

Club de OCIO y TIEMPO LIBRE

Fundación Municipal de Deportes ♦ Ayuntamiento de Valladolid

Del 14 de septiembre de 2020 al 30 de junio de 2021

Desde la Fundación Municipal de Deportes, entendiendo que la salud es el bienestar global de la persona y desde el conocimiento de que para conseguirlo el ejercicio físico es fundamental, se ofrece a los ciudadanos la posibilidad de su práctica regular a través de las actividades colectivas e individuales del **Club de Ocio y Tiempo Libre**

El Club de Ocio y Tiempo Libre es un programa de ejercicio físico por el que la Fundación Municipal de Deportes facilita a sus abonados la práctica de la actividad física encaminada a la mejora de la salud.

La oferta del Club de Ocio y Tiempo Libre posibilita en una gran amplitud de horarios e instalaciones repartidas por toda la ciudad la práctica de una gran diversidad de actividades encaminadas a la mejora de la condición física y la salud, consiguiendo así una mayor calidad de vida.

Si desea informarse sobre este programa, puede hacerlo en el Módulo de Atención al Público de la FMD (Polideportivo Huerta del Rey), en el teléfono **983 42 63 13**, en la web: **www.fmdva.org** o en el correo electrónico: **adultosfmd@ava.es**

FMD Fundación Municipal de deportes

Ayuntamiento de Valladolid

www.fmdva.org

acividadesfmd@ava.es

Polideportivo Huerta del Rey

Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 426 305

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
8	MNT	EI	MNT	RES/GAP	EFS	Gimnasio
9	RES/GAP	MNT	PIL/STR	MNT	TBC	Gimnasio
10	MNT	RES/GAP	MNT	PIL/STR	MNT	Gimnasio
16	PIL/STR		PIL/STR			Gimnasio
17	MNT	RES/GAP	TBC	MNT		Gimnasio
18	RES/GAP		MNT		TBC	Gimnasio
19	EFS	RES/BODY	AER	EI	EFS	Gimnasio
20	MNT	TBC	MNT	RES/GAP	MNT	Gimnasio
21	RES/GAP	EFS	PIL/STR	EFS		Gimnasio

Polideportivo Canterac

Juan Carlos, I, 16 ☎ 983 477 904

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	EI	AER	MNT	AER-Z	RES/GAP	Pista
11	MNT	PIL/STR	RES/GAP	MNT	MNT	Pista
17	MNT		RES/GAP		TBC	Pista
17		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
18	RES/GAP		MNT		PIL/STR	Gimnasio
19	AER		AER		EI	Gimnasio
19		EFS		EFS		Pista
20	MNT	RES/GAP	MNT	MNT		Pista
21	DEP/EFS		DEP/EFS			Pista

Polideportivo Rondilla

Torquemada, 63 ☎ 680 441 148

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	MNT	AER-Z	RES/GAP	AER-Z	MNT	Gimnasio
11	PIL/STR		PIL/STR		PIL/STR	Gimnasio
20	MNT		MNT	MNT		Gimnasio
21	PIL/STR		PIL/STR			Gimnasio

Polideportivo La Victoria

Comuneros de Castilla, 2 ☎ 609 614 864

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
8	MNT	EI	MNT	EFS	MNT	Pista
9		PIL/STR		MNT		Pista
18	MNT	TBC	MNT	RES/GAP	EI	Pista
19	AER-Z	RES/GAP	AER-Z	PIL/STR	PIL/STR	Pista

Gimnasio Parquesol

Padre Llanos, s/n ☎ 983 352 611

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	AER	RES/GAP	AER	MNT	AER	Gimnasio
10	MNT	PIL/STR	MNT	PIL/STR	MNT	Gimnasio
17	TBC		RES/GAP			Gimnasio
18	MNT	AER-Z	MNT	AER-Z		Gimnasio
19	RES/GAP	MNT	PIL/STR	EI		Gimnasio
20		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio

