

# CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

Del 1 de julio al 13 de septiembre de 2026



**¡ACTÍVATE!**

**¡PONTE EN FORMA!**

# CLUB DE OCIO y TIEMPO LIBRE

Fundación Municipal de Deportes ♦ Ayuntamiento de Valladolid

**Del 1 de julio al 13 de septiembre de 2026**

Desde la Fundación Municipal de Deportes, entendiendo que la salud es el bienestar global de la persona y desde el conocimiento de que para conseguirlo el ejercicio físico es fundamental, se ofrece a los ciudadanos la posibilidad de su práctica regular a través de las actividades colectivas e individuales del **Club de Ocio y Tiempo Libre**

**El Club de Ocio y Tiempo Libre** es un programa de ejercicio físico por el que la Fundación Municipal de Deportes facilita a sus abonados la práctica de la actividad física encaminada a la mejora de la salud.

**La oferta del Club de Ocio y Tiempo Libre** posibilita, en una gran amplitud de horarios e instalaciones repartidas por toda la ciudad, la práctica de una gran diversidad de actividades encaminadas a la mejora de la condición física y la salud, consiguiendo así una 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 42 63 13**, en la web: [www.fmdva.org](http://www.fmdva.org) o en el correo electrónico: [adultosfmd@ava.es](mailto:adultosfmd@ava.es)

## PROGRAMA CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

| POLIDEPORTIVO CANTERAC |       |        |           |         |         |           |
|------------------------|-------|--------|-----------|---------|---------|-----------|
| HORA                   | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES  | VIERNES | Ubicación |
| 9                      |       | AER    |           | EI      |         | Pista     |
| 10                     | GAP   |        | AER-Z     |         | MNT     | Pista     |
| 11                     |       | MNT    |           | PIL/STR |         | Pista     |
|                        |       |        |           |         |         |           |
| 19                     | GAP   |        | MNT       |         |         | Pista     |
| 20                     | MNT   | C/FIT  | PIL/STR   | C/FIT   |         | Pista     |
| 21                     | C/FIT |        | EI        |         |         | Pista     |

| POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY |       |         |           |         |         |           |
|------------------------------|-------|---------|-----------|---------|---------|-----------|
| HORA                         | LUNES | MARTES  | MIÉRCOLES | JUEVES  | VIERNES | Ubicación |
| 8                            | C/FIT |         | MNT       |         | GAP     | Gimnasio  |
| 9                            | MNT   |         | GAP       |         | AER-Z   | Gimnasio  |
| 10                           |       | AER-Z   |           | MNT     |         | Gimnasio  |
| 11                           |       | PIL/STR |           | PIL/STR |         | Gimnasio  |
|                              |       |         |           |         |         |           |
| 19                           |       | AER-Z   |           | MNT     |         | Gimnasio  |
| 20                           | C/FIT | GAP     | C/FIT     | PIL/STR |         | Gimnasio  |
| 21                           |       | C/FIT   |           | EI      |         | Gimnasio  |

| POLIDEPORTIVO MIRIAM BLASCO |       |         |           |         |         |           |
|-----------------------------|-------|---------|-----------|---------|---------|-----------|
| HORA                        | LUNES | MARTES  | MIÉRCOLES | JUEVES  | VIERNES | Ubicación |
| 9                           |       | GAP     |           | PIL/STR |         | Pista     |
| 10                          | AER   |         | MNT       |         | PIL/STR | Pista     |
| 11                          | MNT   |         | AER-Z     |         | MNT     | Pista     |
|                             |       |         |           |         |         |           |
| 19                          | GAP   | PIL/STR | MNT       | MNT     |         | Pista     |
| 20                          | MNT   | AER     | PIL/STR   | AER-Z   |         | Pista     |

\*LA ACTIVIDAD DIRIGIDA SE TRASLADA AL POLIDEPORTIVO RONDILLA DEL 3 AL 16 DE AGOSTO.

