

CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

OTOÑO 2024



Ayuntamiento de
Valladolid

FMD

Fundación Municipal
de Deportes

ÍNDICE

1. BILLAR
2. BODY ROLLING
3. CALISTENIA
4. ESCALADA
5. ESCUELA DE ESPALDA
6. GOLF
7. GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA
8. MARCHA NÓRDICA
9. PATINAJE
10. PILATES
11. TIRO CON ARCO
12. YOGA
13. YOGALATES

BILLAR

ANTIGUO CEIP PIO DEL RIO HORTEGA

C/ Villabáñez, 151 ☎ 685 831 174

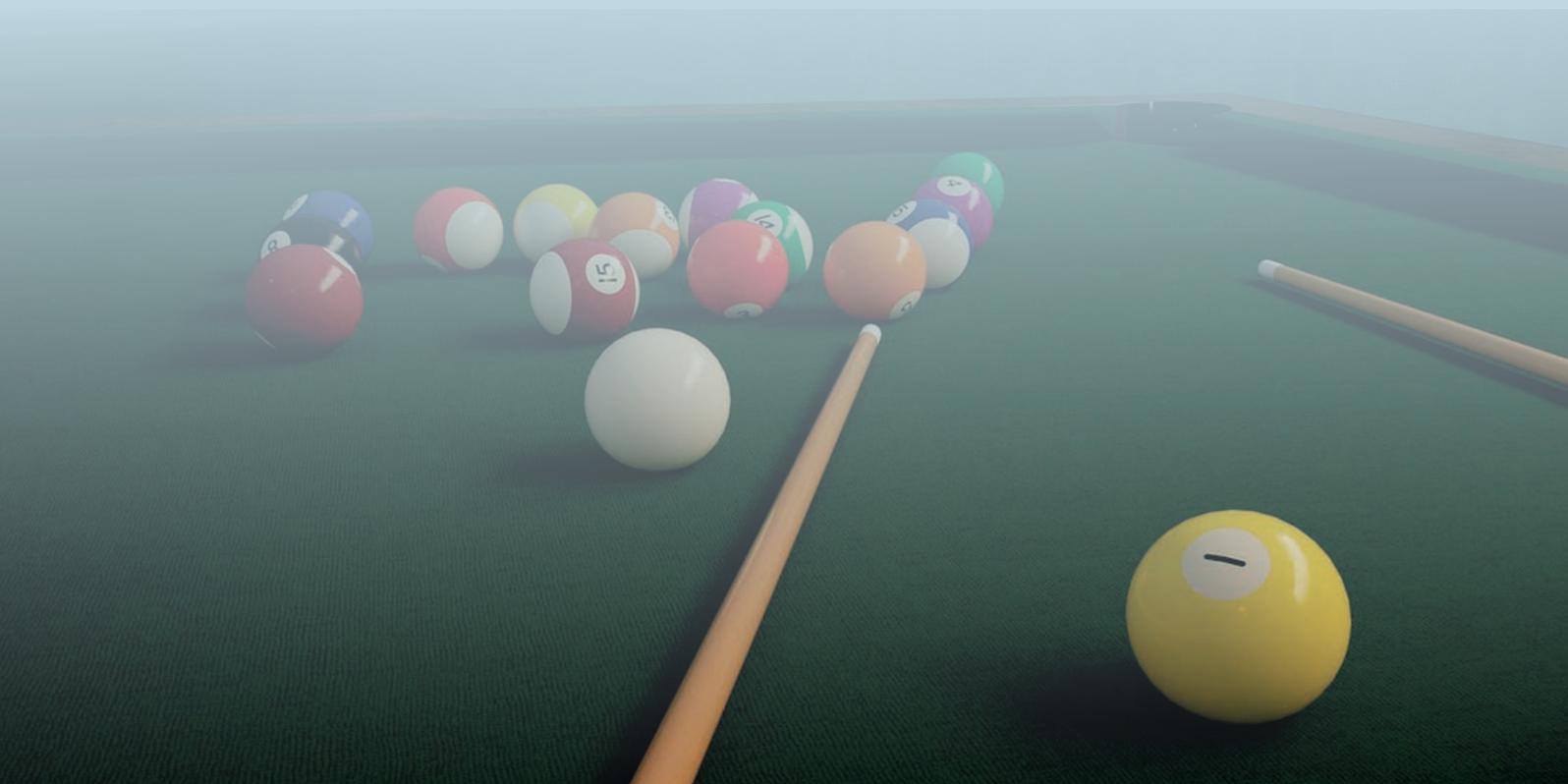
Domingos De 10:00 a 12:00 h.	Fechas Del 6 de octubre al 17 de noviembre (el 13 de octubre hay actividad)
Precio 35 €	Plazas Mínimo 4 y máximo 8 personas
Edad A partir de 10 años	

