

PROGRAMA COMBINADO VALLADOLID + DEPORTE + SALUD

Del 14 de septiembre de 2026 al 30 de junio de 2027

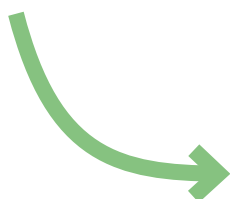


El programa combinado Valladolid + Deporte + Salud es un programa de actividad deportiva, con carácter individual, dirigido a **personas entre 14 y 70 años**, que aúna acceso libre a las piscinas municipales y acceso en los horarios de actividad física (salas de musculación y actividades colectivas dirigidas) que más adelante se señalan.

La oferta del Programa Combinado posibilita, en amplitud de horarios e instalaciones repartidas por toda la ciudad, la práctica de actividades deportivas para conseguir 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 **983 426 313**, en la web: **www.fmdva.org** o en el correo electrónico: **adultosfmd@ava.es**

ABREVIATURAS



AER	AEROBIC
AER-Z	AEROZUMBA
EI	ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO
MNT	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
GAP	GLÚTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS
C/FIT	ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD
PIL/STR	PILATES, ESTIRAMIENTOS

POLIDEPORTIVO JOSÉ LUÍS MOSQUERA						
📍 Pío del Río Horta, 13 📞 690 170 413						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9		MNT		MNT		Gimnasio
10	MNT		AER-Z		PIL/STR	Gimnasio
11	GAP		PIL/STR		AER-Z	Gimnasio
18		MNT		MNT		Gimnasio
19		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
20		AER-Z		AER-Z		Gimnasio

POLIDEPORTIVO LALO GARCÍA						
📍 Enrique Cubero, 7 📞 660 325 806						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z	MNT	Gimnasio
10	GAP		PIL/STR		MNT	Gimnasio
18	AER-Z		AER-Z			Gimnasio
19	PIL/STR	GAP	PIL/STR	MNT		Gimnasio
20	MNT		GAP			Gimnasio

POLIDEPORTIVO LA VICTORIA						
📍 Comuneros de Castilla, 2 📞 609 614 864						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
8	MNT	EI	MNT	C/FIT	MNT	Pista
9		PIL/STR		PIL/STR		Pista
18	MNT	PIL/STR	GAP	EI	MNT	Pista
19	AER-Z	GAP	AER-Z	PIL/STR	PIL/STR	Pista

POLIDEPORTIVO MIRIAM BLASCO						
📍 Covadonga, 16 📞 680 441 149						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9		MNT		GAP		Pista
10	GAP	PIL/STR	AER	MNT	AER	Pista
11		MNT		PIL/STR		Pista
16	MNT	GAP	PIL/STR	MNT		Pista
17	AER-Z	PIL/STR	AER-Z	PIL/STR	GAP	Pista
18	GAP	AER	MNT	AER		Pista
19	PIL/STR		PIL/STR			Pista

POLIDEPORTIVO PILAR FERNÁNDEZ

Boedo, 7 ☎ 983 247 632

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT	GAP	PIL/STR	MNT	MNT	Gimnasio
10	MNT		MNT		PIL/STR	Gimnasio
18	MNT	MNT	GAP	MNT	MNT	Gimnasio
19	PIL/STR	EI	MNT	GAP	PIL/STR	Gimnasio
20	MNT		PIL/STR		AER-Z	Gimnasio

POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

India, 3 ☎ 618 509 452

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	AER-Z		MNT		PIL/STR	Pista
10		GAP		MNT		Pista
16	PIL/STR	PIL/STR		PIL/STR		Pista
17	MNT	GAP		MNT		Pista
18	PIL/STR		MNT			Pista
19	GAP		PIL/STR			Pista

CENTRO CÍVICO PUENTE DUERO

Calle Real, 105 ☎ 983 405 133

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
18		MNT		MNT		Gimnasio
19		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio

POLIDEPORTIVO RONDILLA

Torquemada, 63 ☎ 680 441 148

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z	MNT	Pista
11	PIL/STR		PIL/STR		PIL/STR	Pista
18		EI				Pista
19		PIL/STR				Pista
20	MNT		GAP	EI		Pista

POLIDEPORTIVO SAN ISIDRO

Santa Mª de la Cabeza, 4 ☎ 649 828 162

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT		PIL/STR		GAP	Pista
10	AER-Z		AER-Z		AER-Z	Pista

POLIDEPORTIVO CANTERAC						
📍 Juan Carlos I, 16 📞 983 477 904						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT	AER-Z	EI	AER-Z	GAP	Gimnasio
11	MNT	PIL/STR	GAP	MNT	PIL/STR	Gimnasio
17	MNT	PIL/STR	MNT	PIL/STR	MNT	Pista
18	GAP					Pista
18		MNT	PIL/STR	GAP	PIL/STR	Gimnasio
19	AER	C/FIT	AER	C/FIT		Pista
19					EI	Gimnasio
20	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z		Pista
21	C/FIT		C/FIT			Pista

POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY						
📍 Joaquín Velasco Martín, 9 📞 983 426 313						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
8	PIL/STR	EI	MNT	C/FIT	MNT	Gimnasio
9	MNT		PIL/STR		GAP	Gimnasio
10		GAP		PIL/STR		Gimnasio
16	PIL/STR	MNT	PIL/STR	GAP		Gimnasio
17	MNT	GAP		MNT	PIL/STR	Gimnasio
18	GAP		MNT		AER-Z	Gimnasio
19	C/FIT	MNT	AER-Z	EI	C/FIT	Gimnasio
20	MNT	MNT	MNT	GAP	PIL/STR	Gimnasio
21	PIL/STR	EI	PIL/STR	C/FIT		Gimnasio

POLIDEPORTIVO PARQUESOL						
📍 Padre Llanos, s/n 📞 983 352 611						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	AER	GAP	MNT	MNT	AER	Gimnasio
10	MNT	PIL/STR	AER-Z	GAP	PIL/STR	Gimnasio
17	MNT		GAP			Gimnasio
18	MNT	AER-Z	MNT	AER-Z		Gimnasio
19	GAP	MNT	PIL/STR	EI	PIL/STR	Gimnasio
20		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio

POLIDEPORTIVO PISUERGA							
📍 Plaza México, s/n 📞 983 476 366							
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS	UBICACIÓN
10	MNT	AER	GAP	AER	PIL/STR		Gimnasio
10						C/FIT	Sala
18		PIL/STR		PIL/STR			Sala
19	C/FIT	AER-Z	EI	AER-Z			Sala
20	MNT	C/FIT	MNT	EI			Sala

SALAS DE MUSCULACIÓN

POLIDEPORTIVO CANTERAC

- ⌚ De lunes a viernes, de 8 h. a 14 h. y de 17 h. a 22 h.

POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY

- ⌚ De lunes a viernes, de 8 h. a 14 h. y de 17 h. a 22 h.
- ⌚ Domingos de 10 h. a 13 h.

POLIDEPORTIVO MIRIAM BLASCO

- ⌚ Lunes, martes, miércoles y viernes, de 8 h. a 13 h.
- ⌚ Jueves, de 8 h. a 12 h.
- ⌚ De lunes a jueves, de 17 h. a 22 h.
- ⌚ Viernes de 18 h. a 22 h.

POLIDEPORTIVO PARQUESOL (SALA MULTIDISCIPLINAR)