Polideportivo Pisuerga

Plaza Méjico, s/n ☎ 983 476 366

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	MNT		TBC		MNT	Pista
10		AER		PIL/STR		Gimnasio
19		AER-Z	EI	AER-Z		Sala
20	MNT	EFS	MNT	EFS		Sala
21	EFS					Sala

Polideportivo San Isidro

Sta. M.ª de la Cabeza, 4 ☎ 649 828 162

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT		TBC		RES/GAP	Pista
10	AER		AER		AER	Pista

Polideportivo Pilar Fdez-Valderrama

Boedo, 7 ☎ 983 247 632

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT	RES/GAP	PIL/STR	MNT	MNT	Gimnasio
10	MNT		MNT		PIL/STR	Gimnasio
18	MNT	MNT	RES/GAP	MNT	MNT	Gimnasio
19	PIL/STR		TBC		PIL/STR	Gimnasio
20	MNT	MNT	PIL/STR	RES/GAP		Gimnasio

Polideportivo Gregorio Fernández

India, 3 ☎ 618 509 452

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT		RES/GAP		PIL/STR	Pista
10	MNT	TBC	RES/BODY	MNT	MNT	Pista
17		MNT		MNT		Pista
18	PIL/STR		MNT			Pista
19	MNT		RES/GAP			Pista

Polideportivo José Luis Mosquera

Pío del Río Hortega, 13 ☎ 690 170 413

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	PIL/STR	AER	RES/GAP	AER	MNT	Gimnasio
11	MNT		PIL/STR		TBC	Gimnasio
18		MNT		MNT		Gimnasio
19		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
20		AER-Z		AER-Z		Gimnasio

Centro Municipal Puente Duero

C/ Real, 105 ☎ 983 405 133

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
18		MNT		PIL/STR		Gimnasio
19		AER		AER		Gimnasio

Polideportivo Lalo García
Enrique Cubero, 7 ☎ 660 325 806

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT	AER-Z	RES/GAP	AER-Z	TBC	Gimnasio
10	RES/GAP	MNT	PIL/STR	MNT	MNT	Gimnasio
18	PIL/STR		PIL/STR			Gimnasio
19	AER-Z		AER-Z			Gimnasio
20	MNT		RES/GAP			Gimnasio
21	TBC		MNT			Gimnasio

Polideportivo Miriam Blasco
Covadonga, 16 ☎ 680 441 149

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9		MNT		RES/GAP		Pista
10	AER	PIL/STR	AER	MNT	AER	Pista
11	MNT	TBC	MNT	PIL/STR	MNT	Pista
16	MNT	RES/GAP	TBC	RES/BODY		Pista
17	RES/GAP	PIL/STR	MNT	PIL/STR	MNT	Pista
18	AER	EFS	AER	EFS		Pista
19	PIL/STR		PIL/STR			Pista

ABREVIATURAS

AER: Aeróbic

AER-Z: Aerozumba

EI: Entrenamiento interválico (alta intensidad)

EFS: Entrenamiento fuerza en suspensión (TRX)

TBC: Trabajo corporal total

MNT: Actividad encaminada al entrenamiento funcional en la que se trabajan todos los cuidados de salud global

RES/GAP: Resistencia, glúteos, abdominales y piernas

PIL/STR: Pilates estiramientos

RES/BODY: Resistencia, fuerza tren superior

SALAS DE TONIFICACIÓN – MUSCULACIÓN – CARDIOVASCULAR

Polideportivo **Rondilla**

- De lunes a viernes, de 10 a 12 h.

Polideportivo **Pisuerga**

- De lunes a jueves, de 9 a 12 h y de 17 a 22 h.
- Viernes, de 9 a 12 h y de 18 a 21 h.
- Sábados, de 10 a 13 h.
- Sábados, de 11 a 12h. (EFS en Sala)

Polideportivo **Canterac**

- Lunes y miércoles, de 8 a 13 h y de 17 a 22 h.
- Martes y jueves, de 8 a 12 h y de 17 a 22 h.
- Viernes, de 8 a 12 h. y de 18 a 21 h.