Objetivos

Iniciación al conocimiento del billar, técnicas, mecanismos, tácticas y estrategias del juego. Introducción a las reglas de las principales modalidades.

Imparte

C. D. Billar Valladolid



BODY ROLLING

POLIDEPORTIVO PARQUESOL (Sala piscina)

C/ Padre Llanos, 1 ☎ 983 352 611

<p>Miércoles De 10:00 a 11:30 h.</p>	<p>Fechas Del 9 de octubre al 11 de diciembre</p>
<p>Precio 48 €</p>	<p>Plazas Mínimo 10 y máximo 16 personas</p>

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA-(Sala de Participación Ciudadana)

C/ Pío del Río Hortega, 13 ☎ 983 354 611

<p>Lunes De 18:00 a 19:30 h.</p>	<p>Fechas Del 7 octubre al 16 de diciembre (el 9 de diciembre no hay actividad)</p>
<p>Precio 48 €</p>	<p>Plazas Mínimo 10 y máximo 12 personas</p>

Requisitos específicos para la participación

Las personas que repiten curso tienen que traer pelota.

Observaciones

Ejercicio indicado para todo tipo de personas.

Imparte

Fitness Project .

CALISTENIA

PARQUES CALISTENIA VALLADOLID

☎ 665 391 086

Sábados De 11:00 a 12:15 h.	Fechas Del 5 de octubre al 30 de noviembre (el 2 de noviembre no hay actividad)
Precio 30 €	Plazas Mínimo 5 y máximo 10 personas
Edad A partir de 14 años	

Observaciones

Las sesiones del curso se impartirán en diferentes parques de calistenia:

1ª y 2ª sesión en Moreras

3ª y 4ª sesión en Parquesol (Parque los Almendros)

5ª y 6ª sesión en Delicias (Parque de la Paz)

7ª y 8ª sesión en Pisuerga (Arturo Eyries)

Imparte

C. D. Sons of Bars



ESCALADA

ROCÓDROMO MUNICIPAL-“Álvaro Paredes Izquierdo” (Las Norias)

Callejón de la Azucarena, s/n ☎ 648 236 803

<p>De lunes a jueves De 19:30 a 22:00 h.</p>	<p>Fechas Del 11 al 21 de noviembre</p>
<p>Precio 90 €</p>	<p>Plazas Mínimo 4 y máximo 6 personas</p>

Objetivos y contenidos

Aprender a escalar de 1ª cuerda con seguridad. Rutas cortas y equipadas.

Breve historia de la escalada.

Material y equipamiento.

Técnica de progresión.

Seguridad.

Requisitos específicos

Imprescindible ropa y calzado deportivo (flexibles y ligeros) adecuados para escalar.

Observaciones

El material específico lo aportará la Escuela de Alta Montaña de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León

Imparte

Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León.

ESCUELA DE ESPALDA

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA-(Sala de Participación Ciudadana)
C/ Pío del Río Hortega, 13 ☎ 983 354 611

<p>Martes y jueves De 9:30 a 10:30 h. De 10:30 a 11:30 h. De 11:30 a 12:30 h. De 12:30 a 13:30 h.</p>	<p>Fechas Del 8 de octubre al 17 de diciembre (el 31 de octubre no hay actividad)</p>
<p>Precio 60 €</p>	<p>Plazas Mínimo 10 y máximo 12 personas</p>

CENTRO CÍVICO CANAL DE CASTILLA
Pso. Jardín Botánico, 4 ☎ 983 424 200

<p>Lunes y miércoles De 17:00 a 18:00 h.</p>	<p>Fechas Del 7 octubre al 16 de diciembre (el 9 de diciembre no hay actividad)</p>
<p>Precio 60 €</p>	<p>Plazas Mínimo 12 y máximo 16 personas</p>

Objetivos

Mejorar la postura.