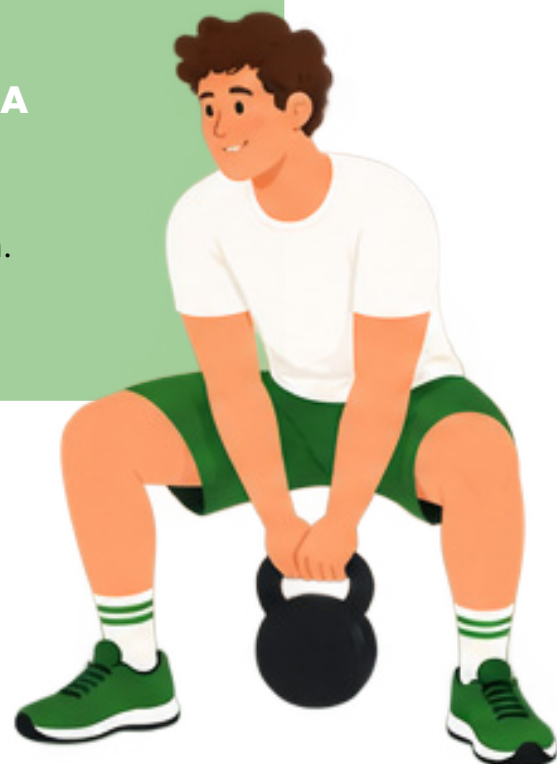
- ⌚ Martes, jueves y viernes de 18:00 h. a 18:50 h.

POLIDEPORTIVO PISUERGA

- ⌚ De lunes a viernes, de 9 h. a 12 h. y de 17 h. a 22 h.
- ⌚ Sábados de 11 h. a 14 h.

POLIDEPORTIVO RONDILLA

- ⌚ De lunes a viernes, de 10 h. a 12 h.
- ⌚ Martes de 17 h. a 18 h.
- ⌚ Lunes, miércoles y jueves de 18 h. a 20 h.



PISCINAS MUNICIPALES

PISCINAS CLIMATIZADAS:

Lunes a sábado: de 8:00 a 22:00 h

Domingos y festivos:

- De 8:00 a 14:30 h.: Huerta del Rey, Henar Alonso Pimentel, Benito Sanz de la Rica, Ribera de Castilla y Canterac
- De 8:00 a 20:00 h.: Parquesol y La Victoria

HUERTA DEL REY (Líneas de autobús: 8 y 10)

📍 Joaquín Velasco Martín, 9 📞 983 426 313

RIBERA DE CASTILLA (Línea de autobús: 1)

📍 C/ Cardenal Torquemada, 53 📞 983 31 03 07

CANTERAC (Líneas de autobús: 4, 6, 9, C1 y C2)

📍 Avda. Juan Carlos I, 16 📞 983 47 79 04

LA VICTORIA (Líneas de autobús: 6 y 10)

📍 C/ Fuente el Sol, 62 (esq. Calle Tierra) 📞 983 34 40 19

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

PARQUESOL (Líneas de autobús: 8, C1 y C2)

📍 Padre Llanos, 1 📞 983 35 26 11

HENAR ALONSO PIMENTEL (Líneas de autobús: 3, 18, C1 y C2)

📍 Plaza José Antonio Valverde, 3 📞 983 21 26 12

* Atención a los días de cierre por mantenimiento de las piscinas.

Deben respetarse las calles marcadas para nadar, según las indicaciones de cada una.

INSCRIPCIÓN

La inscripción se realizará en el **Módulo de Atención al Público** de la Fundación Municipal de Deportes, en la C/ Joaquín Velasco Martín, 9 (Polideportivo Huerta del Rey), **de lunes a viernes no festivos de 8:30 a 14:30 horas.**

REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN:

- ▶ Presentar **D.N.I.** y **una fotografía** de tamaño carné reciente.
- ▶ Abonar **20 €** en concepto de **matrícula** y el importe del abono. **La matrícula estará bonificada para desempleados** o afectados/as por un ERTE o ERE previa presentación de documento justificativo actualizado (esta bonificación podrá aplicarse una sola vez dentro del mismo año natural).

* No se aplica en supuestos de "Mejora de empleo".

