

CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

INVIERNO 2023



¡ACTÍVATE!

Equilibrio, bienestar y salud

1. **Aikido**
2. **Bádminton**
3. **Billar**
4. **Body Rolling**
5. **Escalada**
6. **Escuela de espalda**
7. **Golf**
8. **Hipopresivos**
9. **Patinaje**
10. **Pilates**
11. **Tiro con arco**
12. **Yoga**
13. **Yogalates**

*Cursos para participantes a partir de los 16 años,
excepto en aquellos que indiquen expresamente otra edad*

AIKIDO

Polideportivo Canterac (Gimnasio)

*Juan Carlos I, 16
T. 983 477 904*

Lunes y Miércoles:

De 20 a 21 h.

Del 11 de Enero al 20 de Marzo

Precio:

52 €.

Plazas:

Mínimo 12 y máximo 20 personas

Polideportivo Pisuerga (Sala C)

*Plaza de Méjico s/n
T. 983 476 366*

Martes y Jueves:

De 20 a 21 h.

Del 12 de Enero al 21 de Marzo

Precio:

52 €.

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

BÁDMINTON

Polideportivo Pajarillos

*C/ Escribano, 9
T. 662 143 986*

Miércoles:

De 19 a 20 h.

Del 18 de Enero al 22 de Marzo

Precio:

20 €.

Plazas:

Mínimo 8 y máximo 12 personas

Objetivos:

Iniciación técnica básica. Conocimiento de las reglas del juego.

BILLAR

Antiguo CEIP del Pío Río Hortega

*C/ Villabáñez, 151
T. 685 831 174*

Iniciación al Billar

a partir de 10 años

Domingo:
De 10 a 12 h.

Del 5 de Febrero al 19 de Marzo

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.

BODY ROLLING

C. M. José Luis Mosquera (Sala de Participación Ciudadana) C/ Pío del Río Hortega, 13
T. 983 426 313

Martes:
De 18 a 19:30 h.

Del 10 de Enero al 21 de Marzo
(el 21 de Febrero no hay actividad)

Precio:
48 €.

Plazas:
Mínimo 10 y máximo 12 personas

Centro Cívico José M^a Luelmo

C/ Armuña, 3
T. 983 426 313

Martes:
De 20 a 21:30 h.

Del 10 de Enero al 21 de Marzo
(el 21 de Febrero no hay actividad)

Precio:
48 €.

Plazas:
Mínimo 10 y máximo 12 personas

Centro Cívico Canal de Castilla

Pso. Jardín Botánico, 4
T. 983 424 200

Jueves:
De 9:30 a 11 h.

Del 12 de Enero al 16 de Marzo

Precio:
48 €.

Plazas:
Mínimo 12 y máximo 16 personas

Requisitos específicos para la participación:

Las personas que repitan curso tienen que traer pelota

Observaciones:

Ejercicio indicado para todo tipo de personas

ESCALADA

Rocódromo Municipal “Álvaro Paredes Izquierdo” (*“Las Norias”*)

*Callejón de la Azucarera, S/N
T. 648 236 803*

De Lunes a Jueves:

De 19:30 a 22 h.

Del 6 al 16 de Febrero

Precio:

90 €.

Plazas:

Mínimo 4 y máximo 6 personas

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.

ESCUELA DE ESPALDA

C. M. José Luis Mosquera (Sala de Participación Ciudadana)

C/ Pío del Río Hortega, 13
T. 983 426 313

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.

Del 10 de Enero al 21 de Marzo
(el 21 de Febrero no hay actividad)

Precio:

60 €.

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 12 personas

Centro Cívico Canal de Castilla

Pso. Jardín Botánico, 4
T. 983 424 200

Lunes y Miércoles:

De 17 a 18 h.

Del 11 de Enero al 22 de Marzo
(el 20 de Febrero no hay actividad)

Precio:

60 €.

Plazas:

Mínimo 12 y 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

Ctra. de Renedo, km. 3,7

Complejo Deportivo Ciudad de Valladolid

Iniciación

Lunes: De 17 a 19 h.

Del 9 de Enero al 13 de Marzo

Martes: de 15 a 17 h

Del 10 de Enero al 14 de Marzo

Miércoles: de 17 a 19 h.

Del 11 de Enero al 15 de Marzo

Jueves: de 10 a 12 h.

Del 12 de Enero al 16 de Marzo

Viernes: De 17 a 19 h.

Del 13 de Enero al 17 de Marzo

Sábados: de 10 a 12 h

Del 14 de Enero al 18 de Marzo

Precio:

80 €.

Plazas:

Mínimo 5 y máximo 6 personas

Materiales:

Las bolas corren a cargo del usuario

Observaciones:

La actividad no se suspende por causas meteorológicas

Festivos:

Los festivos no se suspende la actividad

Objetivos y contenidos:

Iniciación. 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.

HIPOPRESIVOS

Polideportivo Parquesol (Sala Piscina)

C/ Padre Llanos, 1
T. 983 352 611

Lunes y Miércoles:

De 19 a 20 h.

