

# CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

Del 16 de septiembre de 2024  
al 29 de junio de 2025



Ayuntamiento de  
Valladolid

**FMD**

Fundación Municipal  
de Deportes

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/as 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/as la práctica de la actividad física encaminada a la mejora de la salud.

**La oferta del Club de Ocio y Tiempo Libre** posibilita, en amplitud de horarios e instalaciones repartidas por toda la ciudad, la práctica de actividades deportivas para conseguir mayor calidad de vida.

Si desea informarse sobre este programa:

Módulo de Atención al Público  
(Polideportivo Huerta del Rey.

Horario de lunes a viernes no festivos,  
de 8:30 a 14:30 h)

 C/ Joaquín Velasco Martín, nº 9

 983 426 313

 [www.fmdva.org](http://www.fmdva.org)

 [adultosfmd@ava.es](mailto:adultosfmd@ava.es)



## POLIDEPORTIVO CANTERAC

Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT	AER	MNT	AER-Z		Gimnasio
11	MNT	PIL/STR		MNT		Gimnasio
17	MNT		MNT		MNT	Pista
17		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
18	AER *	MNT	AER	GAP	PIL/STR	Gimnasio
19					EI	Gimnasio
19	GAP	C/FIT	PIL/STR	C/FIT		Pista
20	MNT	AER-Z		AER-Z		Pista
21	C/FIT		C/FIT			Pista

 Cambios en vigor a partir del 14 de octubre de 2024

\*AER los lunes a las 18:00 se imparte en pista

## POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

India, 3 ☎ 618 509 452

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	AER-Z		MNT		PIL/STR	Pista
10		GAP		MNT		Pista
16	MNT	PIL/STR		PIL/STR		Pista
17	MNT	GAP		MNT		Pista
18	PIL/STR		MNT			Pista
19	GAP		PIL/STR			Pista

## POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY

Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 426 313

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
8	GAP	EI	MNT	C/FIT		Gimnasio
9	MNT		PIL/STR		GAP	Gimnasio
10		GAP		PIL/STR		Gimnasio
16	PIL/STR	MNT	PIL/STR	GAP		Gimnasio
17		GAP		MNT	PIL/STR	Gimnasio
18	GAP		MNT		AER-Z	Gimnasio
19	C/FIT	MNT	AER-Z	EI	C/FIT	Gimnasio
20	MNT	MNT	MNT	GAP	PIL/STR	Gimnasio
21	PIL/STR	EI	PIL/STR	C/FIT		Gimnasio

## POLIDEPORTIVO JOSÉ LUIS MOSQUERA

Pio del Río Hortega, 13 ☎ 690 170 413

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9		MNT		MNT		Gimnasio
10	MNT		AER-Z		AER-Z	Gimnasio
11	GAP		PIL/STR		PIL/STR	Gimnasio
18		MNT		MNT		Gimnasio
19		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
20		AER-Z		AER-Z		Gimnasio



## POLIDEPORTIVO LALO GARCÍA

Enrique Cubero, 7 ☎ 660 325 806

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
8		MNT		PIL/STR		Gimnasio
9	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z	MNT	Gimnasio
10	GAP		PIL/STR		MNT	Gimnasio
17	GAP		MNT			Gimnasio
18	PIL/STR		AER-Z			Gimnasio
19	AER-Z	GAP	PIL/STR	MNT		Gimnasio
20	MNT		GAP			Gimnasio

## POLIDEPORTIVO LA VICTORIA

Comuneros de Castilla, 2 ☎ 609 614 864

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
8	MNT	EI	MNT	C/FIT	MNT	Pista
9		PIL/STR		MNT		Pista
18	MNT	PIL/STR	MNT	GAP	MNT	Pista
19	AER-Z	GAP	AER-Z	PIL/STR	PIL/STR	Pista

## POLIDEPORTIVO MIRIAM BLASCO

Covadonga, 16 ☎ 680 441 149

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9		MNT		GAP		Pista
10	GAP	PIL/STR	AER	MNT	AER	Pista
11		MNT		PIL/STR		Pista
16	MNT	GAP	PIL/STR	MNT		Pista
17	GAP	AER-Z	MNT	AER-Z	GAP	Pista
18	AER	PIL/STR	AER*	PIL/STR		Pista
19	PIL/STR		GAP			Pista

\*AER en vigor a partir del 23 de octubre del 2024. Sujeto a modificaciones.

