

PROGRAMA COMBINADO

VALLADOLID + DEPORTE + SALUD

DEL 1 DE ENERO AL
30 DE JUNIO DE 2024

¡ACTÍVATE CON NUESTRO
PROGRAMA MÁS COMPLETO!



Ayuntamiento de
Valladolid

FMD

Fundación Municipal
de Deportes



VALLADOLID
ciudad amiga del deporte

PROGRAMA COMBINADO

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 **983 426 313**, en la web: www.fmdva.org o en el correo electrónico: adultosfmd@ava.es



PROGRAMA COMBINADO

POLIDEPORTIVO DELICIAS

C/ Arca Real, 101 ☎ 670 640 076

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT		AER		PIL/ST	GIMNASIO
10		AER-Z		MNT		GIMNASIO
18	MNT		AER-Z			GIMNASIO
19	AER-Z	MNT	PIL/ST	GAP		GIMNASIO
20	PIL/ST	C/FIT	MNT	PIL/ST		GIMNASIO

POLIDEPORTIVO CANTERAC

Paseo Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	RES/BO	AER	MNT	AER-Z	GAP	PISTA
11	MNT	PIL/STR	GAP	MNT	PIL/ST	PISTA
17	MNT		RES/BO		MNT	PISTA
17		PIL/STR		PIL/ST		GIMNASIO
18	GAP		MNT		PIL/ST	GIMNASIO
19	AER	C/FIT *	AER	C/FIT *	EI	GIMNASIO
20	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z		PISTA
21	C/FIT		C/FIT			PISTA

C/FIT martes y jueves 19:00 en PISTA

PROGRAMA COMBINADO

POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

C/ India, 3 ☎ 618 509 452

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT		AER-Z		PIL/STR	PISTA
10		GAP		MNT		PISTA
16		PIL/STR		PIL/STR		PISTA
17	MNT	GAP		MNT		PISTA
18	PIL/STR		MNT			PISTA
19	RES/BO		PIL/STR			PISTA

POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY

C/ Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 426 313

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
8		EI		GAP		GIMNASIO
9	GAP	MNT	PIL/STR	MNT	RES/BO	GIMNASIO
10		GAP		PIL/STR		GIMNASIO
16	PIL/STR		PIL/STR			GIMNASIO
17	MNT	GAP	RES/BO	MNT		GIMNASIO
18	GAP		MNT		AER-Z	GIMNASIO
19	C/FIT	RES/BO	AER-Z	EI	C/FIT	GIMNASIO
20	MNT	MNT	MNT	GAP	PIL/STR	GIMNASIO
21	PIL/STR	MNT	PIL/STR	C/FIT		GIMNASIO

PROGRAMA COMBINADO

POLIDEPORTIVO JOSÉ L. MOSQUERA

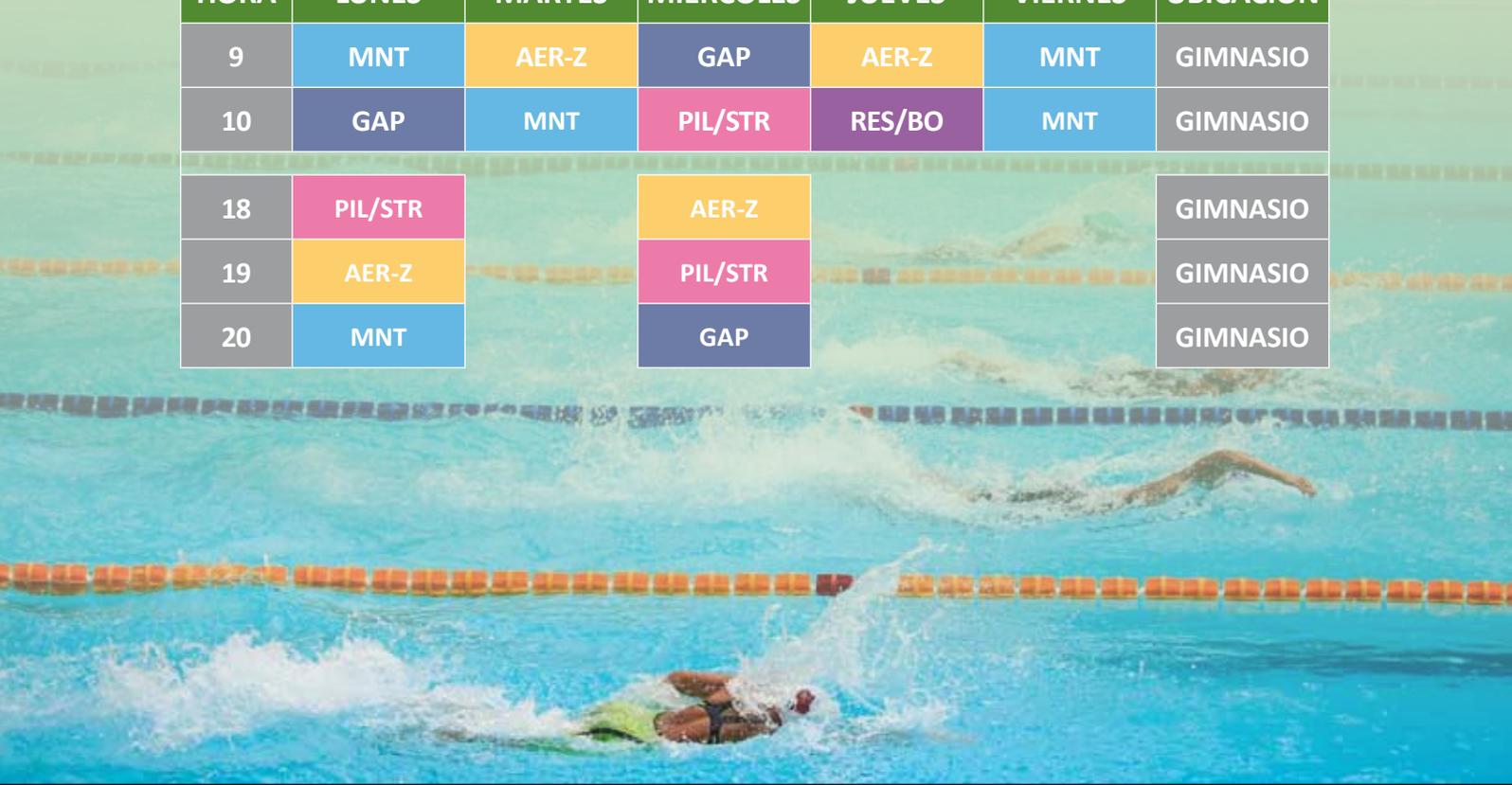
C/ Pío del Río Hortega, 13 ☎ 690 170 413

