

SEGUIMOS ACTIVOS

Del 15 de septiembre de 2025
al 30 de junio de 2026



Ayuntamiento de
Valladolid

FMD

Fundación Municipal
de Deportes

**VALLA
DOLID**



2026
Candidatura
Ciudad Europea
del Deporte

El movimiento es vida

Programa para mayores de 70 años

Por qué hacer ejercicio. La actividad física puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. Debemos adoptar una vida más activa con ejercicio regular para mantener y mejorar nuestra salud.

Quién debe hacer ejercicio. La práctica de la actividad física beneficia a casi todos. La mayoría de las personas deberían seguir un programa de ejercicio regular, moderado y adecuado a sus características.

Qué clase de ejercicio debería hacer. Los más adecuados son aquellos que aumentan moderadamente los latidos de su corazón y movilizan los grandes grupos musculares, mejorando su elasticidad y aumentando su fuerza.

Cuánto tiempo debería hacer ejercicio. Al menos dos días a la semana, un mínimo de 50 a 55 minutos. La **REGULARIDAD** es una condición fundamental para sentir los beneficios del ejercicio en nuestro cuerpo.

Desde la FMD se facilita la práctica de ejercicios programados y adecuados a sus condiciones para que adopte una vida más activa.

Si desea informarse sobre este programa, puede hacerlo en el Módulo de Atención al Público de la FMD (Poli-deportivo Huerta del Rey), en el teléfono **983 426313**, en la web: **www.fmdva.org** o en el correo electrónico: **adultosfmd@ava.es**

ABREVIATURAS

RIT	RITMO	PIL/E. ESP	PILATES- ESCUELA DE ESPALDA
GIM.S	GIMNASIA SUAVE	MNT +	GIMNASIA MANTENIMIENTO INTENSO
MNT	GIMNASIA MANTENIMIENTO		

INSTALACIONES

Durante este período los abonados podrán asistir a gimnasia de mantenimiento plus, gimnasia de mantenimiento, gimnasia suave, pilates/escuela de espalda y ritmo y coordinación en cualquier instalación y horario que le resulte más conveniente de los siguientes:

POLIDEPORTIVO CANTERAC

📍 Juan Carlos I, 16

☎ 983 477 904

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT	PIL/E. ESP	MNT	MNT +	MNT	Pista
10	GIM.S	MNT +	PIL/E. ESP	RIT	GIM.S	Pista
11	MNT +	RIT	GIM.S	MNT	PIL/E. ESP	Pista
12	PIL/E. ESP		MNT		MNT +	Pista
18		MNT +		PIL/E. ESP		Pista
19			MNT +			Gimnasio

POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

📍 India, 3

☎ 618 509 452

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9		MNT +		PIL/E. ESP		Pista
10	PIL/E. ESP		MNT		RIT	Pista
11	MNT +	RIT	PIL/E. ESP	MNT	GIM.S	Pista
12	MNT	GIM.S	MNT +	MNT +	PIL/E. ESP	Pista

POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY

📍 Joaquín Velasco Martín, 9

☎ 983 426 313

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
8	PIL/E. ESP		MNT +		MNT +	Gimnasio
9		MNT +		MNT		Gimnasio
10	MNT		PIL/E. ESP		MNT	Gimnasio
11	MNT +	RIT	GIM.S	MNT	PIL/E. ESP	Gimnasio
12	PIL/E. ESP	MNT	MNT +	GIM.S	RIT	Gimnasio
17			RIT			Gimnasio
18		MNT +		PIL/E. ESP		Gimnasio

POLIDEPORTIVO JOSÉ LUIS MOSQUERA

📍 Pio del Río Horteiga,13

☎ 690 170 413

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	RIT		PIL/E. ESP		MNT +	Gimnasio
10		MNT +		PIL/E. ESP		Gimnasio
11		GIM.S		MNT +		Gimnasio
12	MNT		RIT		PIL/E. ESP	Gimnasio

POLIDEPORTIVO LALO GARCÍA

📍 Enrique Cubero, 7

☎ 660 325 806

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10		MNT +		PIL/E. ESP		Gimnasio
11	MNT +	PIL/E. ESP	MNT	RIT	PIL/E. ESP	Gimnasio

POLIDEPORTIVO LA VICTORIA

📍 Comuneros de Castilla, 2

☎ 609 614 864

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT +		RIT		GIM.S	Pista
18	MNT +	PIL/E. ESP	MNT +	RIT		Pista

