

EQUILIBRIO, BIENESTAR Y SALUD







ÍNDICE

- 1. AIKIDO
- 2. BÁDMINTON
 - 3. BILLAR
- 4. BODY ROLLING
 - 5. ESCALADA
- 6. ESCUELA DE ESPALDA
 - 7. GOLF
 - 8. HIPOPRESIVOS
 - 9. PATINAJE
 - 10. PILATES
 - 11. TIRO CON ARCO
 - **12. YOGA**
 - 13. YOGALATES

AIKIDO

POLIDEPORTIVO PISUERGA (SALA C)

Martes y jueves:

De 20 a 21 h

Fechas:

Del 11 de enero al 19 de marzo

POLIDEPORTIVO CANTERAC

P/Juan Carlos I, 16 @ 983 477 904

Lunes y Miércoles:

De 20 a 21 h

Fechas:

Del 10 de enero al 18 de marzo

Precio:

52€

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

Imparte:

Aikikai C.D. Aikido



BÁDMINTON

POLIDEPORTIVO PAJARILLOS

C/ Escribano, 9 ① 662 143 986

Miércoles:	Fechas:
De 19 a 20 h	Del 17 de enero al 20 de marzo
Precio:	Plazas:
20 €	Mínimo 8 y máximo 12 personas

Imparte:

Club Bádminton Pajarillos

Objetivos:

Iniciación técnica básica. Conocimiento de las reglas del juego



BILLAR

ANTIGUO CEIP PÍO DEL RÍO HORTEGA

C/ Villabáñez 151

① 685 831 174

Domingos: De 10 a 12 h	Fechas: Del 4 de febrero al 17 de marzo.
Precio:	Plazas:
35 €	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 Hortega, 13 ① 983 354 735

Martes:

De 18 a 19:30 h

Fechas:

Del 9 de enero al 19 de marzo (el 13 de febrero no hay actividad)

CENTRO CIVICO JOSÉ Mª LUELMO

Martes: De 20 a 21:30 h	Fechas: Del 9 de enero al 19 de marzo (el 13 de febrero no hay actividad)
Precio:	Plazas:
48 €	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



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 5 al 15 de febrero Del 11 al 21 de marzo
Precio:	Plazas:
90 €	Mínimo 4 máximo 6 personas

Imparte:

Federación de deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León 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)

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 11 de enero al 21 de marzo (el 13 de febrero no hay actividad)

Plazas:

Mínimo 10 máximo 12 personas

C.C. CANAL DE CASTILLA

P° Jardín Botánico, 4 © 983 424 200

Lunes y Miércoles: De 17 a 18 h	Fechas: Del 10 de enero al 20 de marzo (el 12 de febrero no hay actividad)
Precio:	Plazas:
60 €	Mínimo 12 máximo 16 personas

Objetivos:

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



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 16 de enero al 19 de marzo

Jueves: de 10 a 12 h

Del 18 de enero al 21 de marzo

Sábados: de 10 h a 12 h

Del 20 de enero al 23 de marzo

INTERMEDIO

Miércoles: de 17 a 19 h

Del 17 de enero al 20 de marzo

Viernes: de 10 a 12 h.

Del 19 de enero al 22 de marzo

*Personas que hayan hecho un curso previo de golf *Solo obtendrán el hándicap aquellos alumnos/as que superen el examen final.

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:

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.

Obtener acreditación necesaria para poder conseguir la licencia federativa.

Observaciones:

La actividad no se suspende por causas meteorológicas

Festivos:

Los festivos no se suspende la actividad



HIPOPRESIVOS

POLIDEPORTIVO PARQUESOL (SALA PISCINA)

Lunes y Miércoles:	Fechas:
De 19 a 20 h	Del 10 de enero al 18 de marzo.
Precio:	Plazas:
58 €	Mínimo 10 y máximo 16 personas

Observaciones:

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



PATINAJE

POLIDEPORTIVO LOS CERROS

Avda. Los Cerros, 8 ① 983 333 666

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 14 de enero al 17 de marzo.

Domingos:

de 17 a 40 años

De 20 a 21h.

Fechas:

Del 14 de enero al 17 de marzo.

Precio:

30€

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 15 personas

Imparte:

C.D. Patinaje en línea Valladolid.



PILATES

POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

C/India, 3 3 618 509 452

Martes y Jueves:	Fechas:
de 18 a 19 h.	Del 11 de enero al 19 de marzo
Miércoles y Viernes:	Fechas:
de 17 a 18 h.	Del 12 de enero al 20 de marzo

Plazas:

Mínimo 12 máximo 20

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA GIMNASIO

Martes y Jueves:	Fechas:
De 12 a 13 h.	Del 11 de enero al 21 de marzo (el 13 de febrero no hay actividad)

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA (SALA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA)

C/ Pío del Río Hortega, 13 ① 983 354 735

Lunes y Miércoles: De 17 a 18 h. De 19 a 20 h.	Fechas: Del 10 de enero al 20 de marzo (el 12 de febrero no hay actividad)
Lunes: de 18 a 19 h.	Fechas: Del 8 de enero al 18 de marzo (el 12 de febrero no hay actividad)
Viernes: De 17 a 18 h. De 18 a 19 h.	Fechas: Del 12 de enero al 15 de marzo

Plazas:

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



PILATES

GIMNASIO DEL POLIDEPORTIVO PILAR FERNANDEZ VALDERRAMA

C/ Boedo, 7

① 983 247 632

Martes y Jueves:

De 20 a 21 h

Fechas:

Del 11 de enero al 19 de marzo

Plazas:

Mínimo 12 máximo 20

POLIDEPORTIVO PARQUESOL SALA PISCINA

Lunes y Miércoles:

De 20 a 21 h.

Fechas:

Del 10 de enero al 18 de marzo

Martes y Jueves:

de 19 a 20 h.

Fechas:

Del 11 de enero al 19 de marzo

Jueves:

De 20 a 21 h.

Fechas:

Del 11 de enero al 14 de marzo

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

3 629 472 907

Lunes: De 19:30 a 21:30 h	Fechas: Del 15 de enero al 11 de marzo (el 12 de febrero no hay actividad)
Precio:	Plazas:
80 €	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)

Lunes y miércoles: De 11 a 12 h. De 12 a 13 h.	Fechas: Del 10 de enero al 20 de marzo (el 12 de febrero no hay actividad)
Martes y jueves De 17 a 18 h. De 18 a 19 h.	Fechas: Del 11 de enero al 21 de marzo (el 13 de febrero no hay actividad)
Precio: 46 €	Plazas: Mínimo 10 y máximo 12 personas

Materiales:

Cada asistente deberá llevar una toalla.



YOGALATES

POLIDEPORTIVO PISU	JERGA Plaza de México s/n ① 983 476 366
Lunes y miércoles:	Fechas:
De 19 a 20 h.	Del 10 de enero al 18 de marzo
Precio:	Plazas:
46 €	Mínimo 10 y máximo 16 personas
Material: Cada asistente deberá llevar una toalla.	



INFORMACIÓN GENERAL PARA TODOS LOS CURSOS DEPORTIVOS

- La inscripción se efectuará desde las 8:30 h. del día 12 de diciembre 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 Martin, 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.