| POLIDEPORTIVO PARQUESOL |         |         |           |         |         |           |
|-------------------------|---------|---------|-----------|---------|---------|-----------|
| HORA                    | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES | JUEVES  | VIERNES | Ubicación |
| 9                       | AER-Z   |         | GAP       |         | AER-Z   | Gimnasio  |
| 10                      | PIL/STR |         | MNT       |         | MNT     | Gimnasio  |
| 11                      |         | GAP     |           | MNT     |         | Gimnasio  |
|                         |         |         |           |         |         |           |
| 19                      | MNT     | AER-Z   | GAP       | AER-Z   |         | Gimnasio  |
| 20                      | EI      | PIL/STR | MNT       | PIL/STR |         | Gimnasio  |

| POLIDEPORTIVO PISUERGA |       |         |           |         |         |           |
|------------------------|-------|---------|-----------|---------|---------|-----------|
| HORA                   | LUNES | MARTES  | MIÉRCOLES | JUEVES  | VIERNES | Ubicación |
| 9                      |       |         |           |         |         |           |
| 10                     | MNT   | MNT     | GAP       | MNT     | MNT     | Pista     |
| 11                     |       | PIL/STR |           | PIL/STR |         | Pista     |
|                        |       |         |           |         |         |           |
| 19                     | AER-Z | C/FIT   | AER-Z     | C/FIT   |         | Pista     |
|                        |       |         |           |         |         |           |

## ABREVIATURAS

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>AER:</b>     | Aerobic  |
| <b>AER-Z:</b>   | Aerozumba  |
| <b>EI:</b>      | Entrenamiento Interválico (alta intensidad)  |
| <b>MNT:</b>     | Actividad encaminada al entrenamiento funcional en la que se trabajan todos los cuidados de salud global |
| <b>GAP:</b>     | Resistencia, glúteos, abdominales y piernas  |
| <b>C/FIT:</b>   | Entrenamiento de alta intensidad   |
| <b>PIL/STR:</b> | Pilates y estiramientos  |

# SALAS DE MUSCULACIÓN

---

## Polideportivo Canterac

- Mañanas
  - De lunes a viernes de 8:00 a 14:00 h.
- Tardes
  - De lunes a jueves de 18:00 a 22:00 h.
  - Viernes de 18:00 a 21:00 h.

## Polideportivo Huerta del Rey

- Mañanas
  - De lunes a viernes de 8:00 a 14:00 h.
- Tardes
  - De lunes a jueves de 18:00 a 22:00 h.
  - Viernes de 18:00 a 21:00 h.

## Polideportivo Miriam Blasco

- Mañanas
  - De lunes a miércoles de 8:00 a 13:00 h.
  - Martes y jueves de 8:00 a 12:00 h.
- Tardes
  - De lunes a jueves de 18:00 a 21:00 h.

*\*La sala permanecerá cerrada del 3 al 16 de agosto.*

## Polideportivo Pisuerga

- Mañanas
  - De lunes a viernes de 8:00 a 13:00 h.
- Tardes
  - De lunes a jueves de 18:00 a 21:00 h.

# HORARIO DE PISCINAS

Los abonados al Club de Ocio y Tiempo Libre podrán acceder a las piscinas municipales en los siguientes horarios (**siempre que las condiciones de aforo fijadas lo permitan**):

## PISCINAS CUBIERTAS:

- Laborables: de 14:00 a 16:30h.
- Sábados: de 17:00 a 20:00 h.
- Domingos/festivos: de 17:00 a 20:00 h. (Sólo Parquesol y La Victoria)

## PISCINAS AL AIRE LIBRE:

- Rondilla: lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 h.
- Canterac: martes y jueves de 12:00 a 13:00 h.
- Puente Duero y Riosol: viernes de 12:00 a 13:00 h.

Atención a los días de cierre por mantenimiento de las piscinas.  
Deben respetarse las calles marcadas para nadar, según las indicaciones de cada una.

# CLUB DE OCIO y TIEMPO LIBRE

Fundación Municipal de Deportes ♦ Ayuntamiento de Valladolid

## INSCRIPCIÓN

### Requisitos

- DNI.
- Una fotografía reciente tamaño carne y en color.
- Si fuera el caso, documentación acreditativa de estar inscrito/a como demandante de empleo en el SEPE o afectado/a por un ERTE o ERE para la exención del pago de matrícula. (Este beneficio solo puede aplicarse una vez cada 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.

La inscripción se realiza en el **Módulo de Atención al Público del Polideportivo Huerta del Rey**, situado en la calle Joaquín Velasco Martín, 9, **de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.** Este trámite lo puede realizar una tercera persona, en nombre de el/la interesado/a, aportando la documentación requerida.

## IMPORTE DEL ABONO

El pago es **cuatrimestral (enero-abril, mayo-agosto y septiembre-diciembre)**. En el momento de la inscripción se abona la matrícula (20 €), la parte proporcional del mes en curso y los meses completos que resten hasta finalizar el cuatrimestre natural. Si la inscripción se hace el último mes del cuatrimestre en curso (abril, agosto o diciembre) se abona también el cuatrimestre posterior completo.

- **Empadronados/as en Valladolid:** 66,80 € cuatrimestre (16,70 €/mes)
- **No empadronados/as:** 112 € cuatrimestre (28,00 €/mes)

La demora en el pago de las cuotas en las fechas que se indican, 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€.

