

CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

primavera 2024

**¡ACTÍVATE!
EQUILIBRIO, BIENESTAR Y SALUD**



Ayuntamiento de
Valladolid

FMD

Fundación Municipal
de Deportes



VALLADOLID
ciudad amiga del deporte

ÍNDICE

- 1. AIKIDO**
- 2. BÁDMINTON**
- 3. BILLAR**
- 4. BODY ROLLING**
- 5. CALISTENIA**
- 6. ESCALADA**
- 7. ESCUELA DE ESPALDA**
- 8. GOLF**
- 9. HIPOPRESIVOS**
- 10. MARCHA NÓRDICA**
- 11. PATINAJE**
- 12. PICKLEBALL**
- 13. PILATES**
- 14. TIRO CON ARCO**
- 15. YOGA**
- 16. YOGALATES**

AIKIDO

POLIDEPORTIVO CANTERAC (Gimnasio)

Pº Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

Lunes y miércoles:

De 20 a 21 h.

Fechas:

Del 1 de abril al 12 de junio.
(El 1 y 13 de mayo no hay actividad).

Precio:

52 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas.

POLIDEPORTIVO PISUERGA (Sala C)

Plaza de México s/n ☎ 983 476 366

Martes y jueves:

De 20 a 21 h.

Fechas:

Del 2 de abril al 11 de junio.
(El 23 de abril no hay actividad).

Precio:

52 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas.

Imparte:

Aikikai C.D. Aikido.

BÁDMINTON

POLIDEPORTIVO PAJARILLOS

C/ Escribano, 9 ☎ 662 143 986

Miércoles:

De 19 a 20 h.

Fechas:

Del 3 de abril al 12 de junio.
(El 1 de mayo no hay actividad).

Precio:

20 €

Plazas:

Mínimo 8 y máximo 12 personas.

Objetivos:

Iniciación técnica básica.
Conocimiento de las reglas del juego.

Imparte:

C.D. Bádminton Pajarillos.

BILLAR

ANTIGUO CEIP PÍO DEL RÍO HORTEGA

C/ Villabañez, 151 ☎ 685 831 174
A partir de 10 años

Domingos:
De 10 a 12 h.

Fechas:
Del 5 de mayo al 23 de junio.
(El 12 de mayo no hay actividad).

Precio:
35 €

Plazas:
Mínimo 4 y máximo 8 personas.

Objetivos:
Iniciación al conocimiento del billar, técnicas, mecanismos, tácticas y estrategias del juego. Introducción a las reglas de las principales modalidades.

Imparte:
C. D. Billar Valladolid.

BODY ROLLING

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA
SALA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA

C/ Pío del Río Hortega, 13
☎ 983 354 735

Martes:
De 18 a 19:30 h.

Fechas:
Del 9 de abril al 18 de junio.
(El 23 de abril no hay actividad).

Precio:
48 €

Plazas:
Mínimo 10 máximo 12.

CENTRO CÍVICO JOSÉ M^a LUELMO

C/ Armuña, 3 ☎ 983 130 030

Martes:
De 20 a 21:30 h.

Fechas:
Del 9 de abril al 18 de junio.
(El 23 de abril no hay actividad).

Precio:
48 €

Plazas:
Mínimo 10 máximo 12.

Requisitos específicos para la participación:

Las personas que repitan curso tienen que traer pelota.

Observaciones:

Ejercicio indicado para todo tipo de personas.

CALISTENIA

MORERAS (PARQUE DE FELIPE II)

☎ 665 391 086

Sábados:
(A partir de 14 años)

De 11 a 12:15 h.

Fechas:

Del 27 de abril al 22 de junio.
(El 4 de mayo no hay actividad).

Precio:

30 €

Plazas:

Mínimo 5 y máximo 10.

Observaciones:

Las sesiones del curso se impartirán en diferentes parques de calistenia:

1º y 2º sesión en Moreras

3º y 4º sesión en Parquesol (*Parque los Almendros*)

5º y 6º sesión en Delicias (*Parque de la Paz*)

7º y 8º sesión en Pisuerga (*Arturo Eyries*)

Imparte:

C. D. Sons of Bars.

ESCALADA

ROCÓDROMO MUNICIPAL
"Álvaro Paredes Izquierdo" ("LAS NORIAS")

Callejón de la Azucarera, s/n
☎ 648 236 803

De Lunes a jueves:

De 19:30 a 22 h.

