

CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

Otoño 2023

¡ACTÍVATE!
EQUILIBRIO, BIENESTAR Y SALUD



Ayuntamiento de
Valladolid

FMD

Fundación Municipal
de Deportes



VALLADOLID
ciudad amiga del deporte

ÍNDICE

1. AIKIDO
2. BÁDMINTON
3. BILLAR
4. BODY ROLLING
5. CALISTENIA
6. ESCALADA
7. ESCUELA DE ESPALDA
8. ESGRIMA
9. GOLF
10. HIPOPRESIVOS
11. MARCHA NÓRDICA
12. PATINAJE
13. PILATES
14. TIRO CON ARCO
15. YOGA
16. YOGALATES

AIKIDO

POLIDEPORTIVO PISUERGA (SALA C)

Plaza de México, s/n
☎ 983 476 366

Martes y jueves:

De 20 a 21 h

Fechas:

Del 5 de octubre al 19 de diciembre
(7 de diciembre no hay actividad)

Precio:

52 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

POLIDEPORTIVO CANTERAC

Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

Lunes y Miércoles:

De 20 a 21 h

Fechas:

Del 4 de octubre al 18 de diciembre

Precio:

52 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

Imparte:

Aikikai C.D. Aikido

BÁDMINTON

POLIDEPORTIVO PAJARILLOS

C/ Escribano, 9 ☎ 662 143 986

Miércoles:

De 19 a 20 h

Fechas:

Del 4 de octubre al 20 de diciembre

Precio:

20 €

Plazas:

Mínimo 8 y máximo 12 personas

Imparte:

C. D. Bádminton Pajarillos

Objetivos:

Iniciación técnica básica.
Conocimiento de las reglas del juego

BILLAR

**ANTIGUO CEIP
PIO DEL RIO HORTEGA**

C/ Villabañez 151
☎ 685 831 174

Domingos:
De 10 a 12 h

Fechas:
Del 15 de octubre al 26 de noviembre

Precio:
35 €

Plazas:
Mínimo 4 y máximo 8 personas

Edad:
A partir de 10 años

Imparte:
Federación de Billar de Castilla y León

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

BODY ROLLING

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA (SALA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA)

C/ Pío del Río Horta, 13
☎ 983 354 735

Martes:

De 18 a 19:30 h

Fechas:

Del 10 de octubre al 12 de diciembre

CENTRO CIVICO JOSÉ M^a LUELMO

C/ Armuña, nº 3 ☎ 983 130 030

Martes:

De 20 a 21:30 h

Fechas:

Del 10 de octubre al 12 de diciembre

CENTRO CIVICO CANAL DE CASTILLA

Pº Jardín Botánico 4 ☎ 983 424 200

Jueves:

De 09:30 a 11:00 h

Fechas:

Del 5 de octubre al 21 de diciembre
(7 de diciembre no hay actividad)

Precio:

48 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 12

Requisitos específicos para la participación:

Las personas que repitan curso tienen que traer pelota.

Observaciones:

Ejercicio indicado para todo tipo de personas

CALISTENIA

MORERAS (PARQUE DE FELIPE II)

☎ 665 391 086

Sábados:

De 11 a 12:15 h

Fechas:

Del 30 de septiembre al 18 de noviembre

Precio:

30 €

Plazas:

Mínimo 5 y máximo 10

Imparte:

C. D. Sons of Bars

Observaciones:

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

- ▶ 1º y 2º sesión en Moreras
- ▶ 3º y 4º sesión en Parquesol (Parque los Almendros)
- ▶ 5º y 6º sesión en Delicias (Parque de la Paz)
- ▶ 7º y 8º sesión en Pisuerga

ESCALADA

ROCÓDROMO MUNICIPAL "Álvaro Paredes Izquierdo" ("LAS NORIAS")

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

De Lunes a Jueves:

De 19:30 a 22:00 h

Fechas:

Del 13 al 23 de noviembre

Precio:

90 €

Plazas:

Mínimo 4 máximo 6 personas

Imparte:

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

Material:

El material específico lo aportará la Escuela de alta montaña de la Federación de deportes de Montaña, Escalada y Senderismo.

Requisitos específicos:

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

Objetivos y contenidos:

Que los alumnos sepan y puedan escalar de 1ª cuerda y con seguridad, rutas cortas y equipadas. Breve historia de la Escalada. Material y equipamiento. Técnica de progresión. Seguridad.

ESCUELA DE ESPALDA

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA (SALA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA)

C/ Pío del Río Horta, 13

☎ 983 354 735

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

Fechas:

Del 5 de octubre al 19 de diciembre
(7 de diciembre no hay actividad)

Plazas:

Mínimo 10 máximo 12 personas

C.C. CANAL DE CASTILLA

Pº Jardín Botánico, 4 ☎ 983 424 200

Lunes y Miércoles:

De 16:45 a 17:45 h

Fechas:

Del 4 de octubre al 18 de diciembre

Precio:

60 €

Plazas:

Mínimo 12 máximo 16 personas

Objetivos:

Mejorar la postura.
Desarrollar el sentido del movimiento.
Aliviar la tensión muscular y mejorar la coordinación del movimiento.