Polideportivo **Miriam Blasco**

- Lunes a viernes, de 8 a 12 h
- Lunes a jueves, de 17 a 22 h.
- Viernes, de 18 a 20 h.

Polideportivo **Huerta del Rey**

- Lunes a jueves, de 8 a 14 h y de 17 a 22 h.
- Viernes, de 8 a 13 h y de 19 a 22 h.
- Domingos, de 10 a 13 h.

Polideportivo **Parquesol**

SALA MULTIDISCIPLINAR

- Martes y jueves, de 11 a 12 h y de 18 a 19 h.

Entendemos la musculación como un método para aumentar la fuerza, en muchos casos para mantenerla.

Los últimos avances en las investigaciones sobre el ejercicio encaminado a la salud, aconsejan el entrenamiento de la FUERZA y sus manifestaciones como la base para el entrenamiento de la condición física y la SALUD.



HORARIO DE PISCINA

Los abonados al Club de Ocio y Tiempo Libre podrán acceder a las **PISCINAS CUBIERTAS** en el siguiente **horario**:

- **Laborables:** de 14 a 16,30 h.
- **Sábados:** de 17 a 20 h.
- **Domingos/festivos:** de 17 a 20 h. (Sólo Parquesol y La Victoria)

Fuera de ese horario los abonados al COTL tendrán una **bonificación en el precio de la entrada de piscina** (sólo entrada, no bonos de baño): el precio será de **3€/entrada**.

Atención a los días de cierre por mantenimiento de las piscinas. Deben respetarse las calles marcadas para nadar, según las indicaciones de cada una.

CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados podrán cambiarse, **sin necesidad de abonar nueva matrícula**, a las siguientes actividades de la FMD: Programa Siempre Activos, abono de piscina, Valladolid + Deporte + Salud o cursos de natación de mantenimiento.

Para realizar el cambio **deberá aportarse**, en todo caso, **el recibo pagado del cuatrimestre en curso** del Club de Ocio y Tiempo Libre.

El cambio de actividad se realizará el primer día hábil del mes; en caso de que el abonado desee cambiarse **cualquier otro día del mes, se devolverá a partir del mes siguiente**, no pudiendo acceder a las actividades del Club de Ocio **y debiendo pagar la nueva actividad desde el mismo día del cambio**.

DUPLICADO DEL CARNÉ DE ABONADO

La reposición del carné perdido, sea cual sea la causa, supondrá un abono de **3€**, para la emisión de uno nuevo. Esta operación se realiza únicamente en el módulo de atención al público.

**¡¡PONTE EN
FORMA!!
¡¡ACTÍVATE!!**

Club de OCIO y TIEMPO LIBRE

Fundación Municipal de Deportes ♦ Ayuntamiento de Valladolid

INSCRIPCIÓN

REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

- Presentar **D.N.I. y una fotografía** de tamaño carné reciente.
- Si ha sido abonado con anterioridad: aportar el **antiguo carné de abonado**.
- Abonar **20 €** en concepto de **matrícula** y el importe del abono. **La matrícula estará bonificada para desempleados de nueva inscripción** previa presentación de documento justificativo actualizado (esta bonificación podrá aplicarse una sola vez dentro del mismo año natural).

IMPORTE DEL ABONO

El pago es cuatrimestral. En el momento de la inscripción se abonará, además de la matrícula, la parte proporcional del mes en curso y los meses completos que resten hasta finalizar el **cuatrimestre natural**.

- Empadronados en Valladolid: **15,20 €/mes** (182,40 € anuales)
- No empadronados: **25,50 €/mes** (306 € anuales)

La demora en el pago de las cuotas en las fechas que se indican, implicará la pérdida de todos los derechos, incluida la matrícula.

