

# PROGRAMA COMBINADO

VALLADOLID + DEPORTE + SALUD

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



Ayuntamiento de  
Valladolid

**FMD**

Fundación Municipal  
de Deportes

El programa Combinado Valladolid + Deporte + Salud es un programa de actividad deportiva, con carácter individual, dirigido a **personas entre 14 y 70 años**, que aúna **acceso** libre a las **piscinas** municipales y **acceso** en los horarios de actividad física (salas de **musculación** y **actividades colectivas** dirigidas) que más adelante se señalan.

**La oferta del Programa Combinado** 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)

Beautyrobic®

## POLIDEPORTIVO CANTERAC

Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

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

## 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.

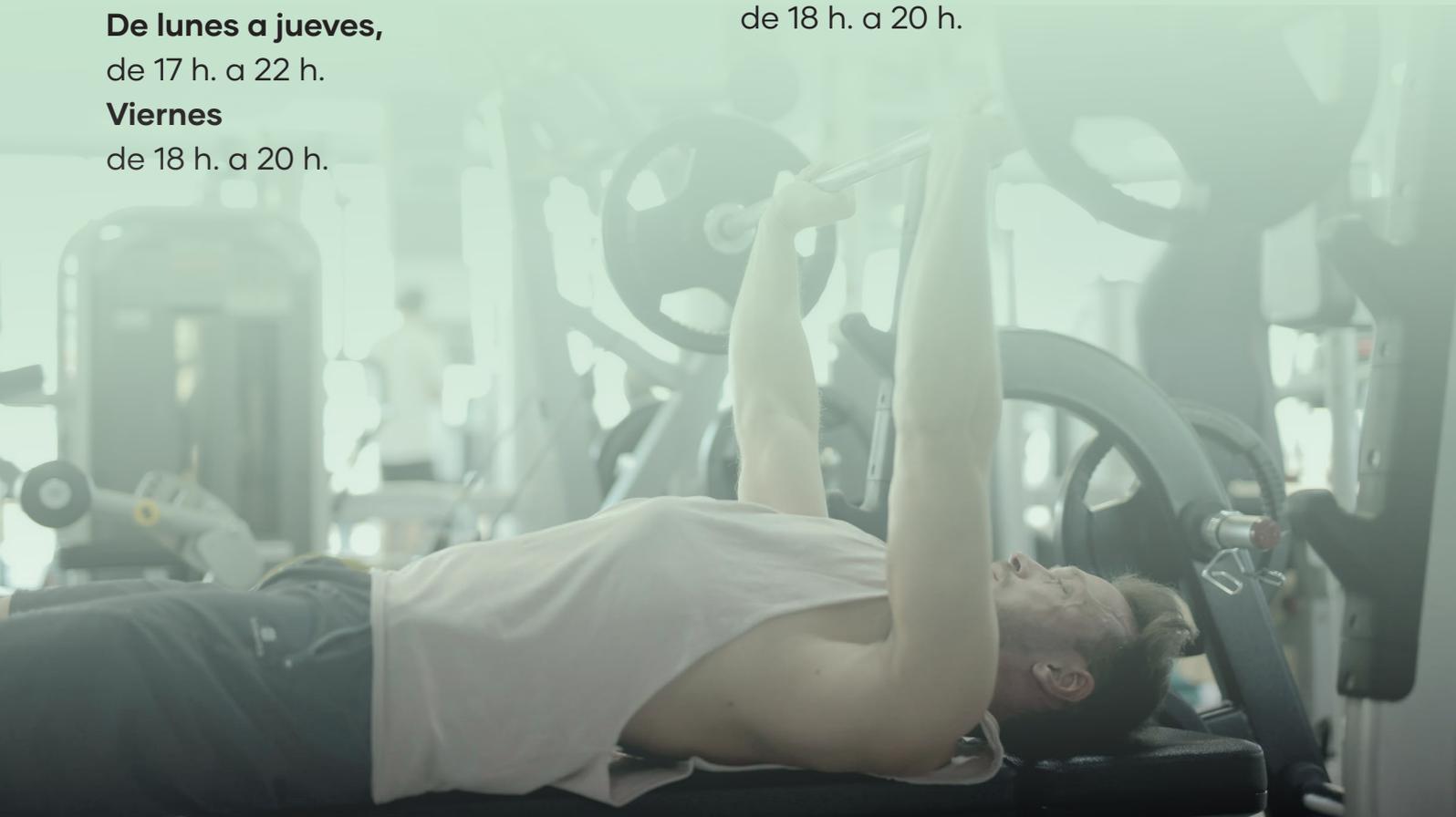
### Polideportivo Rondilla

**De lunes a viernes,**

de 10 h. a 12 h.

