

# CURSOS DEPORTIVOS

## PARA JÓVENES Y ADULTOS



# ÍNDICE

**1. BILLAR**

**2. BODY ROLLING**

**3. CALISTENIA**

**4. ESCALADA**

**5. ESCUELA DE ESPALDA**

**6. GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA**

**7. GOLF**

**8. PATINAJE**

**9. PILATES**

**10. TIRO CON ARCO**

**11. YOGA**

**12. YOGALATES**



# BILLAR

## ANTIGUO CEIP PÍO DEL RÍO HORTEGA

📍 C/ Villabáñez, 151

☎ 685 831 174

### Domingos

De 10:00 a 12:00 h.

### Fechas

Del 11 de enero al 22 de febrero

### Precio

35 €

### Plazas

Mínimo 4 y máximo 8 personas

### Edad

A partir de 10 años



### 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 LUÍS MOSQUERA (Sala de participación ciudadana)**

📍 C/ Pío del Río Horteiga, 13

☎ 983 354 735

### **Lunes**

De 18:00 a 19:30 h.

### **Fechas**

Del 12 de enero al 23 de marzo  
(el 16 de febrero no hay actividad)

### **Plazas**

Mínimo 10 y máximo 12 personas

## **POLIDEPORTIVO PISUERGA (Sala B)**

📍 Plaza de México, s/n

☎ 983 476 366

### **Lunes**

De 20:00 a 21:30 h.

### **Fechas**

Del 12 de enero al 23 de marzo  
(el 16 de febrero no hay actividad)

### **Plazas**

Mínimo 10 y máximo 16 personas

### **Precio**

48 €

### **Requisitos específicos para la participación**

Las personas que repiten curso tienen que traer pelota.

### **Observaciones**

Ejercicio indicado para todo tipo de personas.



# CALISTENIA

## PARQUES DE CALISTENIA VALLADOLID

☎ 665 391 086

### Domingos

De 11:00 a 12:15 h.

### Fechas

Del 1 de febrero al 22 de marzo

### Precio

30 €

### Plazas

Mínimo 5 y máximo 10 personas

### Edad

A partir de 14 años



### Observaciones

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

1ª y 2ª sesión en Las Moreras

3ª y 4ª sesión en Parquesol (Parque los Almendros)

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

7ª y 8ª sesión en Pisuerga (Arturo Eyries)

### Imparte

C. D. Sons of Bars.

# ESCALADA

## ROCÓDROMO MUNICIPAL

**"Álvaro Paredes Izquierdo" (Las Norias)**

📍 Callejón de la Azucarena, s/n

☎ 648 236 803

### De lunes a jueves

De 19:30 a 22:00 h.

### Fechas

Del 2 de febrero al 12 de febrero

Del 9 de marzo al 19 de marzo

### Precio

100 €

### Plazas

Mínimo 4 y máximo 6 personas

### Objetivos y contenidos

Aprender a escalar de 1ª cuerda 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 de Castilla y León.

### Imparte

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

# ESCUELA DE ESPALDA

## CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUÍS MOSQUERA (Sala de Participación Ciudadana)

📍 C/ Pío del Río Horteiga, 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 13 de enero al 24 de marzo  
(el 17 de febrero no hay actividad)

### Plazas

Mínimo 10 y máximo 12 personas

## CENTRO CÍVICO CANAL DE CASTILLA

📍 Paseo del Jardín Botánico, 4

☎ 983 424 200

### Lunes y miércoles

De 17:00 a 18:00h.

### Fechas

Del 12 de enero al 23 de marzo  
(el 16 de febrero no hay actividad)

### Plazas

Mínimo 12 y máximo 16 personas

### Precio

60 €

## Objetivos

Mejorar la postura.

Desarrollar el sentido del movimiento.

Aliviar la tensión muscular y mejorar la coordinación de movimientos.

# GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

## POLIDEPORTIVO PARQUESOL (Sala piscina)

📍 C/ Padre Llanos, 1

☎ 983 352 611

### Lunes y miércoles

De 19:00 a 20:00h.

### Fechas

Del 12 de enero al 18 de marzo

### Precio

58 €

### Plazas

Mínimo 10 y máximo 16 personas

### Observaciones

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





# GOLF

## CAMPO DE PRÁCTICAS DE GOLF Complejo Deportivo Ciudad de Valladolid

📍 Carretera de Renedo, km. 3,7

CURSOS DE INICIACIÓN	* CURSOS DE INTERMEDIO
<p><b>Jueves del 15 de enero al 19 de marzo</b> De 15:00 a 16:30h.</p> <p><b>Viernes del 16 de enero al 20 de marzo</b> De 18:00 a 19:30h.</p> <p><b>Sábados del 17 de enero al 21 de marzo</b> De 9:00 a 10:30h.</p>	<p><b>Viernes del 16 de enero al 20 de marzo</b> De 15:30 a 17:00h.</p> <p><b>Sábados del 17 de enero al 21 de marzo</b> De 15:00 a 16:30h.</p> <p>*Para personas que hayan hecho un curso previo de golf. Sólo obtendrán el hándicap aquellos alumnos/as que superen el examen final.</p>
<p><b>Precio</b> 80 €</p>	<p><b>Plazas</b> Mínimo 5 y máximo 6 personas</p>

### 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.

Obtención de la acreditación necesaria para poder conseguir 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.

