

**MODIFICADO**

# **PROGRAMA COMBINADO VALLADOLID+DEPORTE+SALUD**

**Del 1 de julio al 15 de septiembre de 2024**

**¡ACTÍVATE CON NUESTRO  
PROGRAMA MÁS COMPLETO!**



Ayuntamiento de  
Valladolid

**FMD**

Fundación Municipal  
de Deportes



VALLADOLID  
ciudad amiga del deporte

# PROGRAMA COMBINADO

## VALLADOLID + DEPORTE + SALUD

Fundación Municipal de Deportes ♦ Ayuntamiento de Valladolid

**Del 1 de julio al 15 de septiembre de 2024**

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

**El programa Combinado Valladolid + Deporte + Salud** es un programa de actividad deportiva, con carácter individual, dirigido a **mayores de 14 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.

Si desea informarse sobre este programa, puede hacerlo en el Módulo de Atención al Público de la FMD (Polideportivo Huerta del Rey), en el teléfono **983 426313**, en la web: **[www.fmdva.org](http://www.fmdva.org)** o en el correo electrónico: **[adultosfmd@ava.es](mailto:adultosfmd@ava.es)**

# COMBINADO + DEPORTE + SALUD

## POLIDEPORTIVO CANTERAC

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Ubicación
9		AER		MNT		Pista
10	GAP		AER-Z		MNT	Pista
11		MNT		PIL/STR		Pista
19	GAP		EI			Pista
20	MNT	C/FIT	PIL/STR	C/FIT		Pista
21	C/FIT		MNT			Pista

## POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Ubicación
8	C/FIT		MNT		GAP	Gimnasio
9	MNT		GAP		AER-Z	Gimnasio
10		AER-Z		MNT		Gimnasio
11		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
19		AER-Z		MNT		Gimnasio
20	C/FIT	GAP	C/FIT	PIL/STR		Gimnasio
21		C/FIT		MNT		Gimnasio

## POLIDEPORTIVO MIRIAM BLASCO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Ubicación
9		GAP		PIL/STR		Pista
10	AER		MNT		PIL/STR	Pista
11	MNT		AER-Z		MNT	Pista
19	RES/BO		MNT			Pista
20	MNT	AER-Z	PIL/STR	AER-Z		Pista

POLIDEPORTIVO PARQUESOL						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Ubicación
9	AER-Z		GAP		AER-Z	Gimnasio
10	PIL/STR		MNT		MNT	Gimnasio
11		GAP		MNT		Gimnasio
19	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z		Gimnasio
20	EI	PIL/STR	MNT	PIL/STR		Gimnasio

POLIDEPORTIVO PISUERGA						
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Ubicación
9						
10	MNT	MNT	GAP	MNT	MNT	Pista
11		PIL/STR		PIL/STR		Sala
19	AER-Z	C/FIT	AER-Z	C/FIT		Pista

## ABREVIATURAS

<b>AER:</b>	Aerobic
<b>AER-Z:</b>	Aerobics
<b>EI:</b>	Entrenamiento Interválico (alta intensidad)
<b>MNT:</b>	Actividad encaminada al entrenamiento funcional en la que se trabajan todos los cuidados de salud global
<b>RES/BODY:</b>	Resistencia, fuerza tren superior
<b>GAP:</b>	Resistencia, glúteos, abdominales y piernas
<b>C/FIT:</b>	Entrenamiento de alta intensidad
<b>PIL/STR:</b>	Pilates y estiramientos

## SALAS DE MUSCULACIÓN

### Polideportivo Canterac

- Mañanas de lunes a viernes de 8:00 h a 13:00 h
- Tardes de lunes a jueves de 18:00 a 22:00 h
- Tardes de viernes de 18:00 a 21:00 h.

