

# CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

VERANO 2022



**¡ACTÍVATE!**

*Equilibrio, bienestar y salud*

1. Escalada
2. Escuela de Espalda
3. Gimnasia para embarazadas
4. Golf
5. Hipopresivos
6. Pilates
7. Piragüismo
8. Yopalates

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

# ESCALADA

## Rocódromo Municipal “Álvaro Paredes Izquierdo”

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

### Las Norias

**De Lunes a Jueves:**  
De 19:30 a 22 h.

**Del 12 al 22 de Septiembre**

**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**

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

## Sala Participación Ciudadana

**Martes y Jueves:**

De 9:30 a 10:30 h.

De 10:30 a 11:30 h.

**Del 5 de Julio al 28 de Julio**

**Precio:**

24 €.

**Plazas:**

Mínimo 10 y máximo 12 personas

# GIMNASIA PARA EMBARAZADAS

**C. M. José Luis Mosquera**

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

## Sala Participación Ciudadana

**Lunes y Miércoles:**

De 10 a 11 h.

**Del 27 de Junio al 27 de Julio**

**Precio:**

30 €.

**Plazas:**

Mínimo 6 y máximo 10 personas

### **Objetivos:**

Mejor condición física cardiovascular y muscular.

Recuperación más rápida del parto.

Vuelta más rápida al peso y a los niveles de fuerza y flexibilidad previos al embarazo.

Fase activa del parto más corta y con menor dolor.

Mejor ánimo y autoestima.

### **Observaciones:**

Ejercicio físico indicado desde la semana 9 a 12 de gestación (después de la primera visita perinatal) hasta la semana 38-39 de embarazo.

# GOLF

## Campo de Prácticas de Golf Complejo Deportivo Ciudad de Valladolid

*Ctra. de Renedo, km. 3,7*

### ***Iniciación***

#### **De lunes a viernes:**

Del 4 de julio al 15 de julio: *de 10 a 12 h.*

Del 4 de julio al 15 de julio: *de 19:30 a 21:30 h.*

Del 18 de julio al 29 de julio: *de 19:30 a 21:30 h.*

Del 1 de agosto al 12 de agosto: *de 19:30 a 21:30 h.*

Del 16 de agosto al 29 de agosto: *de 19:30 a 21:30 h.*

Del 1 de septiembre al 15 de septiembre: *de 19:30 a 21:30 h.*

#### **Precio:**

80 €.

#### **Plazas:**

Mínimo 5 y máximo 6 personas

#### **Materiales:**

Las bolas corren a cargo del usuario

#### **Observaciones:**

El 15 de agosto y el 8 de septiembre no hay 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.

Solo obtendrán el hándicap aquellos alumnos/as que superen el examen final.

# HIPOPRESIVOS

**Polideportivo Parquesol**

*C/ Padre Llanos, nº 1  
T. 983 352 611*

## Sala Piscina

**Lunes y Miércoles:**  
De 20 a 21 h.

**Del 4 al 27 de Julio**

**Precio:**  
23,20 €.

**Plazas:**  
Mínimo 10 y máximo 16 personas

### Observaciones:

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

# PILATES

**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 4 al 27 de Julio**

**Precio:**  
22,40 €.

**Plazas:**  
Mínimo 10 y máximo 12 personas

**Polideportivo Parquesol**

*C/ Padre Llanos, nº 1  
T. 983 352 611*

## Sala Piscina

**Martes y Jueves:**  
De 20 a 21 h.

**Del 5 al 28 de Julio**

**Del 4 al 30 de Agosto**

**Precio:**  
22,40 €.

**Plazas:**  
Mínimo 10 y máximo 16 personas

# PIRAGÜISMO

## Complejo de Piragüismo “Narciso Suárez”

C/ Cardenal Torquemada  
Tel. 93 262 564

**Adultos (a partir de 18 años)**

**De lunes a viernes: de 18 a 20 h.**

Del 4 al 8 de julio

Del 11 al 15 de julio

Del 18 al 22 de julio

Del 25 al 29 de julio

Del 1 al 5 de agosto

Del 8 al 12 de agosto

**Precio:**

35 €.

**Plazas:**

Mínimo 6 y máximo 12 personas

**Requisitos para la participación:**

Es obligatorio saber nadar.

Aconsejable ropa de baño, chanclas o calzado de río.

**Observación:**

La actividad se podrá aplazar por condiciones climatológicas adversas.

**Objetivos y contenidos:**

Iniciación y práctica del piragüismo.

# YOGALATES

## Polideportivo Pisuerga

Plaza de Méjico s/n  
T. 983 476 366

### Sala A

**Lunes y Miércoles:**  
De 20 a 21 h.

**Del 4 al 27 de Julio**

**Precio:**  
18,40 €.

**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 **14 de Junio 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](https://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.

## **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.
- El aforo permitido estará bien indicado a través de carteles situados dentro y fuera de las salas y gimnasios.
- En las clases colectivas, cada usuario limpiará su material al finalizar la sesión.