**Lunes, miércoles y jueves**

de 18 h. a 20 h.



## PISCINAS MUNICIPALES

### PISCINAS CLIMATIZADAS:

**Lunes a sábado:** de 8:00 a 22:00 h

**Domingos y festivos:**

- **De 8:00 a 14:30 h.:** Huerta del Rey, Henar Alonso Pimentel, Benito Sanz de la Rica, Ribera de Castilla y Canterac
- **De 8:00 a 20:00 h.:** Parquesol y La Victoria

**HUERTA DEL REY** (Líneas de autobús: 8 y 10)

C/ Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 42 63 05

**RIBERA DE CASTILLA** (Línea de autobús: 1)

C/ Cardenal Torquemada, 53 ☎ 983 31 03 07

**CANTERAC** (Líneas de autobús: 4, 6, 9, C1 y C2)

Avda. Juan Carlos I, 16 ☎ 983 47 79 04

**LA VICTORIA** (Líneas de autobús: 6 y 10)

C/ Fuente el Sol, 62 (esq. Calle Tierra) ☎ 983 34 40 19

**BENITO SANZ DE LA RICA** (Líneas de autobús: 1, 2, 5, 11, 15, 16, C1 y C2)

P.º Zorrilla (esq. Daniel Olmo) ☎ 983 27 37 82

**PARQUESOL** (Líneas de autobús: 8, C1 y C2)

Padre Llanos, 1 ☎ 983 35 26 11

**HENAR ALONSO PIMENTEL** (Líneas de autobús: 3, 18, C1 y C2)

Plaza José Antonio Valverde, 3 ☎ 983 21 26 12

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 mensual, mediante cargo en tarjeta de crédito o débito habilitada para realizar comprar por internet. Se cargará el día 1 de cada mes, sea hábil o festivo, por lo que la persona abonada tendrá que autorizar el cargo con esa periodicidad. En el momento de la inscripción se abonará, además de la matrícula, la parte proporcional del mes en curso (prorrateo por días).

- Personas empadronadas en Valladolid: **27,50 €/mes**
- Personas no empadronadas: **44,00 €/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.

### 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, Club de Ocio y Tiempo Libre, y Programa de abonados/as a las Piscinas Municipales.

**Procedimiento:** El cambio de actividad se realizará el **primer día hábil del mes**, tras haber notificado la baja del Programa Combinado como máximo el día 20 del mes anterior. En caso de que la persona abonada desee cambiarse cualquier otro día del mes en curso, no procederá ninguna devolución, y **se pagará la nueva actividad desde el mismo día del cambio**.

**BAJA DEFINITIVA**

Las personas abonadas al Programa Combinado podrán causar baja definitiva mediante **comunicación a la FMD antes del día 20 del mes**, con efectos del mes siguiente. 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 la 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 acceder con el carné, el **uso de toalla personal** y seguir las instrucciones de el/la monitor/a. No se pueden introducir bolsos ni prendas de abrigo.
5. Los horarios de **las actividades podrán modificarse y/o anularse** según las necesidades de la FMD. En este caso, se recomienda tener presente el programa total de actividades para realizar las mismas 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 período.
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 los/las monitores/as, 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 producen 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**, siempre que el aforo lo permita, y no exista ninguna recomendación en contra.
12. **Es responsabilidad de los/as abonados/as** encontrarse en perfectas **condiciones de salud** para la práctica de la actividad física, por lo que se les recomienda realizar, al menos, un reconocimiento médico anual.
13. **Cuotas y pagos:** la cuota es mensual. Para darse de **baja** es necesario avisar **antes del día 20 del mes anterior**.
14. Dada la personalidad de este programa y el acceso inmediato al mismo, se entiende que no procede devolución de ninguna importe abonado por causas imputables al usuario/a.
15. El/la abonado/a podrá ser considerado en situación de **"baja temporal"**, cuya duración máxima se establece en 9 meses improrrogable, 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:
  - **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 de apertura de las mismas. 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.

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

17. **La inscripción al programa supone la aceptación de todas las normas previas y aquellas indicaciones que exponga la organización.**