Fechas:

Del 20 al 30 de mayo.

Precio:

90 €

Plazas:

Mínimo 4 máximo 6.

Objetivos y contenidos:

Que los alumnos sepan y puedan escalar de 1ª cuerda y con seguridad, rutas cortas y equipadas. Breve historia de la Escalada. Material y equipamiento. Técnica de progresión. Seguridad.

Requisitos específicos:

Imprescindible ropa y calzado deportivo (flexibles y ligeros) adecuados para escalar.

Observaciones:

El material específico lo aportará la Escuela de alta montaña de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo.

Imparte:

Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León.

ESCUELA DE ESPALDA

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA
SALA DE PARTICIPACION CIUDADANA

C/ Pío del Río Hortega, 13

☎ 983 354 735

Martes y jueves:

De 9:30 a 10:30 h.
De 10:30 a 11:30 h.
De 11:30 a 12:30 h.
De 12:30 a 13:30 h.

Fechas:

Del 4 de abril al 13 de junio.
(El 23 de abril no hay actividad).

Precio:

60 €

Plazas:

Mínimo 10 máximo 12 personas.

CENTRO CÍVICO CANAL DE CASTILLA

Pº Jardín Botánico, 4

☎ 983 424 200

Lunes y miércoles:

De 17 a 18 h.

Fechas:

Del 8 de abril al 24 de junio.
(El 22 de abril, el 1 de mayo y el 13 de mayo no hay actividad).

Precio:

60 €

Plazas:

Mínimo 12 máximo 16 personas.

Objetivos:

Mejorar la postura.
Desarrollar el sentido del movimiento.
Aliviar la tensión muscular y mejorar la coordinación del movimiento.

GOLF

CAMPO DE PRÁCTICAS DE GOLF Complejo Deportivo Ciudad de Valladolid

Carretera de Renedo, km. 3,7

INICIACIÓN

Lunes: De 15:30 a 17:30 h.
Fechas: Del 8 de abril al 10 de junio.
Martes: De 15:30 a 17:30 h.
Fechas: Del 9 de abril al 11 de junio.
Miércoles: De 15 a 17 h.
Fechas: Del 10 de abril al 12 de junio.

INTERMEDIO*

Lunes: De 17:30 a 19:30 h.
Fechas: Del 8 de abril al 10 de junio.
Martes: De 10 a 12 h.
Fechas: Del 9 de abril al 11 de junio.
Sábados: De 10 a 12 h.
Fechas: Del 13 de abril al 15 de junio.

*Personas que hayan hecho un curso previo de golf.
*Solo obtendrán el hándicap aquellos alumno/as que superen el examen final.

Precio:

80 €

Plazas:

Mínimo 5 y máximo 6 personas.

Objetivos y contenidos:

Aspectos técnicos. Reglas de golf. Reglas de cortesía. Cada sesión finaliza con la salida al campo de prácticas para realizar un recorrido de 6 hoyos. Obtener acreditación necesaria para poder conseguir la licencia federativa.

Observaciones:

La actividad no se suspende por causas meteorológicas.
Los festivos no se suspende la actividad.

Material:

Las bolas corren a cargo del usuario.

Imparte:

Federación de Golf de Castilla y León.

HIPOPRESIVOS

**POLIDEPORTIVO PARQUESOL
(SALA PISCINA)**

C/ Padre Llanos, 1

☎ 983 352 611

Lunes y miércoles:

De 19 a 20 h.

Fechas:

Del 1 de abril al 12 de junio.
(El 1 de mayo y el 13 de mayo no hay actividad).

Precio:

58 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas.

Observaciones:

Contraindicado para: embarazadas, hipertensos y personas con enfermedades autoinmunes del aparato digestivo.

MARCHA NÓRDICA

PLAYA DE LAS MORERAS

📞 658 097 758

Martes:

De 10:30 11:30 h.

Fechas:

Del 2 de abril al 18 de junio.

Precio:

48 €

Plazas:

Mínimo 5 y máximo 10 personas.

Material:

En las primeras 2 sesiones se prestan los bastones a los participantes que no dispongan de ellos. Posteriormente cada participante debe llevar los suyos.

Imparte:

C.D. Nordic Walking Valladolid.

PATINAJE

POLIDEPORTIVO LOS CERROS

Avda. Los Cerros, 8 ☎ 983 333 666

**Domingos:
(De 4 a 16 años)**

De 16 a 17 h.
De 17 a 18 h.
De 18 a 19 h.
De 19 a 20 h.