** En caso de estar cursando un curso del SEPE, es imprescindible presentar el certificado del curso.



IMPORTE DEL ABONO

- ▶ **El pago es mensual mediante cargo en tarjeta de crédito o débito habilitada para realizar comprar por internet**, el día 1 de cada mes, sea hábil o festivo, para lo que el abonado tendrá que autorizar el cargo con esa periodicidad. En el momento de la inscripción se abonará, además de la matrícula, la parte proporcional del mes en curso (prorratio por días).
- ▶ **Empadronados en Valladolid:** 27,50 €/mes
- ▶ **No empadronados en Valladolid:** 44,00 €/mes
- ▶ La **demora en el pago de la cuota mensual** en las fechas señaladas implicará la **pérdida de todos los derechos**, incluida la matrícula. En caso de **acceder a las instalaciones** (piscinas y salas de musculación) o actividades dirigidas **sin tener el abono al corriente de pago**, deberán abonarse los accesos a las mismas como **entradas individuales**. El precio de la entrada individual de piscina es de 4,50€ y el de las salas de musculación y actividades dirigidas 5,50€.

Se podrá obtener **más información** sobre el programa en el correo electrónico **adultosfmd@ava.es** y en el teléfono **983 42 63 13**.

BAJA DEFINITIVA

Las personas abonadas al Programa Combinado podrán causar baja definitiva mediante **comunicación a la FMD antes del día 20 del mes anterior**, con efectos del mes siguiente. La comunicación puede realizarse presencialmente en el Módulo de Atención al Público de la FMD o enviando un correo electrónico a adultosfmd@ava.es; de hacerlo con posterioridad a esa fecha, la baja no será efectiva hasta el mes siguiente.

CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados/as podrán cambiarse, sin necesidad de abonar nueva matrícula, a las siguientes actividades de la FMD: Programa Seguimos Activos, Programa Club de Ocio y Tiempo Libre o Programa de abonados de piscina.

Procedimiento: El abonado podrá **acudir a las oficinas de la FMD** a realizar el cambio **en cualquier momento** tras haber notificado la **baja del Programa Combinado por correo electrónico a adultosfmd@ava.es o presencialmente antes del día 20 del mes en curso**. El cambio será efectivo a partir del próximo día 1. En caso de que el abonado desee cambiarse **desde el día que acuda a las oficinas de la FMD, se deberá pagar la nueva actividad desde el mismo día del cambio**. Si la baja es solicitada con posterioridad al día 20, el cambio no será efectivo hasta el mes siguiente.

DUPLICADO DEL CARNÉ DE ABONADO

La reposición del carné perdido, sea cual sea la causa (salvo robo presentando la denuncia), supondrá un abono de **3€**, para la emisión de uno nuevo.

NORMATIVA TÉCNICA

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

1. Programa destinado a personas entre 14 y 70 años.
2. Es imprescindible **presentar el carné de abonado/a** para el acceso a las actividades colectivas, a las salas de musculación y a las piscinas, pasando el mismo por el **control digital de accesos** (PDA o torno), o mostrándolo al monitor/a en instalaciones sin PDA. El personal de la FMD requerirá dicho carné cuando lo considere oportuno.
3. En caso de que el personal de FMD detecte el acceso a una clase dirigida de un programa al que no pertenece el abonado/a, se le expulsará de la actividad. Durante la actividad **no se admite la presencia de personas no abonadas al programa.**
4. En las salas de musculación y clases dirigidas es obligatorio el **uso de toalla** y seguir las instrucciones de el/la monitor/a. En las salas de musculación no se pueden introducir bolsos ni prendas de abrigo.

5. Los horarios de **las actividades podrán modificarse y/o anularse** según las necesidades de la FMD. En este caso, se recomienda tener presente el programa total de actividades para realizar las mismas en instalaciones alternativas.

6. En los meses de **verano** la actividad **se reduce**. Los usuarios/as dispondrán de una publicación con la programación específica para ese período.

7. Cuando el **aforo** de una actividad esté completo, el/la monitor/a no permitirá el acceso de más usuarios/as.

8. 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.

9. La FMD no se hace responsable de las **pérdidas, sustracciones o roturas** (gafas, chándales, etc.) que se producen durante las actividades. Se recomienda no llevar objetos de valor y utilizar las taquillas en aquellas instalaciones que dispongan de ellas.

