15€), de 20 a 21 h.
Juvenil: m/j (26,15 €), de 17 a 18.30 h.

Hockey
Iniciación: m/j (16,80€), de 13.30 a 14.30 h., o l/x (20,10), de 17 a 18.30 h.
Tecnificación: m/j/v (26,60€), de 17 a 18.30 h.
Tecnificación adultos: m/j (20,10 €), de 18.30 a 20 h.

Judo
Chupetines: m/j (23,25€), de 16.30 a 17.15 h., o l/m/v (32,10€), de 16.30 a 17.15 h.
Iniciación: m/j (30,50 €), de 17.15 a 18.15 h., o l/m/v (34,05€), de 17.15 a 18.15 h.

Kárate
Kárate: l/m/v (34,05€), de 19 a 20 h. o de 20 a 21 h.

Montaña
Escalada niños: m/j (23,65€), de 17.30 a 18.30 h.
Escalada iniciación: m/j (35,45€), de 18.30 a 20 h.
Escalada perfeccionamiento: m/j (35,55€), de 20 a 21.30 h.

Natación
Aquaerobic: l/x/v (35,30€), de 10 a 10.45h., o m/j (27,60€), de 10.45 a 11.30 h., o m/j (27,60€), de 10 a 10.45 h.
Bebés Spa: miércoles, de 17 a 17.30 h., o de 17.30 a 18 h. (23,40€). Viernes, de 12.30 a 13 h., o de 13 a 13.30 h. (23,40€).
Bebés Piscina 25 M: l/x/v (47,80€) en diversos horarios de mañana y tarde. m/j (32,90€) en diversos horarios de mañana y tarde.
Preescolar: l/x/v (34€) en diversos horarios de mañana y tarde. m/j (25,25€) en diversos horarios de mañana y tarde.
Infantil e infantil avanzado: l/x/v (34€) en diversos horarios de mañana y tarde. m/j (25,25€) en diversos horarios de mañana y tarde.
Adulto: l/x/v (34€), de 8 a 8.45 h., o de 9.15 a 10 h., o de 13.45 a 14.30 h. m/j (25,25€), de 9.15 a 10 h., o de 13.45 a 14.30 h.
Diversidad funcional: l/x/v (42,20€), de 11.30 a 12.15 h. m/j (29,75€), de 11.30 a 12.15 h.
Máster: l/x/v (26,30€); m/j (22,10€); lunes (13€). Siempre en horario de 19 a 20.30 h.
Dirigida: de lunes a viernes (25,25€), de 10.45 a 13 h. y de 19 a 21 h. (Este cursillo será anual).

Pádel
Adultos perfeccionamiento: lunes y miércoles o martes y jueves (40,50€), en diversos horarios de mañana y tarde.
Adultos iniciación 1: lunes y miércoles o martes y jueves (40,50€), en diversos horarios de mañana y tarde.
Adultos iniciación 2: lunes y miércoles o martes y jueves (40,50€), en diversos horarios de mañana y tarde.
Niños sub 12: l/x (40,50€), de 17.15 a 18.05h.
Niños sub 16: m/j (40,50€), de 17.15 a 18.05h.

Piragüismo
Niños iniciación: tres días a la semana (23€). Dos días a la semana (19,40€).
Niños: l/x/v (23€), 16.30 a 17.30 h.
Baby piragüismo: sábado y domingo (19,40€), de 13.30 a 14.30 h. Domingo (9,50€), de 12.30 a 13.30 h.
Adultos: l/x/v (27,10€), de 17.45 a 18.45 h. m/j (23€), de 17.45 a 18.45h.

Rugby
Iniciación (linces): martes y jueves (19.95€), de 10 a 11 h.
Iniciación (jabatos): martes y jueves (19,95€), de 11 a 12 h.

Tenis
Adultos perfeccionamiento: lunes y miércoles o martes y jueves (35,95€), en diversos horarios de mañana o tarde.
Adultos iniciación 1: m/j (35,95€), de 19.15 a 20.15 h.
Adultos iniciación 2: m/j (35,95€), de 9.15 a 10.15 o de 20.15 a 21.15 h.
Niños iniciación y perfeccionamiento: lunes y miércoles o martes y jueves (22,70€); lunes miércoles y viernes (28,55€), en diversos horarios de mañana o tarde.
Minitenis: lunes y miércoles o martes y jueves (22,70€), en diversos horarios.

Tiro con arco
Iniciación/escuela: lunes (16,60€) de 17.30 a 18.30 h. o de 18.30 a 19.30 h. Miércoles (16,60€), de 17.30 a 18.30 h. o de 18.30 a 19.30 h.

Voleibol
Voleibol: lunes y miércoles (20,65€), de 17.30 a 19 h.
Voleibol adultos: martes y jueves (20,65€), de 20 a 21.30 h.

Servicio de apoyo al deportista
Sade: de lunes a viernes (5,50€), de 9 a 13 h.
Sade socios: de lunes a viernes (10,70€), de 9 a 13 h.

Entrenadores personales
Sesión individual: lunes a sábado (25€). Horario a convenir (45 minutos).
Bono seis sesiones: lunes a sábado (132€). Horario a convenir (45 minutos).
Bono diez sesiones: lunes a sábado (200€). Horario a convenir (45 minutos).