Fechas:

Del 7 de abril al 23 de junio.
(El 21 de abril y el 12 de mayo no hay actividad).

**Domingos:
(De 17 a 40 años)**

De 20 a 21h.

Precio:

30 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 15 personas.

Imparte:

C. D. Patinaje en Línea Valladolid.

PICKLEBALL

**POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY
(PISTA DE TENIS)**

C/ Joaquín Velasco Martín, 9

☎ 983 426 305

Miércoles:

De 18:30 a 20 h.

Fechas:

Del 3 de abril al 26 de junio.
(El 1 de mayo no hay actividad).

Precio:

50 €

Plazas:

Mínimo 4 y máximo 8 personas.

Material:

Todo el material corre a cargo de la Asociación de Pickleball Castilla y León.

Imparte:

Asociación de Pickleball de Castilla y León.

PILATES

POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

C/ India, 3 ☎ 618 509 452

Martes y jueves:

de 18 a 19 h.

Fechas:

Del 4 de abril al 13 de junio.
(El 23 de abril no hay actividad).

Miércoles y viernes:

de 17 a 18 h.

Fechas:

Del 3 de abril al 12 de junio.
(El 1 de mayo no hay actividad).

Plazas:

Mínimo 12 máximo 20.

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA

C/ Pío del Río Hortega, 13
☎ 983 354 735

Gimnasio

Martes y jueves:

de 12 a 13 h.

Fechas:

Del 4 de abril al 13 de junio.
(El 23 de abril no hay actividad).

Sala de participación ciudadana:

Lunes y miércoles:

De 17 a 18 h.
De 19 a 20 h.

Fechas:

Del 3 de abril al 19 de junio.
(El 22 de abril, el 1 de mayo y el 13 de mayo no hay actividad).

Lunes:

de 18 a 19 h.

Fechas:

Del 8 de abril al 24 de junio.
(El 22 de abril y el 13 de mayo no hay actividad).

Viernes:

De 17 a 18 h.
De 18 a 19 h.

Fechas:

Del 5 de abril al 7 de junio.

Plazas:

Mínimo 12 máximo 20 (gimnasio).
Mínimo 10 máximo 12 (sala de participación ciudadana).

PILATES

**GIMNASIO DEL POLIDEPORTIVO
PILAR FERNÁNDEZ VALDERRAMA**

C/ Boedo, 7
☎ 983 247 632

Martes y jueves:

de 20 a 21 h.

Fechas:

Del 4 de abril al 13 de junio.
(El 23 de abril no hay actividad).

Plazas:

Mínimo 12 máximo 20.

POLIDEPORTIVO PARQUESOL

C/ Padre Llanos, 1 ☎ 983 352 611

Sala piscina:

Lunes y miércoles:

de 20 a 21 h.

Fechas:

Del 3 de abril al 19 de junio.
(El 22 de abril, el 1 de mayo y el 13 de mayo no hay actividad).

Martes y jueves:

de 19 a 20 h.

Fechas:

Del 4 de abril al 13 de junio.
(El 23 de abril no hay actividad).

Jueves:

De 20 a 21 h.

Fechas:

Del 4 de abril al 6 de junio.

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas.

Precio:

Una hora a la semana: 28 €
Dos horas a la semana: 56 €

TIRO CON ARCO

COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE VALLADOLID (Campo de tiro)

Ctra. Renedo
☎ 629 472 907

Lunes:
De 19:30 a 21:30 h.

Fechas:
Del 8 de abril al 10 de junio.
(El 22 de abril y el 13 de mayo no hay actividad).

Sábados:
De 10 a 12 h.

Fechas:
Del 13 de abril al 1 de junio.

Precio:
80 €

Plazas:
Mínimo 4 y máximo 6 personas.

Objetivos y contenidos:

Conocer técnica básica y normas de seguridad.
Obtener acreditación necesaria para poder conseguir la licencia federativa.

Materiales:

La delegación aportará todo el material que sea necesario durante la actividad.

Imparte:

Delegación Vallisoletana de la Federación de Tiro con Arco de Castilla y León.

YOGA

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA

C/ Pío del Río Hortega, 13
☎ 983 354 735

Sala de participación ciudadana:

Lunes y miércoles:

De 11 a 12 h.
De 12 a 13 h.