10. La FMD tiene un **seguro** que cubre los **accidentes deportivos** que el usuario/a pueda sufrir durante la actividad, hasta un importe de 9.000 € como máximo. Cualquier coste por encima de la suma asegurada correrá a cargo de la persona accidentada. El **accidente deportivo** será **comunicado** inmediatamente a la compañía de seguros mediante un **parte de accidentes**. El tiempo máximo de **cobertura** de este seguro es de **un año improrrogable**.

11. Los usuarios/as tendrán libre acceso a todas las instalaciones y actividades ofertadas, siempre que el aforo lo permita, y no exista ninguna recomendación en contra.

12. Es responsabilidad de los/as abonados/as encontrarse en perfectas **condiciones de salud** para la práctica de la actividad física, por lo que se les recomienda realizar, al menos, un reconocimiento médico anual.

13. Cuotas y pagos: Para acceder a las actividades, las personas abonadas deberán tener en regla el pago de las cuotas el primer día del mes, puesto que el programa es mensual. El incumplimiento de uno de los pagos supondrá la anulación de cualquier derecho adquirido (matrícula, etc.). En caso de acceder a las instalaciones (piscinas y salas de musculación) o actividades dirigidas sin tener el abono al corriente de pago, deberán abonarse los accesos a las mismas como entradas individuales. El precio de la entrada individual de piscina es de 4,50€ y el de las salas de musculación y actividades dirigidas 5,50€.

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/a.**

15. El/la abonado/a podrá ser considerado en situación de **“baja temporal”**, cuya duración máxima se establece en 9 meses improrrogable, que dará derecho a poder reintegrarse como abonado/a 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.

Será considerada como fecha a efectos de devolución la de la solicitud justificada documentalmente. No se tendrá en cuenta ninguna solicitud en la que no se adjunte informe justificativo de la misma. También será necesaria la presentación de un certificado de titularidad bancaria para poder realizar la devolución.

16. El acceso a las piscinas municipales se efectuará para baño libre, en las calles reservadas para abonados/as, 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 jóvenes, adultos o mayores. Respecto a la utilización de las piscinas municipales, se estará a lo dispuesto en la normativa de seguridad de las mismas.

17. Los abonados/as podrán cambiarse, sin necesidad de abonar nueva matrícula, a las siguientes actividades de la FMD: Programa Seguimos Activos, Programa Club de Ocio y Tiempo Libre o Programa de abonados de piscina.

El abonado podrá **acudir a las oficinas de la FMD** a realizar el cambio **en cualquier momento** tras haber notificado la **baja del Programa Combinado por correo electrónico a adultosfmd@ava.es o presencialmente antes del día 20 del mes en curso**. El cambio será efectivo a partir del próximo día 1. En caso de que el abonado desee cambiarse **desde el día que acuda a las oficinas de la FMD, se deberá pagar la nueva actividad desde el mismo día del cambio**. Si la baja es solicitada con posterioridad al día 20, el cambio no será efectivo hasta el mes siguiente.

18. Los abonados que quieran darse de baja definitiva en el programa pueden solicitarla, **antes del día 20** del mes anterior con efectos del mes siguiente, de forma presencial en las oficinas de la FMD (de lunes a viernes en horario de 8:30 a 14:30 h.) aportando documento que acredite su identidad o enviando un email con sus datos personales a: adultosfmd@ava.es. De hacerlo con posterioridad a esa fecha, la baja no será efectiva hasta el mes siguiente.

19. La inscripción al programa supone la aceptación de todas las normas previas y aquellas indicaciones que exponga la organización.

20. Suspensión por causa de fuerza mayor: la Fundación Municipal de Deportes se reserva la facultad de suspender, modificar o establecer restricciones en relación con estas actividades debido a una situación imprevista motivada por una causa de fuerza mayor y no imputable a ninguna de las partes, sin que esto suponga algún tipo de indemnización a los participantes.

