

INFORMACIÓN GENERAL

INSCRIPCIONES

La inscripción para la actividad de AGUA-GIM programada en el mes de JULIO, comienza a partir del día 1 DE JUNIO. PRESENCIAL Y TELEMÁTICO

Desde el día 1 DE JUNIO indistintamente mediante una u otra opción se podrá formalizar la inscripción según las plazas ofertadas. Dos procedimientos a elegir:

LA INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

Se inicia a partir del día 1 de Junio en el horario de taquilla de cada una de las piscinas climatizadas con independencia de dónde se imparte el curso.

Requisitos:

- Cumplimentar y firmar el boletín de inscripción que incluye señalar el C.I.P de identificación personal de la Tarjeta sanitaria o el n.º de la tarjeta sanitaria (mutualidades o compañías privadas).
- Entregar una fotografía en color, actual de tamaño carné*.
- Presentar el DNI*.
- Abonar el precio del curso en metálico o mediante tarjeta de crédito.

* Exento de entrega si participó en algún curso recientemente.

LA INSCRIPCIÓN TELEMÁTICA

Se inicia a partir del día 1 de Junio desde las 8:30 h.

Trámites:

- Boletín de inscripción cumplimentado que incluye señalar el C.I.P de identificación personal de la Tarjeta sanitaria o el n.º de la tarjeta sanitaria (mutualidades o compañías privadas).
- Pago del curso mediante tarjeta de crédito.
- Deberá presentar el DNI para comprobar los datos*.
- Posteriormente tiene que entregar en cualquier taquilla de piscina: Boletín de inscripción impreso firmado. El justificante del pago del curso. Una fotografía en color, actual de tamaño carné* (salvo que la haya escaneado y subido a la aplicación).

* Exento de entrega si participó en algún curso recientemente.

GUÍA DE LAS ACTIVIDADES SEGÚN LA EDAD

Actividad acuática para bebés

Programa trimestral «prorrogable» para bebés desde los 12 meses hasta los 40 meses.

Actividad acuática para infantil y niños

Programa trimestral «prorrogable» dirigido a: INFANTIL: incluye a los de 3, 4, 5 y 6 años. NIÑOS: desde los 6 hasta los 16 años.

Actividad acuática para adultos

Actividad trimestral «prorrogable» para adultos de 16 a 65 años.

Actividad acuática para mayores

Programa trimestral «prorrogable» que se ofrece a partir de los 60 años.

Programa de natación de mantenimiento para adultos

Programa para abonados (de Octubre a Junio) que se ofrece a Adultos a partir de 16 años que persigan mejorar la condición física.

Programa de natación de mantenimiento para mayores

Programa para abonados (de Octubre a Junio) que se ofrece a Mayores, desde 60 años, que persigan mejorar su condición física.

Actividad acuática para embarazadas

Programa mensual «prorrogable» que se ofrece a mujeres en esta situación, de Octubre a Junio.

PISCINAS MUNICIPALES CUBIERTAS

Piscina Huerta del Rey

C/ Joaquín Velasco Martín, n.º 9. Tel. 983 426305

Piscina Ribera de Castilla

C/ Cardenal Torquemada, n.º 53. Tel. 983 310307

Piscina Canterac

Avda. Juan Carlos I, n.º 16. Tel. 983 477904

Piscina La Victoria

C/ Fuente El Sol, n.º 62. Tel. 983 344019

Piscina Benito Sanz de la Rica

Paseo de Zorrilla (esquina c/Daniel del Olmo). Tel. 983 273782

Piscina Parquesol

C/ Padre Llanos, n.º 1. Tel. 983 352611

Piscina Henar Alonso Pimentel

Plaza Biólogo José A. Valverde, n.º 3. Tel. 983 212612

www.fmdva.org

acuaticasfmd@ava.es

Ayuntamiento  de Valladolid

 FMD Fundación Municipal de Deportes

2

FMD

actividades ACUÁTICAS VERANO 2019

actividades acuáticas
PARA MAYORES

a partir de 60 años
JULIO

CURSOS DE NATACIÓN QUNCENAL



EL CARNÉ INDIVIDUAL

Se recogerá en la taquilla de la piscina donde se impartirá el curso antes de su inicio.