Del 11 de Enero al 20 de Marzo

Precio:

58 €.

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

Observaciones:

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

PATINAJE

Polideportivo Los Cerros

Avda. Los Cerros, 8
T. 983 426 313

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.

Domingos: de 17 a 40 años

De 20 a 21 h.

Del 15 de Enero al 26 de Marzo

(El 19 de Febrero no hay actividad)

Precio:

30 €.

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 15 personas

Materiales:

Los participantes deberán llevar sus patines, casco y protectores (el Club ofrece asesoramiento sobre el material más adecuado)

PILATES

Polideportivo Gregorio Fernández

C/ India, 3,
T. 618 509 452

Martes y Jueves: de 18 a 19 h.
Del 12 de Enero al 21 de Marzo

Miércoles y Viernes: de 17 a 18 h.
Del 13 de Enero al 22 de Marzo

Plazas:

Mínimo 12 y máximo 20 personas

C. M. José Luis Mosquera

C/ Pío del Río Hortega, 13
T. 983 426 313

Gimnasio

Martes y Jueves: de 12 a 13 h.

Del 12 de Enero al 23 de Marzo
(El 21 de Febrero no hay actividad)

Sala Participación Ciudadana

Lunes y Miércoles: De 17 a 18 h. Del 11 de Enero al 22 de Marzo
De 19 a 20 h. (El 20 de Febrero no hay actividad)

Lunes: De 18 a 19 h. Del 9 de Enero al 20 de Marzo
(El 20 de Febrero no hay actividad)

Viernes: De 17 a 18 h. Del 13 de Enero al 17 de Marzo
De 18 a 19 h.

Plazas:

Gimnasio: Mínimo 12 y máximo 20 personas
Sala Part. ciudadana: Mínimo 10 y máximo 12 personas

Polideportivo Parquesol

C/ Padre Llanos, nº 1
T. 983 352 611

Sala Piscina

Lunes y Miércoles: De 20 a 21 h.
Del 11 de Enero al 20 de Marzo

Jueves: De 20 a 21 h.
Del 12 de Enero al 16 de Marzo

Martes y Jueves: De 19 a 20 h
Del 12 de Enero al 21 de Marzo

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

Polideportivo Pilar Fernández Valderrama

C/ Boedo, 7
T. 983 247 632

Gimnasio

Martes y Jueves: de 20 a 21 h.
Del 12 de Enero al 21 de Marzo

Plazas:

Mínimo 12 y máximo 20 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)

C/ Renedo
T. 629 472 907

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

Del 16 de Enero al 13 de Marzo
(El 20 de Febrero no hay actividad)

Precio:
80 €.

Plazas:
Mínimo 4 y máximo 6 personas

Objetivos:

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.

YOGA

C. M. José Luis Mosquera

*C/ Pío del Río Hortega, 13
T. 983 426 313*

Sala Participación Ciudadana

Lunes y Miércoles: De 11 a 12 h. Del 11 de Enero al 22 de Marzo
De 12 a 13 h. *(El 20 de Febrero no hay actividad)*

Martes y Jueves: De 17 a 18 h. Del 12 de Enero al 23 de Marzo
De 18 a 19 h. *(El 21 de Febrero no hay actividad)*

Precio:

46 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 12 personas

Materiales:

Cada asistente deberá llevar una toalla

YOGALATES

Polideportivo Pisuerga

*Plaza de Méjico s/n
T. 983 476 366*

Lunes y Miércoles:
De 19 a 20 h.

Del 11 de Enero al 20 de Marzo

Precio:

46 €.

Materiales:

Cada asistente
deberá llevar una toalla

Plazas:

Mínimo 10 y
máximo 16 personas

PARA TODOS LOS CURSOS DEPORTIVOS:

1. La **inscripción** se efectuará desde las 8:30 horas del día **13 de Diciembre de 2022**.
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 (Polideportivo Huerta del Rey. C/ Joaquín Velasco Martín, 9. 47014 Valladolid), 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 on-line 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.

12. Crisis sanitaria: La FMD se reserva la facultad de suspender, modificar o establecer restricciones en relación con estas actividades, en función de las órdenes, instrucciones y recomendaciones que establezcan las autoridades sanitarias como consecuencia de la evolución epidemiológica del Covid-19.

MEDIDAS HIGIÉNICAS

PARA TODOS LOS CURSOS DEPORTIVOS:

Si presenta síntomas asociados a la COVID-19 (Coronavirus) SE RECOMIENDA NO ACUDIR a las instalaciones para evitar posibles contagios.

- En la entrada de cada instalación se han colocado varios dispensadores con gel desinfectante.
- En todo momento se deberá mantener la distancia de seguridad de 1,5 m. entre usuarios.
- El aforo podría restringirse según las medidas COVID.
- El uso de mascarilla será opcional en recintos cerrados.
- En las clases colectivas, cada usuario limpiará su material al finalizar la sesión.