## POLIDEPORTIVO PARQUESOL

Padre Llanos, s/n ☎ 983 352 611

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	AER	GAP	MNT	MNT	AER	Gimnasio
10	MNT		AER-Z		PIL/STR	Gimnasio
11		MNT		AER-Z		Gimnasio
17	MNT		GAP			Gimnasio
18	MNT	AER-Z	MNT	AER-Z		Gimnasio
19	GAP	MNT	PIL/STR	EI	PIL/STR	Gimnasio
20		PIL/STR		PIL/STR	MNT	Gimnasio

## POLIDEPORTIVO PILAR FDEZ. VALDERRAMA

Boedo, 7 ☎ 983 247 632

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT	GAP	PIL/STR	GAP	MNT	Gimnasio
10	MNT		MNT		PIL/STR	Gimnasio
18	MNT	MNT	GAP	MNT	MNT	Gimnasio
19	PIL/STR	EI	MNT	GAP	PIL/STR	Gimnasio
20	MNT		PIL/STR			Gimnasio

## POLIDEPORTIVO PISUERGA

Plaza México, s/n ☎ 983 476 366

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Sábado	UBICACIÓN
10	MNT	AER	GAP	AER	PIL/STR		Gimnasio
11						C/FIT	Sala
18		PIL/STR		PIL/STR			Sala
19	C/FIT	AER-Z	EI	AER-Z			Sala
20	MNT	C/FIT	MNT	C/FIT			Sala

## POLIDEPORTIVO RONDILLA

Torquemada, 63 ☎ 680 441 148

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z	MNT	Gimnasio
11	PIL/STR		PIL/STR		PIL/STR	Gimnasio
20	MNT		GAP	EI		Gimnasio

## POLIDEPORTIVO SAN ISIDRO

Santa M<sup>a</sup> de la Cabeza, 4 ☎ 649 828 162

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT		PIL/STR		GAP	Pista
10	AER-Z		AER-Z		AER-Z	Pista

## CENTRO CÍVICO PUENTE DUERO

Calle Real, 105 ☎ 983 405 133

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
18		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
19		MNT		MNT		Gimnasio

### ABREVIATURAS

- AER** AEROBIC
- AER-Z** AEROZUMBA
- EI** ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO (ALTA INTENSIDAD)
- MNT** ACTIVIDAD ENCAMINADA AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
- GAP** RESISTENCIA, ABDOMINALES Y PIERNAS.
- C/FIT** ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD
- PIL/STR** PILATES, ESTIRAMIENTOS



## **SALAS DE MUSCULACIÓN**

### **Polideportivo Canterac**

**Lunes y miércoles,**

de 8 h. a 13 h. y de 17 h. a 22 h.

**Martes y jueves,**

de 8 h. a 12 h. y de 17 h. a 22 h.

**Viernes,**

de 8 h. a 12 h. y de 18 h. a 21 h.

### **Polideportivo Huerta del Rey**

**De lunes a jueves,**

de 8 h. a 14 h. y de 17 h. a 22 h.

**Viernes,**

de 8 h. a 13 h. y de 17 h. a 22 h.

**Domingos,**

de 10 h. a 13 h.

### **Polideportivo Miriam Blasco**

**De lunes a viernes,**

de 8 h. a 12 h.

**De lunes a jueves,**

de 17 h. a 22 h.

**Viernes**

de 18 h. a 20 h.

### **Polideportivo Parquesol (Sala Multidisciplinar)**

**Martes y jueves**

de 18 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 18 h. a 21 h.

**Sábados**

de 10 h. a 13 h.

\*C/Fit de 11 h. a 12 h. en sala.

