

SEGUIMOS ACTIVOS

Del 16 de septiembre de 2024
al 29 de junio de 2025



Ayuntamiento de
Valladolid

FMD

Fundación Municipal
de Deportes

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 adecuados a sus condiciones para que adopte un estilo de vida más activo.



INSTALACIONES

Durante este período las peersonas abonadas podrán asistir a gimnasia de mantenimiento, gimnasia de mantenimiento plus, gimnasia suave, pilates/escuela de espalda y ritmo y coordinación, en cualquier instalación y horario que le resulte más conveniente de los siguientes:

POLIDEPORTIVO CANTERAC

Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT	PIL/E. ESP	RIT	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 GREGORIO FERNÁNDEZ

India, 3 ☎ 618 509 452

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

POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY

Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 426 313

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
8	MNT +		MNT +		PIL/E. ESP	Gimnasio
9		MNT +		MNT		Gimnasio
10	MNT		RIT		MNT	Gimnasio
11	MNT +	RIT	GIM.S	MNT	RIT	Gimnasio
12	PIL/E. ESP	MNT	MNT +	GIM.S	PIL/E. ESP	Gimnasio
17	MNT		RIT			Gimnasio
18		MNT +		PIL/E. ESP		Gimnasio

POLIDEPORTIVO JOSÉ LUIS MOSQUERA

Pío del Río Hortega, 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
17	MNT		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		PIL/E. ESP		RIT		Pista
19	MNT +		MNT +			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/E. ESP	Pista
12	MNT +	PIL/E. ESP	RIT	MNT	GIM.S	Pista
13	PIL/E. ESP	MNT +	GIM.S	RIT	MNT	Pista

POLIDEPORTIVO PARQUESOL

Padre Llanos, s/n ☎ 983 352 611

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10		PIL/E. ESP		MNT +		Gimnasio
11	MNT		RIT		PIL/E. ESP	Gimnasio

POLIDEPORTIVO PILAR FDEZ. 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			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

POLIDEPORTIVO RONDILLA

Torquemada, 63 ☎ 680 441 148

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

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

CENTRO CÍVICO PUENTE DUERO

Calle Real, 105 ☎ 983 405 133

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10:15		MNT		PIL/E. ESP		Gimnasio

ABREVIATURAS

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

SALAS DE MUSCULACIÓN

Polideportivo Canterac

Lunes y miércoles,
de 8 h. a 13 h. y de 17 h. a 22 h.
Martes y jueves,
de 8 h. a 12 h. y de 17 h. a 22 h.
Viernes,
de 8 h. a 12 h. y de 18 h. a 21 h.

Polideportivo Huerta del Rey

De lunes a jueves,
de 8 h. a 14 h. y de 17 h. a 22 h.
Viernes,
de 8 h. a 13 h. y de 17 h. a 22 h.
Domingos,
de 10 h. a 13 h.

Polideportivo Miriam Blasco

De lunes a viernes, de 8 h. a 12 h.
De lunes a jueves, de 17 h. a 22 h.
Viernes de 18 h. a 20 h.

Polideportivo Parquesol (Sala Multidisciplinar)

Martes y jueves de 18 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 18 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.
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/as a este programa

En todos los casos, las normas de utilización de las salas son de obligado cumplimiento, así como seguir las instrucciones de monitores/as y el uso de toalla.

Entendemos la musculación como un método para aumentar la fuerza, en muchos casos para mantenerla.

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.



A los 65 años una persona tiene el 60% de la fuerza que tenía a los 25. Las personas más activas y las que realizan un entrenamiento tendrán una tendencia mucho menor a perder fuerza y mantienen una mejor actitud postural y mayor autonomía.

IMPORTANTE

- La **puntualidad** es condición indispensable para el buen funcionamiento de la actividad.
- La **higiene personal**, antes y después del ejercicio físico, es primordial para el desarrollo de la actividad, y como muestra de respeto al monitor/a y resto de participantes.

INSCRIPCIONES

REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

- Presentar **D.N.I.** y **una fotografía** de tamaño carné reciente.
- Si ha sido abonado/a con anterioridad: aportar el **antiguo carné**.
- Abonar **20 €** en concepto de **matrícula** y el importe del abono. **La matrícula estará bonificada para personas desempleadas o afectados/as por un ERTE o ERE**, previa presentación de documento justificativo actualizado (esta bonificación podrá aplicarse una sola vez dentro del mismo año natural).

