

CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

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

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 (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

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

POLIDEPORTIVO CANTERAC

📍 Juan Carlos I, 16

☎ 983 477 904

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

📍 Pío del Río Horta, 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
9	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z	MNT	Gimnasio
10	GAP		PIL/STR		MNT	Gimnasio
18	AER-Z		AER-Z			Gimnasio
19	PIL/STR	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/EST	MNT		Pista
17	AER-Z	PIL/STR	AER-Z	PIL/EST	GAP	Pista
18	GAP	AER	MNT	AER		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	PIL/STR	AER-Z	GAP	PIL/STR	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	EI	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		AER-Z	Gimnasio

POLIDEPORTIVO PISUERGA

📍 Plaza México, s/n
☎ 983 476 366

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS	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
18		C/FIT				Gimnasio
19		PIL/STR				Gimnasio
20	MNT		GAP	EI		Gimnasio

POLIDEPORTIVO SAN ISIDRO📍 Santa M^a 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

☎ 983405 133

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
18		MNT		MNT		Gimnasio
19		PIL/STR		PIL/STR		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.
- 🕒 *C/Fit de 11 h. a 12 h. en sala.

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.

HORARIO DE PISCINAS

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

PISCINAS CLIMATIZADAS:

- 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)

**Atención a los días de cierre por mantenimiento
de las piscinas.**

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

INSCRIPCIÓN

REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

- DNI.
- Una fotografía reciente tamaño carné 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
- ERE para la exención del pago de matrícula. (Este beneficio solo puede aplicarse una vez cada año natural).
- Si quiere optar por domiciliar los siguientes recibos deberá aportar un Certificado de Titularidad.

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.

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**, a las siguientes actividades de la FMD: Programa Seguimos Activos, abono de piscina o Combinado Valladolid + Deporte + Salud.

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 y 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

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. 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.

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.