ESGRIMA

LALO GARCÍA

C/ Enrique Cubero, 7 ☎ 660 325 806

Martes y jueves:

De 19 a 20 h

Fechas:

Del 5 de octubre al 19 de diciembre
(el 7 de diciembre no hay actividad)

Precio:

40 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 15 personas

Imparte:

C.D. Valladolid Club Esgrima

GOLF

COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE VALLADOLID Campo de prácticas de golf

Carretera de
Renedo, km. 3,7

INICIACIÓN

Martes: de 15 a 17 h

Del 3 de octubre al 5 de diciembre

Jueves: de 10 a 12 h

Del 5 de octubre al 7 de diciembre

Sábados: de 10 h a 12 h

Del 7 de octubre al 9 de diciembre

INTERMEDIO

Miércoles: de 17 a 19 h

Del 4 de octubre al 6 de diciembre

Viernes: de 17 a 19 h.

Del 6 de octubre al 8 de diciembre

PERFECCIONAMIENTO

Lunes: de 17 a 19 h

Del 2 de octubre al 4 de diciembre

Precio:

80 €

Plazas:

Mínimo 5 y máximo 6 personas

Imparte:

Federación de Golf de Castilla y León.

Material:

Las bolas corren a cargo del usuario.

Objetivos y contenidos:

Iniciación. Aspectos técnicos. Reglas de golf. Reglas de cortesía.

Observaciones:

La actividad no se suspende por causas meteorológicas.

Festivos:

Los días festivos sí que hay actividad.

HIPOPRESIVOS

**POLIDEPORTIVO PARQUESOL
(SALA PISCINA)**

C/ Padre Llanos, 1

📞 983 352 611

Lunes y Miércoles:

De 19 a 20 h

Fechas:

Del 4 de octubre al 18 de diciembre

Precio:

58 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

Observaciones:

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

MARCHA NÓRDICA

PLAYA LAS MORERAS

📞 658 097 758

Miércoles:

De 10:30 a 11:30 h

Fechas:

Del 27 de septiembre al 13 de diciembre
(1 de noviembre y 6 de diciembre SI hay actividad)

Precio:

48 €

Plazas:

Mínimo 5 y máximo 10 personas

Imparte:

C. D. Nordic Walking Valladolid

Objetivos:

Mejorar las capacidades físicas

PATINAJE

POLIDEPORTIVO LOS CERROS

Avda. Los Cerros, 8 ☎ 983 333 666

Domingos:
de 4 a 16 años

De 16 a 17 h
De 17 a 18 h
De 18 a 19 h
De 19 a 20 h

Fechas:

Del 8 de octubre al 17 de diciembre
(el 10 de diciembre no hay actividad)

Domingos:
de 17 a 40 años
De 20 a 21h.

Fechas:

Del 8 de octubre al 17 de diciembre
(el 10 de diciembre no hay actividad)

Precio:

30 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 15 personas

Imparte:

C.D. Patinaje en línea Valladolid

PILATES

POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

C/ India, 3 ☎ 618 509 452

Martes y Jueves:
de 18 a 19 h.

Fechas:

Del 5 de octubre al 19 de diciembre
(7 de diciembre no hay actividad)

Miércoles y Viernes:
de 17 a 18 h.

Fechas:

Del 4 de octubre al 20 de diciembre

Plazas:

Mínimo 12 máximo 20

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA GIMNASIO

C/ Pío del Río Horta, 13

☎ 983 354 735

Martes y Jueves:
De 12 a 13 h.

Fechas:

Del 5 de octubre al 19 de diciembre
(7 de diciembre no hay actividad)

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA (SALA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA)

C/ Pío del Río Horta, 13

☎ 983 354 735

Lunes y Miércoles:
De 17 a 18 h.
De 19 a 20 h.

Fechas:

Del 2 de octubre al 13 de diciembre

Lunes:
de 18 a 19 h.

Fechas:

Del 9 de octubre al 11 de diciembre

Viernes:
De 17 a 18 h.
De 18 a 19 h.

Fechas:

Del 29 de septiembre al 15 de diciembre
(el 13 de octubre no hay actividad)

Plazas:

Mínimo 12 máximo 20 (gimnasio)
Mínimo 10 máximo 12 (sala de participación ciudadana)

PILATES

GIMNASIO DEL POLIDEPORTIVO PILAR FERNANDEZ VALDERRAMA

C/ Boedo, 7
☎ 983 247 632

Martes y Jueves:

De 20 a 21 h

Fechas:

Del 5 de octubre al 19 de diciembre
(7 de diciembre no hay actividad)

Plazas:

Mínimo 12 máximo 20

POLIDEPORTIVO PARQUESOL SALA PISCINA

C/ Padre Llanos, nº 1
☎ 983 352 611

Lunes y Miércoles:

De 20 a 21 h.

