



Valladolid  
+ deporte  
+ salud

# PROGRAMA COMBINADO VALLADOLID + DEPORTE + SALUD

*Desde el 1 de septiembre de 2018*

**FMD**



Ayuntamiento de  
Valladolid

**FMD**  
Fundación Municipal  
de Deportes

[www.fmdva.org](http://www.fmdva.org) | [adultosfmd@ava.es](mailto:adultosfmd@ava.es)

# CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA COMBINADO VALLADOLID + DEPORTE + SALUD

El programa combinado Valladolid + Deporte + Salud es un programa de actividad deportiva, con carácter individual, dirigido a **mayores de 15 y menores de 65 años**, que aún acceso libre a las piscinas municipales y acceso en los horarios de actividad física (salas de musculación y actividades de gimnasia de mantenimiento, EFS, aeróbic, etc.) que más adelante se señalan.

## INSCRIPCIÓN

Para la inscripción en el programa, los nuevos abonados deberán abonar 20 € en concepto de matrícula (salvo que el solicitante estuviera inscrito en otras actividades de la Fundación Municipal de Deportes en la que ya la hubiese abonado), así como el precio público correspondiente a la parte proporcional del mes en curso (prorrates por días) más el mes siguiente completo.

- **Precio público para empadronados en Valladolid:** 25 €/mes (300 € anuales).
- **Precio público para no empadronados en Valladolid:** 41,05 €/mes (492,60 € anuales).

El abono se efectuará de forma mensual mediante cargo en tarjeta de crédito, para lo que el abonado tendrá que autorizar el cargo con esa periodicidad.

La demora en el pago de la cuota mensual en las fechas señaladas, implicará la pérdida de todos los derechos de acceso, incluida la matrícula.

La inscripción se realizará en el Módulo de Atención al Público de la Fundación Municipal de Deportes, en la C/ Joaquín Velasco Martín, 9, de lunes a viernes, de 8,30 a 14,30 horas, previa presentación de DNI, fotografía actual y tarjeta bancaria en la que desea se le cargue el importe mensual del recibo de abonado.

Se podrá obtener más información sobre el programa en el correo electrónico [actividadesfmd@ava.es](mailto:actividadesfmd@ava.es) y en el teléfono 983 42 63 13.

## BONIFICACIÓN

La matrícula estará bonificada para **desempleados de nueva inscripción en el Programa Combinado**, previa presentación de documento justificativo actualizado. Esta bonificación podrá aplicarse una sola vez dentro del mismo año natural.

## 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 de la FMD.

## BAJA

Si algún abonado desea darse de baja en el Programa, habrá de hacerlo **antes del día 20 del mes anterior**; de hacerlo con posterioridad a dicha fecha, la baja no será efectiva en el mes siguiente, sino en el posterior.

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Del 17 de septiembre de 2018 al 30 de junio de 2019

## Polideportivo Huerta del Rey

Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 426 305

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

## Polideportivo Canterac

Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

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

## 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	FITBALL	MNT	PIL/STR	RES/GAP	Pista
16	MNT	RES/GAP	MNT	MNT		Pista
17	RES/GAP	PIL/STR	RES/GAP	PIL/STR	MNT	Pista
18	AER	EFS	AER	EFS		Pista
19	PIL/STR		PIL/STR			Pista

### ABREVIATURAS

**AER:** Aeróbic. **AER-Z:** Aerozumba. **EI:** Entrenamiento intervalo (alta intensidad). **RES/GAP:** Resistencia, glúteos, abdominales y piernas. **PIL/STR:** Pilates estiramientos.

**EFS:** Entrenamiento fuerza en suspensión (TRX). **FITBALL:** Actividad realizada con el fútbol. **PIL/STR:** Pilates estiramientos.