# PATINAJE

## POLIDEPORTIVO LOS CERROS

📍 Avda. Los Cerros, 8

☎ 983 333 666

### Domingos

De 16:30 a 17:30 h.

De 17:30 a 18:30 h.

De 18:30 a 19:30 h.

De 19:30 a 20:30 h.

### Fechas

Del 11 de enero al 22 de marzo  
(el 15 de febrero no hay actividad)

### Precio

30 €

### Plazas

Mínimo 10 y máximo 15 personas.

### Edad

de 4 a 16 años



### Observaciones

Los cursos de patinaje están enfocados a nivel Iniciación. Si hay participantes que sepan patinar se tendrán que adaptar al nivel propuesto en las clases por el monitor para los participantes que se estén iniciando.

**Imparte:** C. D. Patinaje en línea Valladolid.

# PILATES

## CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUÍS MOSQUERA (Sala de participación ciudadana)

📍 C/ Pío del Río Horteiga, 13

☎ 983 354 735

### Lunes y miércoles

De 17:00 a 18:00h.

De 19:00 a 20:00h.

### Fechas

Del 12 de enero al 23 de marzo  
(el 16 de febrero no hay actividad)

### Lunes

De 18:00 a 19:00h.

### Fechas

Del 12 de enero al 23 de marzo  
(el 16 de febrero no hay actividad)

### Viernes

De 17:00 a 18:00h.

De 18:00 a 19:00h.

### Fechas

Del 16 de enero al 20 de marzo

### Plazas

Mínimo 10 y máximo 12 personas

## CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUÍS MOSQUERA (Gimnasio)

📍 C/ Pío del Río Horteiga, 13

☎ 983 354 735

### Martes y jueves

De 12:00 a 13:00h.

### Fechas

Del 13 de enero al 24 de marzo  
(el 17 de febrero no hay actividad)

### Plazas

Mínimo 12 y máximo 20 personas

**POLIDEPORTIVO PILAR FERNÁNDEZ VALDERRAMA  
(Gimnasio)** C/ Boedo, 7 983 247 632**Martes y jueves**

De 20:00 a 21:00h.

**Fechas**Del 13 de enero al 24 de marzo  
(el 17 de febrero no hay actividad)**Plazas**

Mínimo 12 y máximo 20 personas

**POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ** C/ India, 3 618 509 452**Martes y jueves**

De 18:00 a 19:00h.

**Fechas**Del 13 de enero al 24 de marzo  
(el 17 de febrero no hay actividad)**Miércoles y viernes**

De 17:00 a 18:00h.

**Fechas**

Del 14 de enero al 20 de marzo

**Plazas**

Mínimo 12 y máximo 20 personas

**POLIDEPORTIVO PARQUESOL (Sala piscina)**

📍 C/ Padre Llanos, 1

☎ 983 352 611

**Lunes y miércoles**

De 20.00 a 21.00 h.

**Fechas**

Del 12 de enero al 23 de marzo  
(el 16 de febrero no hay actividad)

**Martes y jueves**

De 19:00 a 20:00h.

**Fechas**

Del 13 de enero al 24 de marzo  
(el 17 de febrero no hay actividad)

**Jueves**

De 20.00 a 21.00 h.

**Fechas**

Del 15 de enero al 19 de marzo

**Plazas**

Mínimo 10 y máximo 16 personas

**Precios en todas las instalaciones**

Cursos 1 hora/semana: 28€

Cursos 2 horas/semana: 56€



# TIRO CON ARCO

## COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE VALLADOLID (Campo de Tiro)

📍 Carretera Renedo - Valladolid

☎ 629 472 907

<b>Lunes</b> De 19:30 a 21:30 h.	<b>Fechas</b> Del 12 de enero al 2 de marzo
<b>Precio</b> 80 €	<b>Plazas</b> Mínimo 4 y máximo 6 personas



### Objetivos

Conocer la técnica básica y normas de seguridad.

Obtener acreditación necesaria para poder conseguir la licencia federativa.

### Material

La Delegación aportará todo el material que sea necesario para realizar la actividad.