### **Polideportivo Huerta del Rey**

- Mañanas de lunes a viernes de 8:00 h a 13:00 h
- Tardes de lunes a jueves de 18:00 a 22:00 h
- Tarde viernes de 18:00 a 21:00 h

### **Polideportivo Miriam Blasco**

- Mañanas de lunes a viernes, de 8:00 h a 12:00 h
- Tardes de lunes a jueves, de 19:00 h a 21:00 h

La sala permanecerá cerrada del 29 de julio al 1 de septiembre por labores de mantenimiento.

### **Polideportivo Pisuerga**

- Mañanas de lunes a viernes de 9:00 h a 12:00 h
- Tardes de lunes a jueves, de 18:00 h a 21:00 h

# HORARIO DE PISCINAS

Los abonados al Programa Combinado podrán acceder a las piscinas municipales en los siguientes horarios (**siempre que las condiciones de aforo fijadas lo permitan**):

## PISCINAS CLIMATIZADAS

**De lunes a sábado:** de 8:00 a 22:00 h.

**Domingos y festivos:**

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

### LA VICTORIA

(Líneas de autobús: 6 y 10)

C/ Fuente el Sol, 62 (esq. Calle Tierra)

T. 983 344 019

### BENITO SANZ DE LA RICA

(Líneas de autobús: 1, 2, 5, 11, 15, 16, C1 y C2)

Pº Zorrilla (esq. Daniel Olmo)

T. 983 273 782

### HUERTA DEL REY

(Líneas de autobús: 8 y 10)

C/ Joaquín Velasco Martín, 9

T. 983 426 305

### HENAR ALONSO PIMENTEL

(Líneas de autobús: 3, 18, C1 y C2)

Plaza José Antonio Valverde, 3

T. 983 212 612

### PARQUESOL

(Líneas de autobús: 8, C1 y C2)

Padre Llanos, 1 - T. 983 352 611

### CANTERAC

(Líneas de autobús: 4, 6, 9, C1 y C2)

Avda. Juan Carlos I, 16 - T. 983 477 904

### RIBERA DE CASTILLA

(Línea de autobús: 1)

C/ Cardenal Torquemada, 53

T. 983 310 307

## PISCINAS DE VERANO

**Abiertas del 14 de junio al 1 de septiembre de 2024**

**De lunes a domingo:** de 12:00 a 20:30 h.

### **PUENTE DUERO**

(Línea de autobús: 15)

Ctra. Rueda a Puente Duero - T. 608 676 380

### **RONDILLA**

(Línea de autobús: 1)

C/ Cardenal Torquemada, 63 - T. 680 441 148

### **CANTERAC**

(Líneas de autobús: 4, 6, 9, C1 y C2)

Avda. Juan Carlos I, 16 - T. 983 477 904

### **JUAN DE AUSTRIA**

(Líneas de autobús: 1, 2, 5, 7, 9, 11, 15, 16, C1 y C2)

Plaza Juan de Austria, 1 - T. 630 136 856

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

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

# PROGRAMA COMBINADO

## VALLADOLID + DEPORTE + SALUD

Fundación Municipal de Deportes ♦ Ayuntamiento de Valladolid

### INSCRIPCIÓN

#### Requisitos

- DNI
- Una fotografía reciente tamaño carne 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 o ERE para la exención del pago de matrícula. (Este beneficio solo puede aplicarse una vez cada año natural).

La inscripción se realiza en el Módulo de Atención al Público del Polideportivo Huerta del Rey, situado en la calle Joaquín Velasco Martín, 9, de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.

### IMPORTE DEL ABONO

El programa Combinado se paga por meses naturales. El cargo se hace, el primer día del mes, en una **tarjeta bancaria habilitada para compras online**. En el momento de la inscripción se abona, además de la matrícula (20 €), la parte proporcional del mes en curso.