**RES/GAP:** Resistencia, glúteos, abdominales y piernas. **PIL/STR:** Pilates estiramientos.

## Polideportivo La Victoria

Comuneros de Castilla, 2 ☎ 609 614 864

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

## Polideportivo Pisuerga

Plaza de Méjico, s/n ☎ 983 476 366

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	MNT		MNT		FITBALL	Pista
10		AER		AER		Gimnasio
19		AER-Z		AER-Z		Gimnasio
20		EFS		EFS		Sala
20	MNT		MNT			Sala
21	EFS		EFS			Gimnasio

## 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	AER-Z		AER-Z			Gimnasio

## Polideportivo San Isidro

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

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT	RES/GAP	FITBALL	MNT	PIL/STR	Pista
10	AER	MNT	AER	PIL/STR	AER	Pista

## Polideportivo Lalo García

Enrique Cubero, 7 ☎ 660 325 806

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

### ABREVIATURAS

**AER:** Aeróbic.

**AER-Z:** Aerozumba.

**EI:** Entrenamiento Interválico (alta intensidad).

**EFS:** Entrenamiento fuerza en suspensión (TRX).

**FITBALL:** Actividad realizada con el fútbol.

**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.

## Polideportivo **Pilar Fdez.-Valderrama**

Boedo, 7 ☎ 983 247 632

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

## Polideportivo **Gregorio Fernández**

India, 3 ☎ 618 509 452

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

## Polideportivo **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 **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
18	MNT	AER-Z	MNT	AER-Z		Gimnasio
19	RES/GAP	MNT	PIL/STR	EI		Gimnasio
20		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio

# 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 19 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 18 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

- De lunes a viernes, de 8 a 12 h.
  - De lunes a jueves, de 19 a 21 h.
  - Viernes, de 18 a 20 h.
- 

## Polideportivo Huerta del Rey

- Lunes y miércoles, de 8 a 14 h. y de 18 a 22 h.
  - Martes y 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.

**ATENCIÓN:** el programa de actividad física podría modificarse a partir del 1 de enero de 2019 por ampliación de actividades; de producirse dicha modificación, la información estará disponible en el folleto del Club de Ocio y Tiempo Libre, a cuyas actividades podrán acceder los abonados al Programa Combinado.

# PISCINAS MUNICIPALES

## PISCINAS CUBIERTAS

– **De lunes a viernes**, de 8 a 22,30 h.

– **Sábados**: de 8 a 22 h.

– **Domingos y festivos**:

**De 8 a 15 h.:** Huerta del Rey, Henar  
Alonso Pimentel, Benito Sanz de la Rica,  
Ribera de Castilla y Canterac

**De 8 a 20 h.:** Parquesol y La Victoria  
*(Podrían producirse cierres por  
circunstancias imprevistas, averías, etc.)*

### HUERTA DEL REY

(Líneas de autobús: 8 y 10)  
C/ Joaquín Velasco Martín, 9

☎ 983 42 63 05

*Cerrada: del 10 al 16 de septiembre de 2018*

### RIBERA DE CASTILLA

(Línea de autobús: 2)  
C/ Cardenal Torquemada, 53

☎ 983 31 03 07

*Cerrada: del 1 al 15 de agosto de 2018*

### CANTERAC

(Líneas de autobús: 4, 6, 9, C1 y C2)  
Avda. Juan Carlos I, 16

☎ 983 47 79 04

*Cerrada: del 16 de julio al 26 de agosto  
de 2018*

**LA VICTORIA** (Líneas de autobús: 6 y 10)  
C/ Fuente el Sol, 62 (esq. Calle Tierra)

☎ 983 34 40 19

*Cerrada del 3 al 30 de septiembre de 2018*

### BENITO SANZ DE LA RICA

(Líneas de autobús: 1, 2, 5, 11, 15, 16,  
C1 y C2)

P.º Zorrilla (esq. Daniel Olmo)

☎ 983 27 37 82

*Cerrada: del 1 al 12 de agosto de 2018*

### PARQUESOL

(Líneas de autobús: 8, C1 y C2)