POLIDEPORTIVO MIRIAM BLASCO

📍 Covadonga, 16

☎ 680 441 149

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	GIM.S		PIL/E. ESP		MNT +	Pista
11	RIT		MNT		PIL/EST	Pista
12	MNT +	PIL/E. ESP	MNT +	MNT	GIM.S	Pista
13	PIL/E. ESP	MNT +	GIM.S	RIT	MNT	Pista

POLIDEPORTIVO PARQUESOL

📍 Padre Llanos, s/n

☎ 983 352 611

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
11	MNT	MNT +	GIM.S	PIL/E. ESP	RIT	Gimnasio

POLIDEPORTIVO PILAR FDEZ. VALDERRAMA

📍 Boedo, 7

☎ 983 247 632

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10		PIL/E. ESP		MNT		Gimnasio
11	MNT +		RIT		GIM.S	Gimnasio
17			PIL/E. ESP	PIL/E. ESP		Gimnasio

POLIDEPORTIVO PISUERGA

📍 Plaza México, s/n

☎ 983 476 366

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT +		RIT		PIL/E. ESP	Pista
11	RIT	MNT	PIL/E. ESP	GIM.S	MNT +	Gimnasio

POLIDEPORTIVO RONDILLA

📍 Torquemada, 63

☎ 680 441 148

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT	RIT	MNT +	PIL/E. ESP	MNT	Gimnasio
10	GIM.S		MNT		MNT +	Gimnasio
11	PIL/E. ESP	MNT +	PIL/E. ESP	RIT	PIL/E. ESP	Gimnasio

POLIDEPORTIVO SAN ISIDRO

📍 Santa M^a de la Cabeza, 4

☎ 649 828 162

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
11	MNT		RIT		PIL/E. ESP	Pista

CENTRO CÍVICO PUENTE DUERO

📍 Calle Real, 105

☎ 983405 133

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10:15		MNT		PIL/E. ESP		Gimnasio

Salas de MUSCULACIÓN

POLIDEPORTIVO CANTERAC

- 🕒 Lunes a viernes, de 8 h. a 13 h. y de 17 h. a 22 h.

POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY

- 🕒 De lunes a viernes, de 8 h. a 14 h. y de 17 h. a 22 h.
- 🕒 Domingos de 10 h. a 13 h.

POLIDEPORTIVO MIRIAM BLASCO

- 🕒 De lunes, martes, miércoles y viernes, de 8 h. a 13 h.
Jueves, de 8 h. a 12 h.
- 🕒 De lunes a jueves, de 17 h. a 22 h.
- 🕒 Viernes de 18 h. a 22 h.

POLIDEPORTIVO PARQUESOL (SALA MULTIDISCIPLINAR)

- 🕒 Martes y jueves de 18:00 h. a 18:50 h.

POLIDEPORTIVO PISUERGA

- 🕒 De lunes a jueves, de 9 h. a 12 h. y de 17 h. a 22 h.
- 🕒 Viernes de 9 h. a 12 h. y de 17 h. a 21 h.
- 🕒 Sábados de 10 h. a 13 H.

POLIDEPORTIVO RONDILLA

- 🕒 De lunes a viernes, de 10 h. a 12 h.
- 🕒 Martes de 17 h. a 18 h.
- 🕒 Lunes, miércoles y jueves de 18 h. a 20 h.

Los horarios de las diferentes salas de musculación son de libre asistencia para todos los abonados a este programa.

En todos los casos, las normas de utilización de las salas son de obligado cumplimiento, así como seguir las instrucciones de los monitores y el uso de toalla.

Entendemos la musculación como un método para mantener y aumentar la fuerza.

Los últimos avances en las investigaciones sobre el ejercicio encaminado a la salud, aconsejan el entrenamiento de la FUERZA y sus manifestaciones como la base para el entrenamiento de la condición física y la SALUD.



A los 65 años, una persona tendrá un 60% de la fuerza que tenía a los 25. Las personas más activas y las que realizan un entrenamiento tienen una tendencia mucho menor a perder fuerza y mantienen una mejor actitud postural y mayor autonomía.

NORMAS TÉCNICAS

- La **puntualidad** es condición indispensable para el buen funcionamiento de la actividad.
- La **higiene personal** antes y después del ejercicio físico es un factor primordial para los participantes.