Desarrollar el sentido del movimiento.

Aliviar la tensión muscular y mejorar la coordinación de movimientos.

Imparte

Fitness Project

GOLF

CAMPO DE PRÁCTICAS DE GOLF-Complejo Deportivo Ciudad de Valladolid
 Carretera de Renedo, km. 3.7

<p style="text-align: center;">INICIACIÓN</p> <p>Jueves de 15:30 a 17:30 h. Del 3 de octubre al 5 de diciembre. Viernes de 15:30 a 17:30 h. Del 4 de octubre al 6 de diciembre. Sábados de 10:00 a 12:00 h. Del 5 de octubre al 7 de diciembre</p>	<p style="text-align: center;">INTERMEDIO*</p> <p>Jueves de 17:30 a 19:30 h. Del 3 de octubre al 5 de diciembre. Viernes de 17:30 a 19:30 h. Del 4 de octubre al 6 de diciembre. Sábados de 16:00 a 18:00 h. Del 5 de octubre al 7 de diciembre</p> <p><i>*Para personas que hayan hecho un curso previo de golf. Sólo obtendrán el hándicap aquellos alumnos/as que superen el examen final.</i></p>
<p style="text-align: center;">Precio</p> <p style="text-align: center;">80 €</p>	<p style="text-align: center;">Plazas</p> <p style="text-align: center;">Mínimo 5 y máximo 6 personas</p>

Objetivos y contenidos

Aspectos técnicos. Reglas de golf. Reglas de cortesía. Cada sesión finaliza con la salida al campo de prácticas para realizar un recorrido de 6 hoyos. Obtención de la acreditación necesaria para poder conseguir licencia federativa.

Observaciones

La actividad no se suspende por causas meteorológicas.
Los festivos no se suspende la actividad.

Material

Las bolas corren a cargo del usuario.

Imparte

Federación de Golf de Castilla y León

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

POLIDEPORTIVO PARQUESOL (Sala piscina)

C/ Padre Llanos, 1 ☎ 983 352 611

<p>Lunes y miércoles De 19:00 a 20:00 h.</p>	<p>Fechas Del 7 de octubre al 16 de diciembre (el 9 de diciembre no hay actividad)</p>
<p>Precio 58 €</p>	<p>Plazas Mínimo 10 y máximo 16 personas</p>

Observaciones

Contraindicado para embarazadas, hipertensos y personas con enfermedades autoinmunes del aparato digestivo.

Imparte

Fitness Project

MARCHA NÓRDICA

PLAYA DE LAS MORERAS

☎ 658 097 758

<p>Miércoles De 10:30 a 11:30 h.</p>	<p>Fechas Del 2 de octubre al 18 de diciembre</p>
<p>Precio 48 €</p>	<p>Plazas Mínimo 5 y máximo 10 personas</p>

Objetivos

Mejorar las capacidades físicas.

Imparte

C. D. Walking Valladolid

PATINAJE

POLIDEPORTIVO LOS CERROS

Avda. Los Cerros, 8 ☎ 983 333 666

Domingos De 16:30 a 17:30 h. De 17:30 a 18:30 h. De 18:30 a 19:30 h. De 19:30 a 20:30 h.	Fechas Del 6 de octubre al 15 de diciembre (el 8 de diciembre no hay actividad)
Precio 30 €	Plazas Mínimo 10 y máximo 15 personas
Edad De 4 a 16 años	

Imparte

C. D. Patinaje en línea Valladolid

PILATES

POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

C/ India, 3 ☎ 618 509 452

Martes y jueves De 18:00 a 19:00 h.	Fechas Del 8 de octubre al 12 de diciembre
Miércoles y viernes De 17:00 a 18:00 h.	Fechas Del 9 de octubre al 20 de diciembre (el 1 de noviembre y el 6 de diciembre no hay actividad)
Plazas Mínimo 12 y máximo 20 personas	

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA-(Gimnasio)

C/ Pío del Río Hortega, 13 ☎ 983 354 611

Martes y jueves De 12:00 a 13:00 h.	Fechas Del 8 octubre al 17 de diciembre (el 31 de octubre no hay actividad)
Plazas gimnasio Mínimo 12 y máximo 20 personas	