Padre Llanos, 1

☎ 983 35 26 11

*Cerrada: del 13 al 26 de agosto de 2018*

### HENAR ALONSO PIMENTEL

(Líneas de autobús: 3, 18, C1 y C2)  
Plaza José Antonio Valverde, 3

☎ 983 21 26 12

*Cerrada: del 28 de agosto al 7 de  
septiembre de 2018*

## PISCINAS DESCUBIERTAS

### PRESTAR ATENCIÓN AL PERIODO DE APERTURA DE LAS MISMAS

#### CANTERAC

(Líneas de autobús: 4, 6, 9, C1 y C2)  
Avda. Juan Carlos I, 16

☎ 983 47 79 04

#### JUAN DE AUSTRIA

(Líneas de autobús: 1, 2, 5, 7, 9, 11, 15,  
16, C1 y C2)

Plaza Juan de Austria, 1

☎ 630 13 68 56

#### RONDILLA

(Línea de autobús: 2)  
C/ Cardenal Torquemada, 63

☎ 680 44 11 48

#### PUENTE DUERO

(Línea de autobús: 15)  
Ctra. Rueda a Puente Duero

☎ 608 67 63 80



Las **actividades dirigidas**, tanto colectivas (gimnasia de mantenimiento o similar) como salas de tonificación-musculación-cardiovascular, y **libres** (nado libre en las piscinas), se ajustarán a la siguiente normativa técnica:

1. Todo participante deberá pasar su **camé** por el ordenador portátil que se encontrará en el acceso a las actividades.
2. Durante la actividad **no se permite la presencia de personas no abonadas** al programa.
3. En las salas de musculación **es obligatorio 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 de actividades para realizar las mismas en instalaciones alternativas.
5. Cuando el **aforo** de cualquiera de las actividades esté completo, no se permitirá, por el profesorado, el acceso de más usuarios.
6. La **puntualidad en las actividades dirigidas** (cortesía de 10 minutos), así como el seguimiento de las pautas técnicas marcadas por el profesorado, son condiciones imprescindibles para el buen funcionamiento de las actividades.
7. 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.
8. La FMD tiene un seguro que cubre los accidentes que el usuario pueda sufrir durante la actividad 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 de un año improrrogable.**
9. Los usuarios tendrán **libre acceso a todas las instalaciones y actividades ofertadas, siempre que el aforo lo permita, y no exista ninguna recomendación en contra.**
10. 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, al menos, un reconocimiento médico anual.
11. 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.**
12. El abonado 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:
  - a. Enfermedad prolongada, justificada documentalmente.
  - b. Cambio de residencia temporal por trabajo o estudios, justificada documentalmente.Transcurrido ese plazo de 9 meses perderá todos los derechos, incluida la matrícula.
13. El **acceso a las piscinas municipales se efectuará para baño libre**, en las calles reservadas para abonados, en el horario de apertura de las mismas. No da derecho a participación en cursos de natación, salvo inscripción expresa en estos o en los programas de natación de mantenimiento para adultos.

Atención a los días de cierre por mantenimiento o competiciones establecidos en las piscinas.

Deben respetarse las calles marcadas para nadar, según las indicaciones de cada una.Respecto a la utilización de las piscinas municipales, se estará a lo dispuesto en la normativa de seguridad de las mismas.
14. Los abonados que deseen efectuar un **cambio de actividad** (a piscinas municipales, club de ocio y tiempo libre, nuestros mayores en movimiento, programa de natación de mantenimiento de adultos y mayores o aquellos otros que se pudieran crear) deberán efectuarlo **el primer día hábil de cada mes**. En caso contrario, no procederá devolución del importe satisfecho por el mes en curso, perdiendo el derecho de acceso al programa desde el mismo día en que se realice el cambio de actividad, debiendo, así mismo, satisfacer el precio de la nueva actividad desde el día de cambio, salvo en el caso del programa “nuestros mayores en mantenimiento”, en el cual deberá satisfacerse el importe del mes en curso completo.
15. Durante el verano los abonados al Programa combinado Valladolid + deporte + salud podrán acceder al programa especial de verano del Club de Ocio y Tiempo Libre. **ATENCIÓN: del 1 al 16 de septiembre de 2018 el programa de actividad física vigente será el del folleto de verano del Club de ocio y tiempo libre.**
16. La inscripción al programa supone la **aceptación de todas las normas** previas y aquellas indicaciones que exponga la organización.