INSCRIPCIÓN

REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

- Presentar D.N.I. y una fotografía de tamaño carné reciente.
- Si ha sido abonado con anterioridad: aportar el **antiguo carné de abonado**.
- Abonar **20 €** en concepto de **matrícula** y el importe del abono. La **matrícula estará bonificada para desempleados de nueva inscripción** previa presentación de documento justificativo actualizado o afectados/as por un ERTE o ERE (esta bonificación podrá aplicarse una sola vez dentro del mismo año natural).
- Si quiere optar por domiciliar los siguientes recibos deberá aportar un Certificado de Titularidad.

IMPORTE DEL ABONO

Pago semestral. En el momento de la inscripción se abonará, además de la matrícula, la parte proporcional del mes en curso y los meses que resten hasta finalizar el semestre natural. Si la inscripción se hace el último mes del semestre en curso (junio o diciembre) se abona también el semestre posterior completo.

- **Empadronados/as en Valladolid:** 45 €/semestre (7,5 €/mes).
- **No empadronados/as:** 95 €/semestre (15,83 €/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.

LUGAR DE INSCRIPCIÓN

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

Este trámite lo puede realizar una tercera persona, en nombre de el/la interesado/a, aportando la documentación requerida.

CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados podrán cambiarse, **sin necesidad de abonar nueva matrícula**, al programa de abonados de piscina, así como, a los programas de Club de Ocio y Tiempo Libre y Combinado, siempre que se cumplan los requisitos de edad (personas menores de 70 años).

El cambio de actividad se realizará el primer día hábil del mes; en caso de que el abonado desee cambiarse **cualquier otro día del mes, se devolverá a partir del mes siguiente, debiendo 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.

NORMATIVA

1. Programa destinado a personas a partir de 60 años.
2. Es imprescindible **presentar el carné de abonado/a** para el acceso, tanto a las actividades colectivas como a las salas de musculación, pasando el mismo por el **control digital de accesos (PDA)**, o mostrándolo al monitor/a en instalaciones sin PDA. El personal de la FMD requerirá dicho carné cuando lo considere oportuno.
3. En caso de que el personal de FMD detecte el acceso a una clase dirigida de un programa al que no pertenece el abonado/a, se le expulsará de la actividad. Durante la actividad **no se admite la presencia de personas no abonadas al programa**.
4. **En las salas de musculación es obligatorio el uso de toalla** y seguir las instrucciones del monitor/a. No se pueden introducir bolsos ni prendas de abrigo.
5. **Los horarios de las actividades podrán modificarse y/o anularse** por necesidades de la FMD. En este caso, se recomienda tener presente el programa de Seguimos Activos para realizar sus actividades en instalaciones alternativas.
6. En los meses de **verano** la actividad **se reduce**. Los usuarios/as dispondrán de una publicación con la programación específica para ese periodo.
7. Cuando el **aforo** de una actividad esté completo, el/la monitor/a no permitirá el acceso de más usuarios/as.
8. La **puntualidad** en las actividades dirigidas, así como el seguimiento de las pautas técnicas marcadas por el profesorado, son condiciones imprescindibles para el buen funcionamiento de las actividades.

9. 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.
10. 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**.
11. Los usuarios/as tendrán libre acceso a todas las instalaciones y actividades ofertadas en el programa Seguimos Activos, siempre que el aforo lo permita, y no exista ninguna recomendación en contra.
12. Es **responsabilidad de los abonados/as** encontrarse en perfectas **condiciones de salud** para la práctica de la actividad física, por lo que se les recomienda realizar un reconocimiento médico anual.
13. **Cuotas y pagos**. Para acceder a las actividades, las personas abonadas deberán tener en regla el pago de las cuotas el primer día del semestre natural (enero-junio y julio-diciembre). El **incumplimiento de uno de los pagos supondrá la anulación de cualquier derecho adquirido** (matrícula, etc.)
14. 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**.

15. El abonado/a podrá ser considerado/a en situación de “**baja temporal**”, cuya duración máxima se establece en 9 meses, que dará derecho a poder reintegrarse como abonado/a de programas de FMD sin abonar la matrícula, siempre y cuando dicha situación esté motivada por las siguientes causas:

- **Enfermedad prolongada**, justificada documentalmente.
- **Cambio de residencia temporal por trabajo o estudios**, justificada documentalmente.

Transcurrido ese plazo de 9 meses perderá todos los derechos, incluida la matrícula.

16. La inscripción en el programa supone la aceptación de todas las normas previas y aquellas indicaciones que exponga la organización.

17. **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.