

# CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

INVIERNO  
2025



Ayuntamiento de  
**Valladolid**

**FMD**

Fundación Municipal  
de Deportes

## ÍNDICE

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

## BILLAR

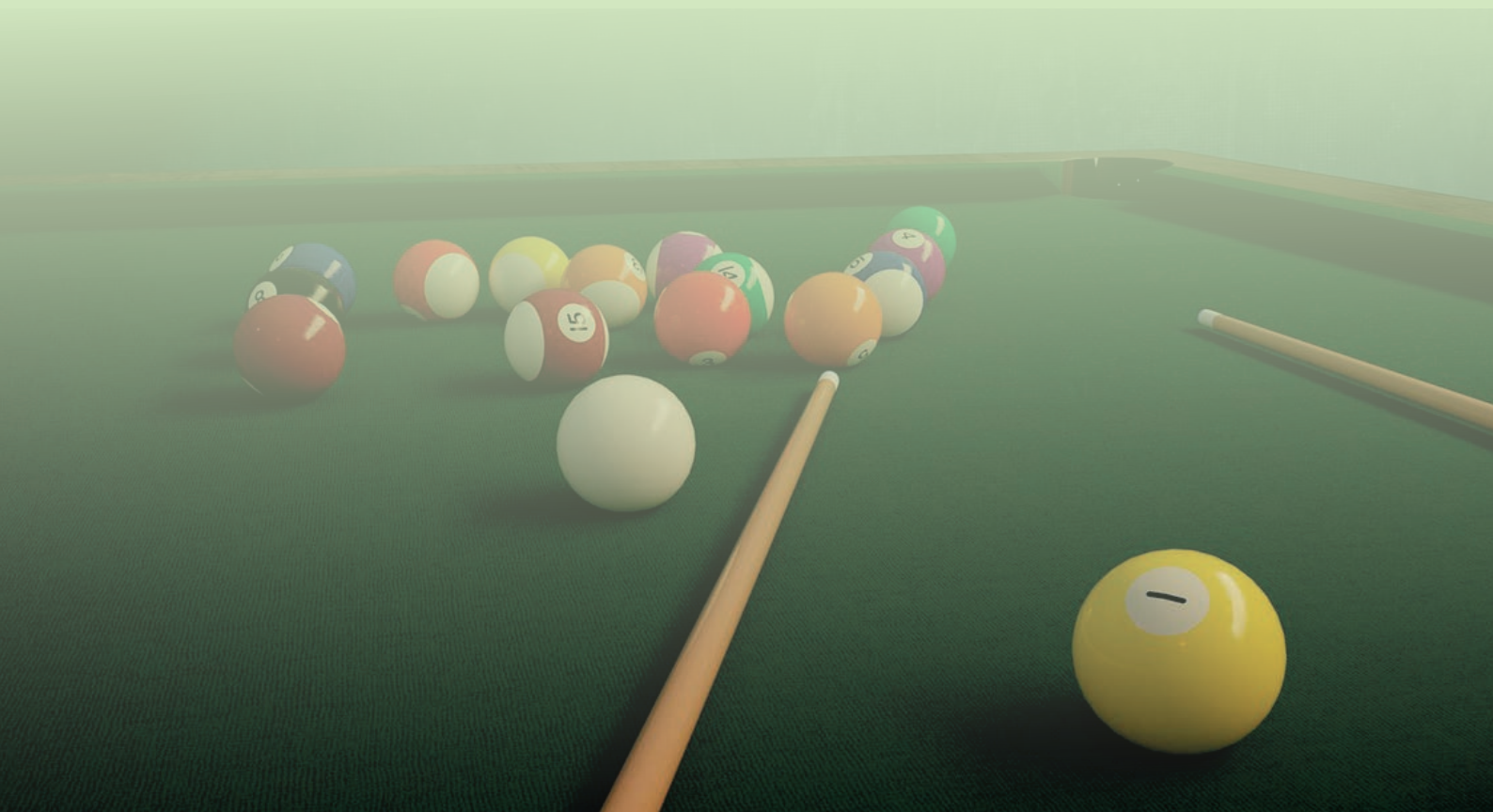
**ANTIGUO CEIP PIO DEL RIO HORTEGA**

C/ Villabáñez, 151 ☎ 685 831 174

<b>Domingos</b> De 10:00 a 12:00 h.	<b>Fechas</b> Del 2 de marzo al 13 de abril
<b>Precio</b> 35 €	<b>Plazas</b> Mínimo 4 y máximo 8 personas
<b>Edad</b> A partir de 10 años	

### Objetivos

Iniciación al conocimiento del billar, técnicas, mecanismos, tácticas y estrategias del juego.