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA-(Sala de Participación Ciudadana)
C/ Pío del Río Hortega, 13 ☎ 983 354 611

Lunes y miércoles De 17:00 a 18:00 h. De 19:00 a 20:00 h.	Fechas Del 7 octubre al 16 de diciembre (el 9 de diciembre no hay actividad)
Lunes De 18:00 a 19:00 h.	Fechas Del 7 octubre al 16 de diciembre (el 9 de diciembre no hay actividad)
Viernes De 17:00 a 18:00 h. De 18:00 a 19:00 h.	Fechas Del 4 octubre al 20 de diciembre (el 1 de noviembre y el 6 de diciembre no hay actividad)
Plazas sala de participación ciudadana Mínimo 10 y máximo 12 personas	

POLIDEPORTIVO PILAR FERNÁNDEZ VALDERRAMA-(Gimnasio)
C/ Boedo, 7 ☎ 983 247 632

Martes y jueves De 20:00 a 21:00 h.	Fechas Del 8 de octubre al 12 de diciembre
Plazas Mínimo 12 y máximo 20 personas	

POLIDEPORTIVO PARQUESOL (Sala piscina)
C/ Padre Llanos, 1 ☎ 983 352 611

Lunes y miércoles De 20:00 a 21:00 h.	Fechas Del 7 octubre al 16 de diciembre (el 9 de diciembre no hay actividad)
Martes y jueves De 19:00 a 20:00 h.	Fechas Del 8 de octubre al 12 de diciembre
Jueves De 20:00 a 21:00 h.	Fechas Del 10 de octubre al 12 de diciembre
Plazas Mínimo 10 y máximo 16 personas	

Precios en todas las instalaciones: Una hora a la semana: 28 €
Dos horas a la semana: 56 €

TIRO CON ARCO

COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE VALLADOLID (Campo de Tiro)
Carretera Renedo ☎ 629 472 907

Lunes De 19:30 a 21:30 h.	Fechas Del 7 de octubre al 25 de noviembre
Sábados De 10:00 a 12:00 h.	Fechas Del 5 de octubre al 14 de diciembre (el 12 de octubre, el 2 de noviembre y el 7 de diciembre no hay actividad)
Precio 80 €	Plazas Mínimo 4 y máximo 6 personas

Objetivos

Conocer técnica básica y normas de seguridad.

Obtener acreditación necesaria para poder conseguir la licencia federativa.

Material

La Delegación aportará todo el material que sea necesario para realizar la actividad.

Imparte

Delegación Vallisoletana de la Federación de Tiro con Arco de Castilla y León



YOGA

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA-(Sala de Participación Ciudadana)
C/ Pío del Río Hortega, 13 ☎ 983 354 611

Lunes y miércoles De 11:00 a 12:00 h. De 12:00 a 13:00 h	Fechas Del 7 octubre al 16 de diciembre (el 9 de diciembre no hay actividad)
Martes y jueves De 17:00 a 18:00 h. De 18:00 a 19:00 h.	Fechas Del 8 octubre al 17 de diciembre (el 31 de octubre no hay actividad)
Precio 46 €	Plazas Mínimo 10 y máximo 12 personas

Materiales

Cada asistente deberá llevar una toalla.

Imparte

Ocio Sport

YOGALATES

POLIDEPORTIVO PISUERGA (Sala)
Plaza de México, s/n ☎ 983 476 366

Lunes y miércoles De 19:00 a 20:00 h.	Fechas Del 7 octubre al 16 de diciembre (el 9 de diciembre no hay actividad)
Precio 46 €	Plazas Mínimo 10 y máximo 16 personas

Materiales

Cada asistente deberá llevar una toalla.

Imparte

Ocio Sport

INFORMACIÓN GENERAL CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

1. **La inscripción** se efectuará desde las 8:30 horas del día **12 de septiembre de 2024**.
2. **Inscripción:**
3. • **Presencial:** se realizará desde la fecha y hora señalada, en el Módulo de Atención al Público de la Fundación Municipal de Deportes, en el Polideportivo Huerta del Rey (C/ Joaquín Velasco Martín, 9), en horario de lunes a viernes no festivos, de 8:30 a 14:30 h.