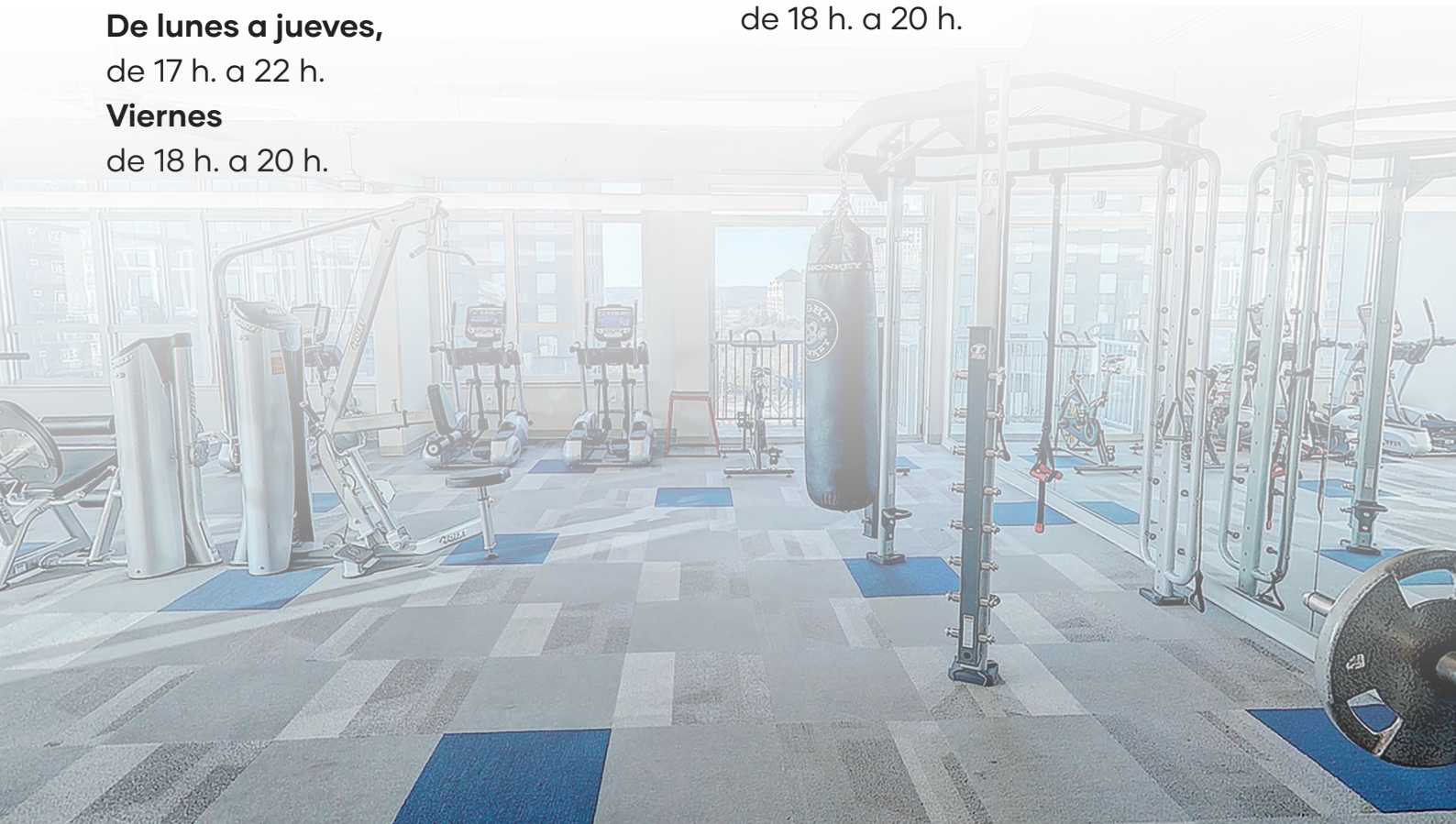
### **Polideportivo Rondilla**

**De lunes a viernes,**

de 10 h. a 12 h.

**Lunes, miércoles y jueves**

de 18 h. a 20 h.



## ACCESO A PISCINAS CLIMATIZADAS

Los abonados/as al Club de Ocio y Tiempo Libre podrán acceder a las piscinas municipales climatizadas en los siguientes horarios, **siempre que las condiciones de aforo lo permitan:**

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

Fuera de estos horarios está prohibido permanecer en las piscinas municipales climatizadas con el carné de abonado/a al Club de Ocio y Tiempo Libre.

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



## INSCRIPCIÓN

### REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

- Presentar **D.N.I.** y **una fotografía** de tamaño carné reciente.
- Si ha sido abonado/a con anterioridad: aportar el **antiguo carné**.
- Abonar **20 €** en concepto de **matrícula** y el importe del abono. **La matrícula estará bonificada para personas desempleadas o afectados/as por un ERTE o ERE**, previa presentación de documento justificativo actualizado (esta bonificación podrá aplicarse una sola vez dentro del mismo año natural).

### IMPORTE DEL ABONO

**El pago es cuatrimestral.** En el momento de la inscripción se abonará, además de la matrícula, 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 abonará también el cuatrimestre posterior completo.

- Personas empadronadas en Valladolid: **66,80 €/cuatrimestre (16,70 €/mes)**
- Personas no empadronadas: **112 €/cuatrimestre (28 €/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**, en C/ Joaquín Velasco Martín, nº 9 (Polideportivo Huerta del Rey), **de lunes a viernes no festivos, de 8:30 h. a 14:30 h.**



## CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados/as podrán cambiarse, **sin necesidad de abonar nueva matrícula**, a las siguientes actividades de la FMD: Seguimos Activos, Programa Combinado Valladolid + Deporte + Salud, y abonados/as a las Piscinas Municipales.

**Procedimiento:** El cambio de actividad se realizará el **primer día hábil del mes**. En caso de que la persona abonada desee cambiarse cualquier otro día del mes en curso, se devolverá el importe del abono previo a partir del mes siguiente, **y se pagará la nueva actividad desde el mismo día del cambio**.

## BAJA DEFINITIVA

Las personas abonadas al Club de Ocio y Tiempo Libre podrán causar baja definitiva mediante **comunicación a la FMD, con efectos del siguiente cuatrimestre**.

La comunicación puede realizarse presencialmente en el Módulo de Atención al Público de la FMD, o enviando un correo electrónico a **adultosfmd@ava.es**.

## DUPLICADO DEL CARNÉ DE ABONADO/A

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

1. Programa destinado a personas entre 14 y 70 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 del Club de Ocio y Tiempo Libre 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 del Club de Ocio y Tiempo libre, 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 cuatrimestre natural (enero-abril, mayo-agosto y septiembre-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. El acceso a las piscinas municipales se efectuará para baño libre, en las calles reservadas para abonados/as, 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 jóvenes, adultos o mayores. Respecto a la utilización de las piscinas municipales, se estará a lo dispuesto en la normativa de seguridad de las mismas.
17. **La inscripción en el programa supone la aceptación de todas las normas previas y aquellas indicaciones que exponga la organización.**