

# Programa siempre **ACTIVOS**

Fundación Municipal de Deportes ◆ Ayuntamiento de Valladolid

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

## El movimiento es vida

### Programa para mayores de 60 años

**Por qué hacer ejercicio.** La actividad física puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. Debemos adoptar una vida más activa con ejercicio regular para mantener y mejorar nuestra salud.

**Quién debe hacer ejercicio.** La práctica de la actividad física beneficia a casi todos. La mayoría de las personas deberían seguir un programa de ejercicio regular, moderado y adecuado a sus características.

**Qué clase de ejercicio debería hacer.** Los más adecuados son aquellos que aumentan moderadamente los latidos de su corazón y movilizan los grandes grupos musculares, mejorando su elasticidad y aumentando su fuerza.

**Cuánto tiempo debería hacer ejercicio.** Al menos tres días a la semana, un mínimo de 45 a 60 minutos. La **REGULARIDAD** es una condición fundamental para sentir los beneficios del ejercicio en nuestro cuerpo.

**Desde la FMD se facilita la práctica de ejercicios programados y adecuados a sus condiciones para que adopte una vida más activa.**

## **FMD** Fundación Municipal de deportes

Ayuntamiento de Valladolid

| [www.fmdva.org](http://www.fmdva.org)

| [adultosfmd@ava.es](mailto:adultosfmd@ava.es)

# INSTALACIONES

## Polideportivo

### Canterac

Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

9 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**  
9 horas ..... **Martes y jueves**  
10 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**  
10 horas ..... **Martes y jueves**  
11 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**  
11 horas ..... **Martes y jueves**  
12 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**  
12 horas ..... **Martes y jueves**  
18 horas ..... **Martes y jueves**

## Polideportivo

### Parquesol

Padre Llanos, s/n ☎ 983 352 611

11 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

## Polideportivo

### Pisuerga

Plaza de Méjico, s/n ☎ 983 476 366

10 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**  
11 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**  
11 horas ..... **Martes y jueves**  
12 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

## Polideportivo

### La Victoria

Comuneros de Castilla, 2 ☎ 609 614 864

9 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**  
18 horas ..... **Martes y jueves**

Polideportivo

**Lalo García**

Enrique Cubero, 7 ☎ 660 325 806

11 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

Centro Municipal

**Puente Duero**

C/ Real, 105 ☎ 983 405 133

10 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

Polideportivo

**San Isidro**

Sta. M.<sup>a</sup> de la Cabeza, 4 ☎ 649 828 162

11 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

11 horas ..... **Martes y jueves**

Polideportivo

**Rondilla**

Torquemada, 63 ☎ 680 441 148

9 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

9 horas ..... **Martes y jueves**

10 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

11 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

11 horas ..... **Martes y jueves**

12 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

12 horas ..... **Martes y jueves**

Polideportivo

**Miriam Blasco**

Covadonga, 16 ☎ 680 441 149

9 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

12 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

12 horas ..... **Martes y jueves**

13 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

13 horas ..... **Martes y jueves**

18 horas ..... **Martes y jueves**

Polideportivo  
**Gregorio Fernández**

India, 3 ☎ 618 509 452

9 horas ..... **Martes y jueves**  
11 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**  
11 horas ..... **Martes y jueves**  
12 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**  
12 horas ..... **Martes y jueves**

Polideportivo  
**Huerta del Rey**

Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 426 305

11 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**  
11 horas ..... **Martes y jueves**  
12 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**  
12 horas ..... **Martes y jueves**  
13 horas ..... **Martes y jueves**  
18 horas ..... **Martes y jueves**

Polideportivo  
**José Luis Mosquera**

Pío del Río Hortega, 13 ☎ 690 170 413

9 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**  
11 horas ..... **Martes y jueves**  
12 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

Polideportivo  
**Pilar Fdez-Valderrama**

Boedo, 7 ☎ 983 247 632

10 horas ..... **Martes y jueves**  
11 horas ..... **Lunes, miércoles y viernes**

# Salas de MUSCULACIÓN

---

## Polideportivo Huerta del Rey

De lunes a viernes, de 8 a 12 h

Lunes a jueves, de 17 a 19h

## Polideportivo Canterac

De lunes a viernes, de 8 a 12 h

Lunes a jueves, de 17 a 19 h

## Polideportivo Miriam Blasco

De lunes a viernes, de 8 a 12 h

Lunes y miércoles, de 17 a 19 h

## Polideportivo Pisuerga

De lunes a viernes, de 9 a 12 h

De lunes a jueves de 17 a 19 h

## Polideportivo Rondilla

De lunes a viernes, de 10 a 12 h

## Polideportivo Parquesol

**SALA MULTIDISCIPLINAR**

Martes y jueves, de 11 a 12 h

*A los 65 años, una persona tendrá un 60% de la fuerza que tenía a los 25. Las personas más activas y las que realizan un entrenamiento, tienen una tendencia mucho menor a perder fuerza y mantienen una mejor actitud postural y mayor autonomía.*