## LUGAR DE INSCRIPCIÓN

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

## CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados podrán cambiarse, **sin necesidad de abonar nueva matrícula**, a las siguientes actividades de la FMD: Programa Seguimos Activos, abono de piscina o Combinado Valladolid + Deporte + Salud.

**El cambio de actividad se realizará en cualquier momento.** El cambio será efectivo a partir del día 1 del mes siguiente. En caso de que el abonado desee cambiarse **desde el día que acuda a las oficinas de la FMD, se devolverá a partir del mes siguiente y se deberá pagar la nueva actividad desde el mismo día del cambio.**

## DUPLICADO DEL CARNÉ DE ABONADO

La reposición del carné perdido, sea cual sea la causa (salvo robo presentando denuncia), supondrá un abono de **3 €** para la emisión de uno nuevo. Esta operación se realizará únicamente en el Módulo de Atención al Público de la FMD.

# NORMATIVA

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. Es imprescindible **presentar el carné de abonado** para el acceso tanto a las actividades colectivas como a las salas de musculación; ambos le podrán ser solicitados por el personal de la FMD cuando se considere oportuno.
2. Durante la actividad no se permite la presencia de personas no abonadas al programa.
3. En las clases dirigidas y salas de musculación **es obligatorio el uso de toalla** y seguir las instrucciones del monitor. No se pueden introducir bolsos ni prendas de abrigo.
4. Los horarios de las actividades podrán modificarse y/o anularse por necesidades de la FMD. En este caso, se recomienda tener presente el programa total de actividades para realizar sus actividades en instalaciones alternativas.
5. En los meses de verano la actividad se reduce. Los usuarios dispondrán de una publicación con la programación específica para ese periodo.
6. Cuando el aforo de cualquiera de las actividades esté completo, no se permitirá, por el profesorado, el acceso de más usuarios.
7. La puntualidad en las actividades dirigidas, así como el seguimiento de las pautas técnicas marcadas por los/las monitores/as, son condiciones imprescindibles para el buen funcionamiento de las actividades.
8. La FMD no se hace responsable de las pérdidas, sustracciones o roturas (gafas, chándales, etc.) que se produzcan durante las actividades. Se recomienda no llevar objetos de valor y utilizar las taquillas en aquellas instalaciones que dispongan de ellas.
9. La FMD tiene un seguro que cubre los accidentes que el/la usuario/a pueda sufrir durante la actividad deportiva dirigida por el/la monitora, hasta un importe de 9.000 € como máximo. Cualquier costo por encima de la suma asegurada correrá a cargo del accidentado/a. El/la mismo/a deberá comunicarlo inmediatamente para que se tramite el parte correspondiente. La cobertura del seguro será máximo de un año improrrogable.
10. Los usuarios tendrán libre acceso a todas las instalaciones y actividades ofertadas, siempre que el aforo lo permita, y no exista ninguna recomendación en contra.

11. Es responsabilidad de los/las abonados/as encontrarse en perfectas condiciones de salud para la práctica de la actividad física, por lo que se les recomienda realicen, al menos, un reconocimiento médico anual.
12. **Cuotas y pagos.** La cuota se establece en tres pagos: DICIEMBRE, ABRIL Y AGOSTO. 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€.
13. 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.
14. El/la usuario/a matriculado podrá ser considerado en situación de “baja temporal”, cuya duración máxima se establece en 9 meses y 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:
  - a) Enfermedad prolongada, justificada documentalmente.
  - b) 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.

15. El acceso a las piscinas municipales se efectuará para baño libre, en las calles reservadas para abonados, en el horario marcado por el programa del Club de Ocio y Tiempo Libre. No da derecho a participación en cursos de natación, salvo inscripción expresa en estos o en los programas de natación de mantenimiento para adultos. Atención a los días de cierre por mantenimiento o competiciones establecidos en las piscinas.

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

Respecto a la utilización de las piscinas municipales, se estará a lo dispuesto en la normativa de seguridad de las mismas.

16. Los/as abonados/as que deseen realizar un cambio de actividad podrán efectuarlo **en cualquier momento**. El cambio será efectivo a partir del día 1 del mes siguiente. En caso de que el abonado desee cambiarse **desde el día que acuda a las oficinas de la FMD, se devolverá a partir del mes siguiente y se deberá pagar la nueva actividad desde el mismo día del cambio**.
17. La inscripción al programa supone la aceptación de todas las normas previas y aquellas indicaciones que exponga la organización.
18. **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.