- En todo caso se precisará desde la fecha de alta en el curso para la retirada del carné en taquilla tres días mínimo.
- La pérdida del mismo supondrá el abono de 3€, requisito para sustituirlo por uno nuevo o duplicado.

Cualquier carné de Cursos de natación es válido como soporte si se activa con el curso en el que esté inscrito y siempre que se ejecuten los pagos en los periodos señalados. Por favor guarde su carné de cursos anteriores; puede ser útil en cursos venideros. El carné permite acceder a los vestuarios con 15 min. de antelación a la hora del inicio del curso y podrá salir hasta 30 min. después de la finalización.

La presentación de datos fraudulentos podrá suponer la anulación de la inscripción.

DEVOLUCIONES

Si se solicita con más de 10 días naturales corresponde el 100%; con antelación de más de 2 días y menos de 10 días, el 70%; y con menos de 2 días antes del comienzo de la actividad no corresponde devolución alguna.

Precios quincenal (2 días)

- Modalidad Agua-Gim 11,25€

Descuentos

- Bonificación del 10 % si se acredita la condición de abonado de piscina (antigüedad de 1 año mínimo).
- Las bonificaciones no son acumulables.

Nota respecto a la ocupación mínima

La FMD se reserva la posibilidad de ANULAR algún curso/s si no se cubre un mínimo de las plazas ofertadas; se le facilitaría el cambio a otro grupo según las opciones.



El seguro por accidente de la póliza de FMD tiene las siguientes limitaciones de cobertura:

Garantía	Límite suma asegurada:
• Fallecimiento por accidente	3.000 €
• Invalidez parcial, según baremo	6.000 €
• Asistencia Sanitaria	6.000 €

NOTA. Cualquier coste por encima de la suma asegurada correrá a cargo del propio asegurado.

La cobertura del seguro será de un año improrrogable desde que se produce el accidente.

Descuentos

La bonificación es del 10% si se acredita la condición de abonado de piscina (antigüedad de un año mínimo).

DESCRIPCIÓN DE LAS MODALIDADES DE MAYORES

Breve resumen de las modalidades

AGUA-GIM (Gimnasia moderada en el agua)

Básicamente el objetivo es tonificar la musculatura con movimientos variados que impliquen todas las articulaciones coordinando los movimientos en coreografías sencillas en un ambiente relajado y con acompañamiento musical. Se busca también el sentido del equilibrio con los ejes corporales implicados así como la práctica de los estiramientos y la relajación. Es una actividad de bajo impacto para las articulaciones y que aprovecha la resistencia natural que ejerce el agua en el cuerpo como beneficioso y saludable.



JULIO

1ª quincena: del día 1 al 15 / 2ª quincena: del día 16 al 31

PISCINA HUERTA DEL REY

Horario	Lunes y Miércoles	Martes y Jueves
09:00 – 09:45	Agua-Gim	Agua-Gim

PISCINA LA VICTORIA

Horario	Lunes y Miércoles	Martes y Jueves
09:00 – 09:45	Agua-Gim	Agua-Gim

PISCINA BENITO SANZ

Horario	Lunes y Miércoles	Martes y Jueves
09:00 – 09:45	Agua-Gim	Agua-Gim

PISCINA PARQUESOL

Horario	Lunes y Miércoles	Martes y Jueves
09:00 – 09:45	Agua-Gim	Agua-Gim

PISCINA HENAR ALONSO PIMENTEL

Horario	Lunes y Miércoles	Martes y Jueves
09:00 – 09:45	Agua-Gim	Agua-Gim