### Imparte

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

# YOGA

## CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUÍS MOSQUERA (Sala de Participación Ciudadana)

📍 C/ Pío del Río Horta, 13

☎ 983 354 735

<b>Lunes y miércoles</b> De 11:00 a 12:00h. De 12:00 a 13:00h.	<b>Fechas</b> Del 12 de enero al 23 de marzo (el 16 de febrero no hay actividad)
<b>Martes y jueves</b> De 17:00 a 18:00h. De 18:00 a 19:00h.	<b>Fechas</b> Del 13 de enero al 24 de marzo (el 17 de febrero no hay actividad)
<b>Precio</b> 46 €	<b>Plazas</b> Mínimo 10 y máximo 12 personas

**Material:** Cada asistente deberá llevar una toalla.

# YOGALATES

## POLIDEPORTIVO PISUERGA (Sala B)

📍 Plaza de México, s/n

☎ 983 476 366

<b>Lunes y miércoles</b> De 19:00 a 20:00h.	<b>Fechas</b> Del 12 de enero al 18 de marzo
<b>Precio</b> 46€	<b>Plazas</b> Mínimo 10 y máximo 16 personas

**Material:** Cada asistente deberá llevar una toalla.

# INFORMACIÓN GENERAL

## CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

1. La **inscripción** se efectuará desde las 8:30 horas del día 11 de diciembre de 2025.
2. Inscripción:
  - **Presencial:** se realizará desde la fecha y hora señalada, en el Módulo de Atención al Público de la Fundación Municipal de Deportes, en el Polideportivo Huerta del Rey (C/Joaquín Velasco Martín, 9), en horario de lunes a viernes no festivos, de 8:30 a 14:30 h.  
Requisitos para la inscripción:
    - Presentación del DNI del participante, o libro de familia si este no dispone de DNI.
    - Abono del precio del curso: en metálico, o con tarjeta bancaria.
  - **Telemática:** se iniciará a partir de la fecha y hora señalada.  
Procedimiento:
    - Registro previo en la plataforma web <https://cursosdeportivos.fmdva.org>. Se recomienda registrarse unos días antes de la fecha de inicio de la inscripción.
    - 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 por el procedimiento presencial y telemático, en pública concurrencia temporal, reservando el 75% del total de plazas para inscripción telemática y el 25% para inscripción presencial. A partir del día siguiente se unifica el cupo de plazas.
5. **Listas de espera.** Cuando un curso se completa, automáticamente se crea una lista de espera. En el momento en que quede una plaza libre se envía un SMS a las personas inscritas en lista de espera, por riguroso orden de inscripción. Si la inscripción en la lista de espera se hubiera realizado online, el plazo para inscribirse en la plaza libre desde la recepción del SMS informativo es de 2 días naturales. Si la inscripción a la lista de espera fue presencial el plazo para inscribirse en la plaza libre es de 2 días hábiles. Pasado este tiempo se pierde cualquier derecho a inscribirse en el curso, y se envía un nuevo SMS informativo a la siguiente persona inscrita en la lista de espera.
6. Requisitos para la **participación**:
  - Asistencia con ropa y calzado deportivo.
  - Estar en buena condición física.
7. 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.
8. Con carácter general, los **materiales** son puestos a disposición por las entidades que imparten la actividad, salvo las excepciones especificadas en cada curso.

9. La presentación de **datos fraudulentos** supondrá la anulación de la inscripción, sin derecho a devolución de los importes abonados.
10. **Devoluciones:** de conformidad con el artículo 14 de la Ordenanza reguladora de los precios públicos exigibles por la prestación de servicios deportivos y por la utilización de la infraestructura deportiva de titularidad municipal, aprobada el 8 de febrero de 2005 y publicada en el Boletín Oficial de la Provincia de Valladolid del 16 de marzo:
- a.) Cuando la suspensión del servicio o actividad deportiva (...) se produzca por causas imputables a la Fundación Municipal de Deportes, procederá la devolución del 100% del precio público de que se trate.
  - b.) 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.
  - c.) Con carácter general no existe derecho a la devolución de los precios públicos, en caso de renuncia por parte de los interesados, con las siguientes excepciones:
    - c.1.) Si se solicita la devolución con una antelación igual o superior a 10 días naturales del comienzo de la actividad o de la utilización de la instalación, se procederá a la devolución del importe total del precio público abonado.
    - c.2.) Si se solicita la devolución con una antelación de dos o más días y menos de 10 días, el importe de la misma ascenderá al 70% del precio público satisfecho.
    - c.3.) Si se solicita la devolución con una antelación de menos de dos días, no procederá devolución alguna de precio público.
    - c.4.) 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.
- NOTA:** Con objeto de aclarar posibles incidencias, una vez iniciada la actividad, se atenderá a lo dispuesto en el apartado b) de la Normativa señalada. Esta aclaración afecta igualmente al apartado c.4).
11. **Seguro de accidente deportivo:** 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.
12. **Posibilidad de suspensión:** si no se alcanzase el número mínimo de participantes, el curso podrá ser suspendido, reembolsándose a los/as participantes la totalidad del importe abonado, sin que les asista ningún otro derecho ni obligación por parte de la FMD.
13. **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.