---

En todos los casos las normas de utilización de las salas **son de obligado cumplimiento, así como seguir las instrucciones de los monitores y el uso de toalla.**

Los horarios de las diferentes salas de musculación son de libre asistencia para todos los abonados a este programa

# PRECIOS

---

## INSCRIPCIÓN

En concepto de matrícula, los nuevos abonados pagarán 20 €, más el precio del abono

## ABONO

**Al pago es semestral.** En el momento de la inscripción se abonará, además de la matrícula, el mes completo de la inscripción, más los meses que resten hasta finalizar el semestre natural.

– **Empadronados:**

3 días/sem.: 6,20 € al mes (dos cuotas semestrales de 37,20 €)

2 días/sem.: 4,70 € al mes (dos cuotas semestrales de 28,20 €)

– **No empadronados:**

3 días/sem.: 15 € al mes (dos cuotas semestrales de 90 €)

2 días/sem.: 12 € al mes (dos cuotas semestrales de 72 €)

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

Los abonados que se inscriban en junio y diciembre, abonarán, además de la matrícula, el mes en curso y el semestre siguiente.

Además los abonados al Programa de Gimnasia de Mantenimiento para Nuestros Mayores, tendrán una **bonificación en el precio de la entrada de piscina** (sólo entrada, no bonos de baño). El precio será de 3 €/entrada.

---

# INSCRIPCIONES

---

## Módulo de Atención al Público de la FMD

C/ Joaquín Velasco Martín, nº 9  
(Polideportivo Huerta del Rey)

De lunes a viernes, de 8,30 a 14,30 h

## REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

---

- Presentar D.N.I. y dos fotografías recientes tamaño carné.
- Abonar la cuota de inscripción.

Una vez efectuado el pago, el usuario deberá acudir con el recibo y su carné de abonado a cualquiera de las instalaciones donde se realiza la actividad, al objeto de que le sellen el carné.

## 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 realizará únicamente en el módulo de atención al público.

### NOTA:

Abonados que quieran hacer un **cambio de actividad**:

- Dichos cambios se realizarán el *primer día hábil* del mes.
- En caso de que deseen cambiarse cualquier día del mes, se *devolverá a partir del mes siguiente*, teniendo además que devolver carné (en caso de Club de Ocio y Siempre Activos) y recibo (en todos los casos), no pudiendo acceder a la actividad que tenían abonada.

## NORMAS TÉCNICAS

---

- La **puntualidad** es condición indispensable para el buen funcionamiento de la actividad.
- La **higiene personal** antes y después del ejercicio físico es un factor primordial para los participantes.
- La sala de musculación será de **libre acceso** para todos los abonados, **sólo en horarios ofertados presentando el carné actualizado**.

# NORMATIVA

---

1. Programa destinado a personas **mayores de 60 años**.
2. Cada persona interesada, podrá inscribirse en el **grupo que elija**, siempre que el **número de plazas lo permita**.
3. 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 semestral.
4. Los grupos serán de **dos o tres días semanales**.
5. Las personas abonadas al programa **sólo podrán acceder a aquella actividad en la que se han inscrito y en el grupo y horas que les corresponda**.
6. La FMD **se reserva el derecho de anular cualquier actividad** del programa, o trasladarla a otra instalación, en caso de necesidades de la misma.
7. Los grupos de gimnasia de mantenimiento tendrán una **capacidad mínima y máxima de participación**, pudiendo la FMD, cerrar el cupo de los mismos, o eliminarlo si no se alcanzara el número mínimo de usuarios.
8. **La no renovación del pago en los plazos indicados** dará lugar a la baja inmediata en el programa y la pérdida de los derechos de matrícula.
9. 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.
10. En los **meses de verano** la actividad se reduce. Los usuarios dispondrán de una publicación con la programación específica para ese período.
11. La inscripción en el programa supone **la aceptación de todas las normas previas** y de las indicaciones de la organización.
12. 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**.
13. La FMD tiene un seguro que cubre los accidentes que el usuario del Programa Siempre Activos 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 máximo un año improrrogable**.
14. 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.