

Programa siempre **ACTIVOS**

Fundación Municipal de Deportes ♦ Ayuntamiento de Valladolid

Del 1 de julio al 12 de septiembre 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 dos días a la semana, un mínimo de 50 a 55 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

| adultosfmd@ava.es

INSTALACIONES

Durante este período de verano los abonados podrán asistir a gimnasia de mantenimiento en la instalación y horario que le resulte más conveniente de los siguientes:

Polideportivo Huerta del Rey

Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 426 305

Lunes a viernes a las 11 h

Polideportivo Canterac

Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

Lunes, miércoles y viernes a las 9 h

Martes y jueves a las 11 h

Polideportivo Miriam Blasco

Covadonga, 16 ☎ 680 441 149

Lunes, miércoles y viernes a las 9 h

Martes y jueves a las 11 h

**Cerrado del 1 al 16 de agosto (se traslada al Polideportivo Rondilla)*

Polideportivo Parquesol

Padre Llanos, s/n ☎ 983 352 611

Lunes, miércoles y viernes a las 11 h

Polideportivo Pisuerga

Plaza de Méjico, s/n ☎ 983 476 366

Lunes, miércoles y viernes a las 11 h

Polideportivo La Victoria

Comuneros de Castilla, 2 ☎ 609614864

Lunes, miércoles y viernes a las 9 h

Salas de MUSCULACIÓN

Polideportivo Huerta del Rey
De lunes a viernes, de 8 a 12 h

Polideportivo Canterac
De lunes a viernes, de 8 a 12 h

Polideportivo Miriam Blasco
De lunes a viernes, de 8 a 12 h
**Cerrado de 1 al 16 de agosto (ambos inclusive)*

Polideportivo Pisuerga
De lunes a viernes, de 9 a 12 h

Polideportivo Parquesol
SALA MULTIDISCIPLINAR
Martes y jueves, de 11 a 12 h

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

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.**

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.

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. 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, salvo en el período de verano**, que podrán asistir a cualquiera de las gimnasias previstas.
4. Es **imprescindible presentar el carné de abonado y el recibo acreditativo del pago del semestre en curso** para el acceso a las instalaciones; podrán ser solicitados por el personal de la FMD cuando lo consideren oportuno.
5. Los grupos serán de **dos o tres días semanales**.
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.

Además, **el Programa podrá suspenderse** en cualquier momento **en función de la evolución del Covid**.

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. La inscripción en el programa supone la aceptación de todas las normas previas y de las indicaciones de la organización.
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. La FMD tiene un **seguro** que cubre los **accidentes** que el usuario del Programa Siempre Activos pueda sufrir durante la actividad deportiva incluida en el abono, 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**.
13. 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 la 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.

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.

CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados podrán cambiarse, **sin necesidad de abonar nueva matrícula**, a las siguientes actividades de la FMD: Club de Ocio y Tiempo Libre, abono de piscina, Valladolid + Deporte + Salud o cursos de natación de mantenimiento.

Para realizar el cambio **deberá aportarse**, en todo caso, **el último recibo pagado** del programa siempre activos.

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 Programa Siempre Activos **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 realizará únicamente en el Módulo de Atención al Público de la FMD.

Programa siempre **ACTIVOS**

Fundación Municipal de Deportes ♦ Ayuntamiento de Valladolid

INSCRIPCIONES

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.

IMPORTE DEL 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.

LUGAR DE INSCRIPCIÓN

La inscripción se realizará en el **Módulo de Atención al Público de la FMD** sito en C/ Joaquín Velasco Martín, nº 9 (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