Fechas:

Del 4 de octubre al 18 de diciembre

Martes y Jueves:

de 19 a 20 h.

Fechas:

Del 5 de octubre al 19 de diciembre
(el 7 de diciembre no hay actividad)

Jueves:

De 20 a 21 h.

Fechas:

Del 5 de octubre al 21 de diciembre
(el 7 de diciembre no hay actividad)

Precio:

Una hora a la semana:
28 €
Dos horas a la semana:
56 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

TIRO CON ARCO

COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE VALLADOLID (Campo de tiro)

C/ Renedo
☎ 629 472 907

Lunes:
De 19:30 a 21:30 h

Fechas:
Del 9 de octubre al 27 de noviembre

Sábados:
De 10 a 12 h

Fechas:
Del 7 de octubre al 2 de diciembre
(14 de octubre no hay actividad)

Precio:
80 €

Plazas:
Mínimo 4 y máximo 6 personas

Imparte:
Delegación vallisoletana de la Federación de Tiro con Arco de Castilla y León

Material:
La delegación aportará todo el material que sea necesario durante la actividad.

Objetivos:
Conocer técnica básica y normas de seguridad.
Obtener acreditación necesaria para poder conseguir la licencia federativa.

YOGA

**CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA
(SALA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA)**

C/ Pío del Río Horta, 13
☎ 983 354 735

Lunes y miércoles:

De 11 a 12 h.
De 12 a 13 h.

Fechas:

Del 9 de octubre al 20 de diciembre

Martes y jueves

De 17 a 18 h.
De 18 a 19 h.

Fechas:

Del 10 de octubre al 21 de diciembre
(7 de diciembre no hay actividad)

Precio:

46 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 12 personas

Materiales:

Cada asistente deberá llevar una toalla.

YOGALATES

POLIDEPORTIVO PISUERGA

Plaza de México s/n ☎ 983 476 366

Lunes y miércoles:

De 19 a 20 h.

Fechas:

Del 9 de octubre al 20 de diciembre

Precio:

46 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

Material:

Cada asistente deberá llevar una toalla.

INFORMACIÓN GENERAL PARA TODOS LOS CURSOS DEPORTIVOS

1. La **inscripción** se efectuará desde las 8:30 horas del día 12 de septiembre de 2023.

2. Procedimientos de inscripción:

A. Inscripción presencial: se realizará desde la fecha señalada en el Módulo de Atención al Público de la Fundación Municipal de Deportes, sito en C/ Joaquín Velasco Martín, 9 (Polideportivo "Huerta del Rey"), de lunes a viernes, de 8,30 a 14,30 h.

Requisitos para la inscripción:

- Presentación del DNI del participante o libro de familia, si no dispone de DNI.
- Abono del precio del curso: en metálico o con tarjeta de crédito o débito.

B. Inscripción telemática: se iniciará a partir de las 8:30 h. del día señalado.

Trámites:

- Registro previo en la aplicación **cursosdeportivos.fmdva.org**
- Pago del curso mediante tarjeta bancaria.

3. 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.

4. Durante el **primer día de inscripción**, las plazas ofertadas se ocuparán, en pública concurrencia temporal, por los procedimientos de internet y presencial, en el porcentaje del 50% en cada caso.

5. Requisitos para la participación:

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

6. 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.

7. Con carácter general los **materiales** son puestos a disposición por los respectivos organizadores, salvo las excepciones especificadas en cada curso.
8. La presentación de **datos fraudulentos** supondrá la anulación de la inscripción, sin derecho a devolución de los importes abonados.
9. **Devoluciones:** de conformidad con el artículo 14 de la Ordenanza reguladora de los precios exigibles por la prestación de servicios deportivos (...) de titularidad municipal aprobada el 8 de febrero de 2005, publicada en el Boletín Oficial de la Provincia del 16 de marzo, si la devolución se solicita con más de 10 días naturales de antelación al inicio de la actividad, corresponde el 100% del importe abonado; con antelación de más de 2 días y menos de 10, el 70%; y con menos de 2 días no corresponde devolución alguna.

Asimismo, el artículo 14b señala: “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”.

Y el artículo 14.c.4 establece: “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.”

En el caso de accidente deportivo acaecido una vez iniciada la actividad, se procederá a una devolución proporcional a los días en los que no haya participado.

10. **Seguro de accidente deportivo:** la FMD tiene contratado un seguro de accidentes deportivos para todos los inscritos en la actividad, con una limitación en la suma asegurada, hasta un importe máximo de 9.000 €. Cualquier coste que supere esa cantidad límite correrá a cargo del usuario. La cobertura del seguro será de un año improrrogable desde la fecha del accidente deportivo.
11. **Posibilidad de suspensión:** si no se alcanzase el número mínimo de participantes, el curso podrá ser suspendido, reembolsándose a los participantes la totalidad del importe abonado, sin que asista a los mismos ningún otro derecho ni obligación por parte de la Fundación Municipal de Deportes.