Requisitos para la inscripción:

- ★ Presentación del DNI del participante, o libro de familia si este no dispone de DNI.
- ★ Abono del precio del curso: en metálico, o con tarjeta bancaria.
- Telemática: se iniciará a partir de la fecha y hora señalada.

Procedimiento:

- ★ Registro previo en la plataforma web <https://cursosdeportivos.fmdva.org>. Se recomienda registrarse unos días antes de la fecha de inicio de la inscripción.
 - ★ Pago del curso mediante tarjeta bancaria.
4. En el caso de **inscripciones presenciales**, cada persona podrá efectuar la inscripción a dos participantes, en cuantos cursos deseen cada uno de ellos, salvo miembros de la misma unidad familiar.
 5. Durante **el primer día de inscripción**, las plazas ofertadas se ocuparán por los procedimientos presencial y telemático, en pública concurrencia temporal, reservando el 50% del total de plazas para cada procedimiento. A partir del día siguiente se unifica el cupo de plazas.
 6. **Listas de espera.** Cuando un curso se completa, automáticamente se crea una **lista de espera**. En el momento en que quede una plaza libre se envía un SMS a las personas inscritas en lista de espera, por riguroso orden de inscripción. Si la inscripción en la lista de espera se hubiera realizado online, el plazo para inscribirse en la plaza libre desde la recepción del SMS informativo es de 2 días naturales. Si la inscripción a la lista de espera fue presencial el

plazo para inscribirse en la plaza libre es de 2 días hábiles. Pasado este tiempo se pierde cualquier derecho a inscribirse en el curso, y se envía un nuevo SMS informativo a la siguiente persona inscrita en la lista de espera.

7. Requisitos para la participación:

- Asistencia con ropa y calzado deportivo.
- Estar en buena condición física.

8. Los **domingos y festivos** (nacionales, regionales o locales) establecidos en los calendarios laborales no habrá actividad, salvo en los cursos en que se disponga expresamente lo contrario.

9. Con carácter general, los **materiales** son puestos a disposición por las entidades que imparten la actividad, salvo las excepciones especificadas en cada curso.

10. La presentación de **datos fraudulentos** supondrá la anulación de la inscripción, sin derecho a devolución de los importes abonados.

11. **Devoluciones:** de conformidad con el artículo 14 de la Ordenanza reguladora de los precios públicos exigibles por la prestación de servicios deportivos y por la utilización de la infraestructura deportiva de titularidad municipal, aprobada el 8 de febrero de 2005 y publicada en el Boletín Oficial de la Provincia de Valladolid del 16 de marzo:

a) Cuando la suspensión del servicio o actividad deportiva (...) se produzca por causas imputables a la Fundación Municipal de Deportes, procederá la devolución del 100 % del precio público de que se trate.

b) Una vez iniciado el servicio deportivo (...) no procederá la devolución del precio público, previamente abonado, si las causas no son imputables a la Fundación Municipal de Deportes.

c) Con carácter general no existe derecho a la devolución de los precios públicos, en caso de renuncia por parte de los interesados, con las siguientes excepciones:

- Si se solicita la devolución con una antelación igual o superior a 10 días naturales del comienzo de la actividad o de la utilización de la instalación, se procederá a la devolución del importe total del precio público abonado.
- Si se solicita la devolución con una antelación de dos o más días y menos de 10 días, el importe de la misma ascenderá al 70% del precio público satisfecho.
- Si se solicita la devolución con una antelación de menos de dos días, no procederá devolución alguna de precio público.

- Previa solicitud del interesado, se procederá a la devolución del importe del 100% del precio público satisfecho si se produce una enfermedad, documentalmente acreditada, que imposibilite la participación en la actividad.

NOTA: Con objeto de aclarar posibles incidencias, una vez iniciada la actividad, se atenderá a lo dispuesto en el apartado b) de la Normativa señalada. Esta aclaración afecta igualmente al apartado c.4).

- 12. Seguro de accidente deportivo:** 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.
- 13. Posibilidad de suspensión:** si no se alcanzase el número mínimo de participantes, el curso podrá ser suspendido, reembolsándose a los/as participantes la totalidad del importe abonado, sin que les asista ningún otro derecho ni obligación por parte de la FMD.