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

- **Personas empadronadas en Valladolid:** 45 €/semestre (7,5 €/mes).
- **Personas no empadronadas:** 95 €/semestre (15,83 €/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**, en C/ Joaquín Velasco Martín, nº 9 (Polideportivo Huerta del Rey), **de lunes a viernes no festivos, de 8:30 h. a 14:30 h.**

CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados/as podrán cambiarse, **sin necesidad de abonar nueva matrícula**, a las siguientes actividades de la FMD: Programa de abonados/as a las Piscinas Municipales.

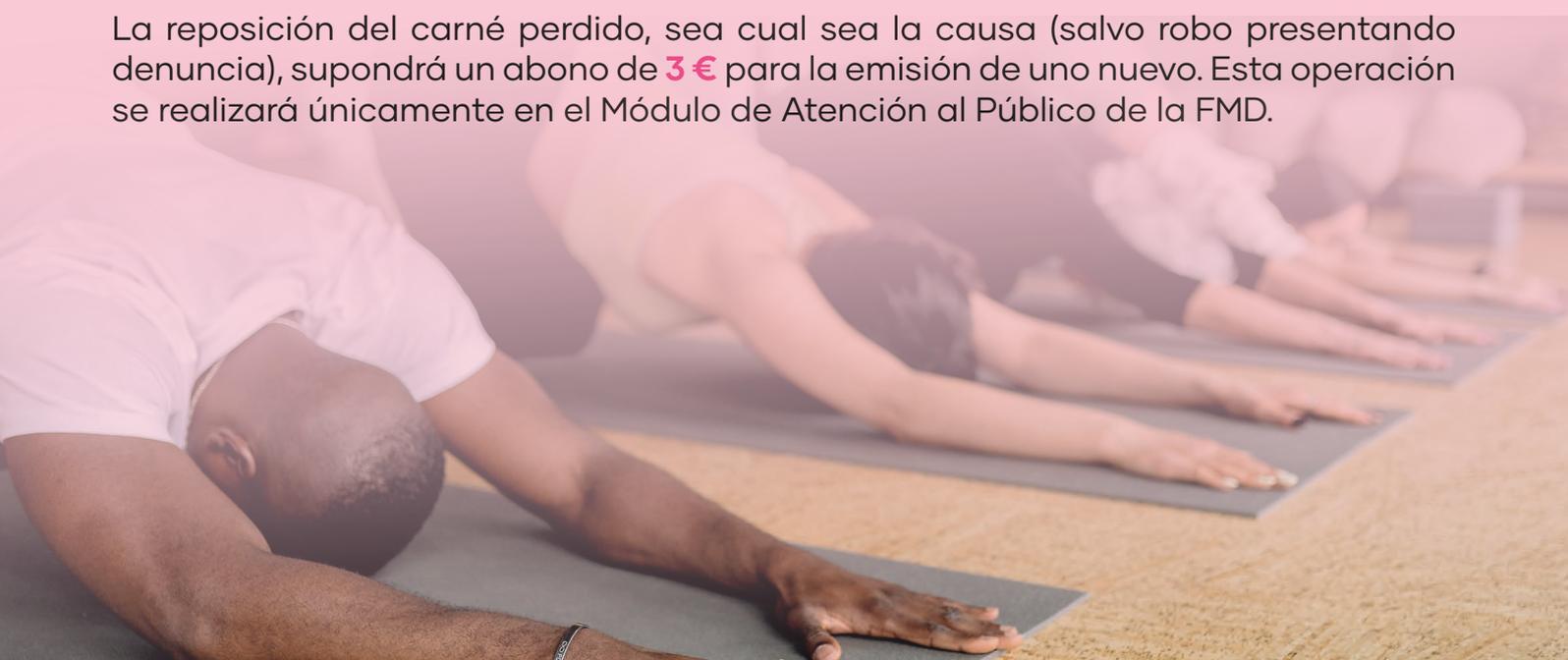
Procedimiento: El **cambio de actividad** se realizará el **primer día hábil del mes**. En caso de que la persona abonada desee cambiarse cualquier otro día del mes en curso, se devolverá el importe del abono previo a partir del mes siguiente, y **se pagará la nueva actividad desde el mismo día del cambio**.

BAJA DEFINITIVA

Las personas abonadas al Programa Seguimos Activos podrán causar baja definitiva mediante **comunicación a la FMD, con efectos del siguiente semestre**. La comunicación puede realizarse presencialmente en el Módulo de Atención al Público de la FMD, o enviando un correo electrónico a **adultosfmd@ava.es**.

DUPLICADO DEL CARNÉ DE ABONADO/A

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

1. Programa destinado a personas mayores de 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 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 los/las monitores/as, 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.)
14. Dada la personalidad de este programa y el acceso inmediato al mismo, se entiende que no procede devolución de ninguna 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**, justificada documentalmente.

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

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