

SEGUIMOS ACTIVOS

**Del 14 de septiembre de 2026
al 30 de junio de 2027**



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.

www.fmdva.org

adultosfmd@ava.es

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 JOSÉ LUÍS MOSQUERA

📍 Pío del Río Horta, 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 PILAR FERNÁNDEZ DE 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 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 RONDILLA

📍 Torquemada, 63 📞 680 441 148

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

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

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 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 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

CENTRO CÍVICO PUENTE DUERO 📍 Calle Real, 105 📞 983 405 133						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10:15		MNT		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

ABREVIATURAS

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

SALAS DE MUSCULACIÓN

POLIDEPORTIVO CANTERAC

- ⌚ De lunes a viernes, de 8 h. a 14 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

- ⌚ 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, jueves y viernes de 18:00 h. a 18:50 h.

POLIDEPORTIVO PISUERGA

- ⌚ De lunes a viernes, de 9 h. a 12 h. y de 17 h. a 22 h.
- ⌚ Sábados de 11 h. a 14 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.

Ejercicio saludable

Fuerza y sus manifestaciones

Flexibilidad - Resistencia

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 a color** 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).

* *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**.*



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:** 45 €/semestre (7,5 €/mes).
- ▶ **No empadronados:** 95 €/semestre (15,83 €/mes)
- ▶ **La demora en el pago de las cuotas en las fechas que se indiquen, implicará la pérdida de todos los derechos, incluida la matrícula.** En caso de acceder a las instalaciones (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 las salas de musculación y actividades dirigidas es de 5,50€.



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.**



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 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.



NORMATIVA

Las actividades dirigidas, tanto colectivas (gimnasia de mantenimiento o similar) como salas de tonificación-musculación-cardio-vascular, se ajustará a la siguiente normativa técnica:

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 y en las clases dirigidas **es obligatorio el uso de toalla** y seguir las instrucciones del monitor/a. En la sala de musculación 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 total de actividades para realizar sus actividades en instalaciones alternativas.
6. En los meses de **verano** la actividad **se reduce**. Los/as 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 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/as 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. 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, julio-diciembre). **El incumplimiento de uno de los pagos supondrá la anulación de cualquier derecho adquirido** (matrícula, etc.). En caso de acceder a las instalaciones; 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 las salas de musculación y actividades dirigidas es de 5,50€.

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/a.**

15. El/la abonado/a podrá ser considerado en situación de **“baja temporal”**, cuya duración máxima se establece en 9 meses improrrogables, que dará acceso 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**, justificado 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.

16. Los abonados podrán cambiarse, **sin necesidad de abonar nueva matrícula**, a las siguientes actividades de la FMD: Programa COTL, 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.**

17. Los abonados que quieran darse de baja definitiva en el programa pueden solicitarla de forma presencial en las oficinas de la FMD (de lunes a viernes en horario de 8:30 a 14:30 h.) aportando documento que acredite su identidad o enviando un email con sus datos personales a: adultosfmd@ava.es.

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

19. 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.