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z	PIL/STR	GIMNASIO
11	RES/BO		PIL/STR		MNT	GIMNASIO
18		MNT		MNT		GIMNASIO
19		PIL/STR		PIL/STR		GIMNASIO
20		AER-Z		AER-Z		GIMNASIO

POLIDEPORTIVO LALO GARCÍA

C/ Enrique Cubero, 7 ☎ 660 325 806

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z	MNT	GIMNASIO
10	GAP	MNT	PIL/STR	RES/BO	MNT	GIMNASIO
18	PIL/STR		AER-Z			GIMNASIO
19	AER-Z		PIL/STR			GIMNASIO
20	MNT		GAP			GIMNASIO



PROGRAMA COMBINADO

POLIDEPORTIVO LA VICTORIA

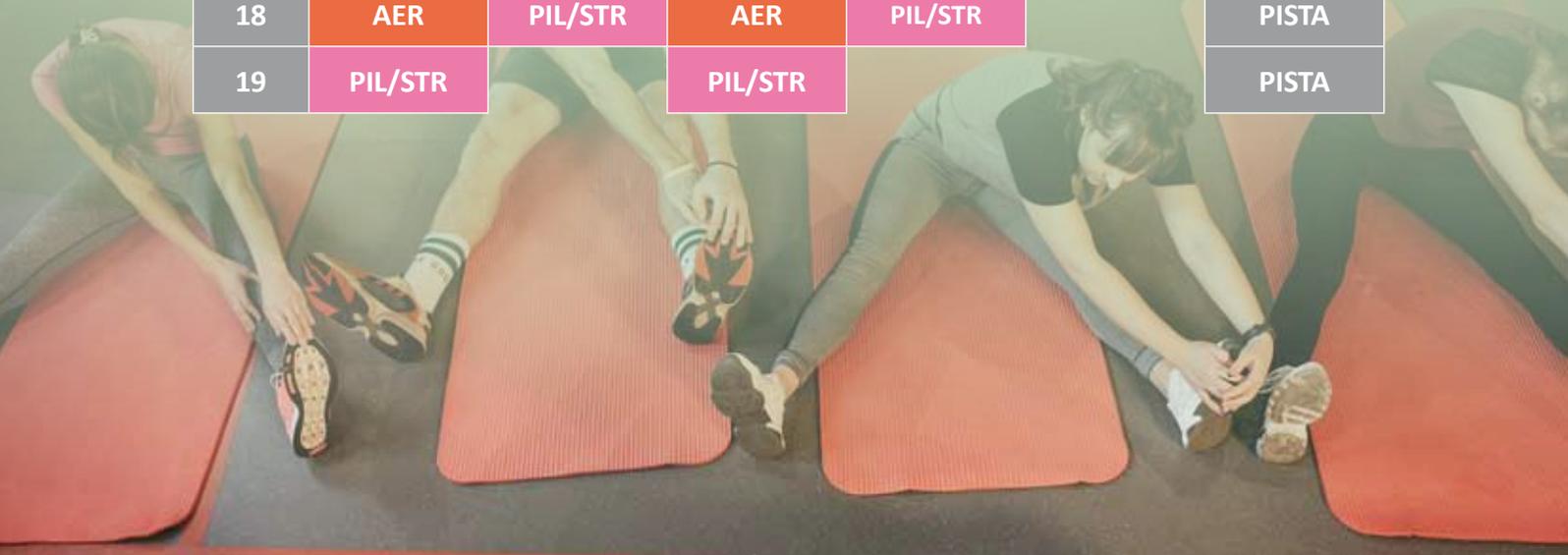
C/ Comuneros de Castilla, 2 ☎ 609 614 864