Fechas:

Del 3 de abril al 19 de junio.
(El 22 de abril, el 1 de mayo y el 13 de mayo no hay actividad).

Martes y jueves:

De 17 a 18 h.
De 18 a 19 h.

Fechas:

Del 4 de abril al 13 de junio.
(El 23 de abril no hay actividad).

Precio:

46 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 12 personas.

Materiales:

Cada asistente deberá llevar una toalla.

YOGALATES

POLIDEPORTIVO PISUERGA (Sala B)

Plaza de México s/n ☎ 983 476 366

Lunes y miércoles:

De 19 a 20 h.

Fechas:

Del 3 de abril al 19 de junio.
(El 22 de abril, el 1 de mayo y el 13 de mayo no hay actividad).

Precio:

46 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas.

Material:

Cada asistente deberá llevar una toalla.

INFORMACIÓN GENERAL PARA TODOS LOS CURSOS DEPORTIVOS

1. La **inscripción** se efectuará desde las 8:30 horas del día 12 de marzo de 2024.

2. Procedimientos de inscripción:

A. Inscripción presencial: se realizará desde la fecha señalada en el Módulo de Atención al Público de la Fundación Municipal de Deportes, sito en C/ Joaquín Velasco Martín, 9 (Polideportivo "Huerta del Rey"), de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.

Requisitos para la inscripción:

- ▶ Presentación del DNI del participante o libro de familia, si no dispone de DNI.
- ▶ Abono del precio del curso: en metálico o con tarjeta de crédito o débito.

B. Inscripción telemática: se iniciará a partir de las 8:30 h. del día señalado.

Trámites:

- ▶ Registro previo en la aplicación **cursosdeportivos.fmdva.org**
- ▶ Pago del curso mediante tarjeta bancaria.

3. En el caso de **inscripciones presenciales**, cada persona, podrá efectuar la inscripción **a dos participantes**, en cuantos cursos deseen cada uno de ellos, salvo miembros de la misma unidad familiar.

4. Durante el **primer día de inscripción**, las plazas ofertadas se ocuparán, en pública concurrencia temporal, por los procedimientos de internet y presencial, en el porcentaje del 50% en cada caso.

5. Requisitos para la participación:

- A. Asistencia con ropa y calzado deportivo
- B. Estar en buena condición física.

6. Los **domingos y festivos** (nacionales, regionales o locales) establecidos en los calendarios laborales no habrá actividad, salvo en los cursos en que se disponga expresamente lo contrario.

7. Con carácter general los **materiales** son puestos a disposición por los respectivos organizadores, salvo las excepciones especificadas en cada curso.
8. La presentación de **datos fraudulentos** supondrá la anulación de la inscripción, sin derecho a devolución de los importes abonados.
9. **Devoluciones:** de conformidad con el artículo 14 de la Ordenanza reguladora de los precios exigibles por la prestación de servicios deportivos (...) de titularidad municipal aprobada el 8 de febrero de 2005, publicada en el Boletín Oficial de la Provincia del 16 de marzo, si la devolución se solicita con más de 10 días naturales de antelación al inicio de la actividad, corresponde el 100% del importe abonado; con antelación de más de 2 días y menos de 10, el 70%; y con menos de 2 días no corresponde devolución alguna.

Asimismo, el artículo 14b señala: "una vez iniciado el servicio deportivo (...) no procederá la devolución del precio público, previamente abonado, si las causas no son imputables a la Fundación Municipal de Deportes".

Y el artículo 14.c.4 establece: "previa solicitud del interesado, se procederá a la devolución del importe del 100% del precio público satisfecho si se produce una enfermedad, documentalmente acreditada, que imposibilite la participación en la actividad."

En el caso de accidente deportivo acaecido una vez iniciada la actividad, se procederá a una devolución proporcional a los días en los que no haya participado.

10. **Seguro de accidente deportivo:** la FMD tiene contratado un seguro de accidentes deportivos para todos los inscritos en la actividad, con una limitación en la suma asegurada, hasta un importe máximo de 9.000 €. Cualquier coste que supere esa cantidad límite correrá a cargo del usuario. La cobertura del seguro será de un año improrrogable desde la fecha del accidente deportivo.
11. **Posibilidad de suspensión:** si no se alcanzase el número mínimo de participantes, el curso podrá ser suspendido, reembolsándose a los participantes la totalidad del importe abonado, sin que asista a los mismos ningún otro derecho ni obligación por parte de la Fundación Municipal de Deportes.