## BODY ROLLING

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

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

<b>Lunes</b> De 18:00 a 19:30 h.	<b>Fechas</b> Del 13 de enero al 24 de marzo (3 de marzo no hay actividad)
<b>Precio</b> 48 €	<b>Plazas</b> Mínimo 10 y máximo 12 personas

**COMPLEJO DEPORTIVO CANTERAC (GIMNASIO)**

Pso. Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

<b>Lunes</b> De 20:00 a 21:30h.	<b>Fechas</b> Del 13 de enero al 24 de marzo (3 de marzo no hay actividad)
<b>Precio</b> 48 €	<b>Plazas</b> Mínimo 10 y máximo 16 personas

### Requisitos específicos para la participación

Las personas que repiten curso tienen que traer pelota.

### Observaciones

Ejercicio indicado para todo tipo de personas.

## ESCALADA

### ROCÓDROMO MUNICIPAL-"Álvaro Paredes Izquierdo" (Las Norias)

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

<p><b>De lunes a jueves</b> De 19:30 a 22:00 h.</p>	<p><b>Fechas</b> Del 3 al 13 de febrero</p>
<p><b>De lunes a jueves</b> De 19:30 a 22:00 h.</p>	<p><b>Fechas</b> Del 10 al 20 de marzo</p>
<p><b>Precio</b> 90 €</p>	<p><b>Plazas</b> Mínimo 4 y máximo 6 personas</p>

#### Objetivos y contenidos

Aprender a escalar de 1º 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

## ESCUELA DE ESPALDA

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

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

<p><b>Martes y jueves</b> 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><b>Fechas</b> Del 9 de enero al 20 de marzo (4 de marzo no hay actividad)</p>
<p><b>Precio</b> 60 €</p>	<p><b>Plazas</b> Mínimo 10 y máximo 12 personas</p>

### CENTRO CÍVICO CANAL DE CASTILLA

Pso. Jardín Botánico, 4 ☎ 983 424 200

<p><b>Lunes y miércoles</b> De 17:15 a 18:15 h.</p>	<p><b>Fechas</b> Del 8 de enero al 19 de marzo (3 de marzo no hay actividad)</p>
<p><b>Precio</b> 60 €</p>	<p><b>Plazas</b> 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.

## GOLF

### CAMPO DE PRÁCTICAS DE GOLF-Complejo Deportivo Ciudad de Valladolid Carretera de Renedo - Valladolid

#### INICIACIÓN

Miércoles del 8 de enero al 12 de marzo

De 17:00 a 19:00 h

Jueves del 09 de enero al 13 de marzo

De 17:00 a 19:00 h

Viernes del 10 de enero al 14 de marzo

De 15:00 a 17:00

Sábados del 11 de enero al 15 de marzo

De 09:00 a 11:00

De 15:00 a 17:00

#### Precio

80 €

#### Plazas

Mínimo 5 y máximo 6 personas

#### 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.

## GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

**POLIDEPORTIVO PARQUESOL (Sala piscina)**

C/ Padre Llanos, 1 ☎ 983 352 611

<b>Lunes y miércoles</b> De 19:00 a 20:00 h.	<b>Fechas</b> Del 8 de enero al 19 de marzo (3 de marzo no hay actividad)
<b>Precio</b> 58 €	<b>Plazas</b> Mínimo 10 y máximo 16 personas

### Observaciones

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





## PILATES

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

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

<b>Lunes y miércoles</b> De 17:00 a 18:00 h. De 19:00 a 20:00 h.	<b>Fechas</b> Del 8 de enero al 19 de marzo (3 de marzo no hay actividad)
<b>Lunes</b> De 18:00 a 19:00 h.	<b>Fechas</b> Del 13 de enero al 24 de marzo (3 de marzo no hay actividad)
<b>Viernes</b> De 17:00 a 18:00 h. De 18:00 a 19:00 h.	<b>Fechas</b> Del 17 de enero al 21 de marzo
<b>Plazas sala de participación ciudadana</b> Mínimo 10 y máximo 12 personas	

**CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA-(Gimnasio)**

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

<b>Martes y jueves</b> De 12:00 a 13:00 h.	<b>Fechas</b> Del 9 de enero al 20 de marzo (4 de marzo no hay actividad)
<b>Plazas gimnasio</b> Mínimo 12 y máximo 20 personas	

**POLIDEPORTIVO PILAR FERNÁNDEZ VALDERRAMA-(Gimnasio)**

C/ Boedo, 7 ☎ 983 247 632

<b>Martes y jueves</b> De 20:00 a 21:00 h.	<b>Fechas</b> Del 9 de enero al 20 de marzo (4 de marzo no hay actividad)
<b>Plazas</b> Mínimo 12 y máximo 20 personas	

**POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ**

C/ India, 3 ☎ 618 509 452

<b>Martes y jueves</b> De 18:00 a 19:00 h.	<b>Fechas</b> Del 9 de enero al 20 de marzo (4 de marzo no hay actividad)
<b>Miércoles y viernes</b> De 17:00 a 18:00 h.	<b>Fechas</b> Del 15 de enero al 21 de marzo
<b>Plazas</b> Mínimo 12 y máximo 20 personas	

**POLIDEPORTIVO PARQUESOL (Sala piscina)**

C/ Padre Llanos, 1 ☎ 983 352 611

<b>Lunes y miércoles</b> De 20:00 a 21:00 h.	<b>Fechas</b> Del 8 de enero al 19 de marzo (3 de marzo no hay actividad)
<b>Martes y jueves</b> De 19:00 a 20:00 h.	<b>Fechas</b> Del 9 de enero al 20 de marzo (4 de marzo no hay actividad)
<b>Jueves</b> De 20:00 a 21:00 h.	<b>Fechas</b> Del 16 de enero al 20 de marzo
<b>Plazas</b> Mínimo 10 y máximo 16 personas	

**Precios en todas las instalaciones:**

Una hora a la semana: 28 €

Dos horas a la semana: 56 €

## PATINAJE

### POLIDEPORTIVO LOS CERROS

Avda. Los Cerros, 8 ☎ 983 333 666

<b>Domingos</b> 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.	<b>Fechas</b> Del 12 de enero al 23 de marzo (2 de marzo no hay actividad)
<b>Precio</b> 30 €	<b>Plazas</b> Mínimo 10 y máximo 15 personas
<b>Edad</b> De 4 a 16 años	

### Observaciones

Los cursos de patinaje están enfocados a nivel Iniciación. Si hay participantes que sepan patinar se tendrán que adaptar al nivel propuesto en las clases por el monitor para los participantes que se estén iniciando.



## TIRO CON ARCO

**COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE VALLADOLID (Campo de Tiro)**

Carretera Renedo-Valladolid ☎ 629 472 907

<b>Lunes</b> De 19:30 a 21:30 h.	<b>Fechas</b> Del 13 de enero al 3 de marzo
<b>Precio</b> 80 €	<b>Plazas</b> 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.



## YOGA

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

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

<p><b>Lunes y miércoles</b> De 11:00 a 12:00 h. De 12:00 a 13:00 h</p>	<p><b>Fechas</b> Del 8 de enero al 19 de marzo (3 de marzo no hay actividad)</p>
<p><b>Martes y jueves</b> De 17:00 a 18:00 h. De 18:00 a 19:00 h.</p>	<p><b>Fechas</b> Del 9 de enero al 20 de marzo (4 de marzo no hay actividad)</p>
<p><b>Precio</b> 46 €</p>	<p><b>Plazas</b> Mínimo 10 y máximo 12 personas</p>

### Materiales

Cada asistente deberá llevar una toalla.

## YOGALATES

**POLIDEPORTIVO PISUERGA (Sala B)**

Plaza de México, s/n ☎ 983 476 366

<p><b>Lunes y miércoles</b> De 19:00 a 20:00 h.</p>	<p><b>Fechas</b> Del 13 de enero al 19 de marzo</p>
<p><b>Precio</b> 46 €</p>	<p><b>Plazas</b> Mínimo 10 y máximo 16 personas</p>

### Materiales

Cada asistente deberá llevar una toalla.

## INFORMACIÓN GENERAL CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

1. La inscripción se efectuará desde las 8:30 horas del día **12 de diciembre de 2024**.
2. **Inscripción:**
  - **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.
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 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.
  5. **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.

**6. Requisitos para la participación:**

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

**7.** 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.

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

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

**10. 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).*

- 11. 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.
- 12. 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.