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
8	MNT	EI	MNT	C/FIT	MNT	PISTA
9		PIL/STR		MNT		PISTA
18	MNT	PIL/STR	MNT	GAP	RES/BO	PISTA
19	AER-Z	GAP	AER-Z	PIL/STR	PIL/STR	PISTA

POLIDEPORTIVO MIRIAM BLASCO

C/ Covadonga, 16 ☎ 680 441 149

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9		MNT		AER-Z		PISTA
10	AER	PIL/STR	AER	MNT	AER	PISTA
11		RES/BO		PIL/STR		PISTA
16	MNT	GAP	PIL/STR	RES/BO		PISTA
17	GAP	AER-Z	MNT	AER-Z	GAP	PISTA
18	AER	PIL/STR	AER	PIL/STR		PISTA
19	PIL/STR		PIL/STR			PISTA



PROGRAMA COMBINADO

POLIDEPORTIVO PARQUESOL

C/ Padre Llanos, s/n ☎ 983 352 611

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	AER	GAP	MNT	MNT	AER	GIMNASIO
10	PIL/STR	MNT	AER-Z	RES/BO	PIL/STR	GIMNASIO
17	PIL/STR		GAP			GIMNASIO
18	MNT	AER-Z	RES/BO	AER-Z		GIMNASIO
19	GAP	MNT	PIL/STR	EI		GIMNASIO
20		PIL/STR		PIL/STR		GIMNASIO

POLIDEPORTIVO PILAR FERNÁNDEZ

C/ Boedo, 7 ☎ 983 247 632

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT	GAP	PIL/STR	RES/BO	MNT	GIMNASIO
10	MNT		MNT		PIL/STR	GIMNASIO
18	RES/BO	MNT	GAP	RES/BO	MNT	GIMNASIO
19	PIL/STR	EI	MNT	GAP	PIL/STR	GIMNASIO
20	MNT		PIL/STR			GIMNASIO



PROGRAMA COMBINADO

POLIDEPORTIVO PISUERGA

Plaza México, s/n ☎ 983 476 366

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT		RES/BO		PIL/EST	GIMNASIO
10		AER		AER		GIMNASIO
18		PIL/EST		PIL/EST		SALA
19	C/FIT	AER-Z	EI	AER-Z		SALA
20	MNT	C/FIT	MNT	C/FIT		SALA



PROGRAMA COMBINADO

POLIDEPORTIVO RONDILLA

C/ Torquemada, 63 ☎ 680 441 148

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z	MNT	GIMNASIO
11	PIL/STR		PIL/STR		PIL/STR	GIMNASIO
20	MNT		RES/BO	EI		GIMNASIO

POLIDEPORTIVO SAN ISIDRO

C/ Santa M^a de la Cabeza, 4 ☎ 649 828 162

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT		PIL/STR		GAP	PISTA
10	AER-Z		AER-Z		AER-Z	PISTA

ABREVIATURAS

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

PROGRAMA COMBINADO

SALAS DE MUSCULACIÓN

Polideportivo Canterac

Lunes y miércoles

De 8 a 13 h y de 17 a 22 h

Martes y jueves

De 8 a 12 h y de 17 a 22 h

Viernes

De 8 a 12 h y de 18 a 21 h

Polideportivo Huerta del Rey

Lunes a jueves

De 8 a 14 h y de 17 a 22 h

Viernes

De 8 a 13 h y de 18 a 21 h

Domingo

De 10 a 13 h

Polideportivo Miriam Blasco

Lunes a viernes

De 8 a 12 h

Lunes a jueves

De 17 a 22 h

Viernes

De 18 a 20 h

Parquesol (sala multidisciplinar)

Martes y jueves

De 18:15 a 19 h

Polideportivo Pisuerga

Lunes a jueves

De 9 a 12 h y de 17 a 22 h

Viernes

De 9 a 12 h y de 18 a 21 h

Sábado

De 10 a 13 h

**S C-FIT de 11 a 12 h en sala*

Polideportivo Rondilla

Lunes a viernes

De 10 a 12 h

Lunes, miércoles y jueves

De 18 de 20 h

PROGRAMA COMBINADO

PISCINAS MUNICIPALES

PISCINAS CUBIERTAS

Lunes a sábado: de 8 a 22:00 h.