LUGAR DE INSCRIPCIÓN

La inscripción se realizará en el **Módulo de Atención al Público de la FMD** sito en C/ Joaquín Velasco Martín, nº9 (Polideportivo Huerta del Rey), **de lunes a viernes, de 8,30 a 14,30 h**

FMD Fundación Municipal de deportes

Ayuntamiento de Valladolid

| www.fmdva.org

| adultosfmd@ava.es

NORMATIVA

1. Todo participante deberá pasar **el carné por el lector** que se encontrara en el acceso a las actividades y deberá ir acompañado por el recibo que acredite el pago cuatrimestral
2. Durante la actividad, **no se admite la presencia de personas no abonadas al programa.**
3. En las salas de musculación, es obligatorio acceder con el carné, el **uso de toalla** y seguir las instrucciones del monitor. No se pueden introducir bolsos ni prendas de abrigo.
4. Los horarios de **las actividades podrán modificarse y/o anularse** por necesidades de la FMD. En este caso, se recomienda tener presente el programa total del Club de Ocio y Tiempo Libre para realizar sus actividades en instalaciones alternativas.
5. En los meses **de verano** la actividad se reduce. Los usuarios dispondrán de una publicación con la programación específica para ese programa.
6. Cuando el **aforo** de cualquiera de las actividades esté completo, no se permitirá, por el profesorado, el acceso a las mismas, de más usuarios.
7. La **puntualidad en las actividades dirigidas**, así como el seguimiento de las pautas técnicas marcadas por el profesorado, son condiciones imprescindibles para el buen funcionamiento de las actividades.
8. La FMD no se hace responsable de las **pérdidas, sustracciones o roturas** (gafas, chándals, etc.) que se produzcan durante las actividades. Se recomienda no llevar objetos de valor y utilizar las taquillas en aquellas instalaciones que dispongan de ellas.
9. La FMD tiene un **seguro** que cubre los **accidentes** que el usuario del Club de Ocio y Tiempo Libre pueda sufrir durante la actividad deportiva dirigida por el monitor, hasta un importe de 6.000 € como máximo. Cualquier costo por encima de la suma asegurada correrá a cargo del accidentado. **El accidentado deberá comunicarlo inmediatamente**, para que se tramite el parte correspondiente. **La cobertura del seguro será máxima un año improrrogable.**
10. **Los usuarios tendrán libre acceso a todas las instalaciones y actividades ofertadas** en el programa del Club de Ocio y Tiempo libre, **siempre que el aforo lo permita**, y no exista ninguna recomendación en contra.

- 11. Es responsabilidad de los abonados encontrarse en perfectas condiciones de salud** para la práctica de la actividad física, por lo que se les recomienda realicen un reconocimiento médico anual.
- 12. Cuotas y pagos:** la cuota se establece en tres pagos DICIEMBRE, ABRIL Y AGOSTO. El incumplimiento de uno de los pagos supondrá la anulación de cualquier derecho adquirido (matrícula, etc.)
- 13.** La inscripción en el programa supone la aceptación de todas las normas previas y aquellas indicaciones que exponga la organización.
- 14.** Dada la personalidad de este programa y el acceso inmediato al mismo, se entiende que **no procede devolución de ningún importe abonado, por causas imputables al usuario.**
- 15.** El usuario matriculado podrá ser considerado en situación de **<<baja temporal>>**, cuya duración máxima se establece en 9 meses y que dará derecho a poder reintegrarse como abonado de programas de FMD sin abonar la matrícula siempre y cuando dicha situación esté motivada por las siguientes causas:
 - **Enfermedad prolongada**, justificada documentalmente.
 - **Cambio de residencia temporal por trabajo o estudios**, justificada documentalmente.

Transcurrido ese plazo de 9 meses perderá todos los derechos, incluida la matrícula.