**Empadronados/as en Valladolid: 27,50 €/mes**

**No empadronados/as en Valladolid: 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.



## BAJA

El/la abonado/a puede darse de **baja definitiva** en el Programa Combinado comunicándolo a la Fundación Municipal de Deportes **antes del día 20 del mes anterior**, presencialmente en el Módulo de Atención al Público del Polideportivo Huerta del Rey (C/ Joaquín Velasco Martín, nº 9) de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h, o enviando un correo electrónico a la dirección [adultosfmd@ava.es](mailto:adultosfmd@ava.es); de hacerlo con posterioridad a esa fecha, la baja no será efectiva hasta el mes siguiente.

## 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**, a las siguientes actividades de la FMD: Programa Seguimos Activos, abono de piscina o Club de Ocio y Tiempo Libre.

**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. Esta operación se realizará únicamente en el Módulo de Atención al Público de la FMD.

# NORMATIVA

Las actividades dirigidas, tanto colectivas (gimnasia de mantenimiento o similares) como salas de tonificación-musculación-cardiovascular y libres (nado libre en las piscinas), se ajustarán a la siguiente normativa técnica:

1. Todo participante deberá **pasar el carné por el lector digital** situado en el punto de acceso a la actividad.
2. Durante la actividad no se permite la presencia de personas no abonadas al programa.
3. 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.
4. 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.
5. En los meses de verano la actividad se reduce. Los usuarios dispondrán de una publicación con la programación específica para ese período.
6. Cuando el **aforo** de cualquiera de las actividades esté completo, los/las monitores/as no permitirán el acceso de más usuarios/as.
7. 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.
8. 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.
9. La FMD tiene un **seguro que cubre los accidentes** que el/la usuario/a pueda sufrir durante las actividades, hasta un importe de 9.000 € como máximo. Cualquier coste por encima de la suma asegurada correrá a carga de el/la accidentado/a. El mismo deberá comunicarlo inmediatamente para que se tramite la parte correspondiente. La cobertura del seguro será máxima de un año improrrogable.
10. **Los usuarios tendrán libre acceso a todas las instalaciones y actividades ofertadas**, siempre que el foro lo permita, y no existe ninguna recomendación en contra.
11. **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.

12. **Cuotas y pagos:** la cuota es mensual. Para darse de **baja** es necesario avisar **antes del día 20** del mes anterior. El incumplimiento de uno de los pagos supondrá la anulación de cualquier derecho adquirido (matrícula, etc.).
13. 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.
14. El/la abonado/a podrá ser considerado en situación de “**baja temporal**”, cuya duración máxima se establece en 9 meses improrrogables por el mismo hecho causante y que dará derecho a poder reintegrarse como abonado de programas de la FMF sin abonar la matrícula, siempre y cuando dicha situación esté motivada por las siguientes causas. :
  - a) Enfermedad prolongada, justificada documentalmente.
  - b) Cambio de residencia temporal por trabajo o estudios, justificado documentalmente.

Transcurrido ese plazo de 9 meses perderá todos los derechos, incluida la matrícula.

15. 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 participar en cursos de natación, salvo inscripción expresa en estos o en los programas de natación de mantenimiento para adultos. Atención a los días de cierre por mantenimiento o competiciones establecidas en las piscinas.  
Deben respetarse las calles marcadas para nadar, según las indicaciones de cada una.  
Respecto a la utilización de las piscinas municipales, se estará a lo dispuesto en la normativa de seguridad de las mismas.
16. Los/as abonados/as del programa Combinado que deseen realizar un **cambio** de actividad deberán efectuarlo el **primer día hábil de cada mes**; deberá, así mismo, comunicar a la FMD que se va a realizar el cambio de actividad antes del día 20 del mes anterior al cambio para evitar que se produzca el cobro del mes siguiente. Si el abonado desea hacer el cambio de actividad cualquier otro día del mes, no procederá la devolución del importe satisfecho por el mes en curso, debiendo, satisfacer el precio de la nueva actividad desde el mismo día de cambio.
17. **La inscripción al programa supone la aceptación de todas las normas previas y aquellas indicaciones que exponga la organización.**