Domingos y festivos:

► **De 8 a 14:30 h.:** Huerta del Rey, Henar Alonso Pimentel, Benito Sanz de la Rica, Ribera de Castilla y Canterac.

► **De 8 a 20 h.:** Parquesol y La Victoria.

HUERTA DEL REY

(Líneas de autobús: 8 y 10)

C/ Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 426 305

RIBERA DE CASTILLA

(Línea de autobús: 1)

C/ Cardenal Torquemada, 53 ☎ 983 310 307

CANTERAC

(Líneas de autobús: 4, 6, 9, C1 y C2)

Avda. Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

LA VICTORIA

(Líneas de autobús: 6 y 10)

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

☎ 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) ☎ 983 273 782

PARQUESOL

(Líneas de autobús: 8, C1 y C2)

Padre Llanos, 1 ☎ 983 352 611

HENAR ALONSO PIMENTEL

(Líneas de autobús: 3, 18, C1 y C2)

Plaza José Antonio Valverde, 3 ☎ 983 212 612

Atención a los días de cierre por mantenimiento de las piscinas. Deben respetarse las calles marcadas para nadar, según las indicaciones de cada una.

PISCINAS DESCUBIERTAS

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

Abiertas del 12 de junio al 1 de septiembre de 2024.

CANTERAC

(Líneas de autobús: 4, 6, 9, C1 y C2)

Avda. Juan Carlos I, 16 ☎ 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 ☎ 630 13 68 56

RONDILLA

(Líneas de autobús: 1)

C/ Cardenal Torquemada, 63 ☎ 680 44 11 48

PUENTE DUERO

(Líneas de autobús: 15)

Ctra. Rueda a Puente Duero ☎ 608 67 63 80

PROGRAMA COMBINADO

INSCRIPCIÓN

LUGAR DE INSCRIPCIÓN

La inscripción se realizará en el **Módulo de Atención al Público de la FMD** 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

- ▶ Presentar **D.N.I.** y **una fotografía** de tamaño carné reciente.
- ▶ Si ha sido abonado con anterioridad: aportar el **antiguo carné de abonado**.
- ▶ Abonar **20 €** en concepto de **matrícula** y el importe del abono. **La matrícula estará bonificada para desempleados de nueva inscripción** previa presentación de documento justificativo actualizado (esta bonificación podrá aplicarse una sola vez dentro del mismo año natural).

IMPORTE DEL ABONO

El pago es mensual mediante cargo en tarjeta de crédito o débito habilitada para realizar comprar por internet, el día 1 de cada mes, sea hábil o festivo, para lo que el abonado tendrá que autorizar el cargo con esa periodicidad. En el momento de la inscripción se abonará, además de la matrícula, la parte proporcional del mes en curso (prorratio por días).

- ▶ Empadronados en Valladolid: **27,50 €/mes (330 € anuales)**
- ▶ No empadronados: **44,00 €/mes (528,00 € anuales)**

La demora en el pago de las cuotas en las fechas que se indican, implicará la pérdida de todos los derechos, incluida la matrícula.

Se podrá obtener más **información sobre** el programa en el correo electrónico **adultosfmd@ava.es** y en el teléfono **983 42 63 13**.

PROGRAMA COMBINADO

BAJA

El abonado podrá darse de baja en el programa **comunicándolo a la FMD antes del día 20 del mes anterior**, presencialmente en el Módulo de Atención al Público de la FMD o por correo electrónico en la dirección **adultosfmd@ava.es**; de hacerlo con posterioridad a esa fecha, la baja no será efectiva en el mes siguiente, sino en el posterior.

CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados podrán cambiarse, sin necesidad de abonar nueva matrícula, a las siguientes actividades de la FMD: Programa Seguimos Activos, Programa Club de Ocio y Tiempo Libre o abono de piscina.

Deberán notificar la baja del programa combinado antes del día 20 del mes en curso y realizar el cambio de actividad 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 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 la denuncia), supondrá un abono de **3€**, para la emisión de uno nuevo. Esta operación se realiza únicamente en el **Módulo de Atención al Público de la FMD**, C/ Joaquín Velasco Martín, 9 (Polideportivo Huerta del Rey), **de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.**

PROGRAMA COMBINADO

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, podrán acceder al programa especial de verano del Club de Ocio y Tiempo Libre.
- 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.

PROGRAMA COMBINADO

12) **Cuotas y pagos:** la cuota es mensual. Para darse de baja es necesario avisar antes del día 20 del mes anterior.

13) 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.

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.**