

CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

PRIMAVERA 2022



¡ACTÍVATE!

Equilibrio, bienestar y salud

1. Aikido
2. Bádminton
3. Billar
4. Body Rolling
5. Calistenia
6. Escalada
7. Escuela de espalda
8. Gimnasia para embarazadas
9. Golf
10. Hipopresivos
11. Marcha Nórdica
12. Patinaje
13. Pilates
14. Tiro con arco
15. Yoga
16. 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 4 de Abril al 13 de Junio

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 5 de Abril al 14 de Junio

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 6 de Abril al 15 de Junio
(El 13 de Abril no hay actividad)

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 Horteiga

C/ Villabáñez, 151
T. 685 831 174

Iniciación al Billar

a partir de 10 años

Domingo:
De 10 a 12 h.

Del 24 de Abril al 19 de Junio
(El 1 y el 15 de Mayo no hay actividad)

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 Horteiga, 13
T. 983 426 313

Martes:
De 18 a 19:30 h.

Del 19 de Abril al 21 de Junio

Precio:
48 €.

Plazas:
Mínimo 10 y máximo 12 personas

Centro Cívico José M^a Luelmo

C/ Armuña, nº 3
T. 983 426 313

Martes:
De 20 a 21:30 h.

Del 19 de Abril al 21 de Junio

Precio:
48 €.

Plazas:
Mínimo 10 y máximo 12 personas

Requisitos específicos para la participación:

Las personas que repitan curso tienen que traer pelota

Observaciones:

Ejercicio indicado para todo tipo de personas

CALISTENIA

Moreras

Parque Felipe II
T. 665 391 086

Sábados:
De 11 a 12:15 h.

Del 26 de Marzo al 28 de Mayo
(El 16 y 23 de Abril no hay actividad)

Precio:
30 €.

Plazas:
Mínimo 5 y máximo 10 personas

Observaciones:

Las sesiones del curso se impartirán en diferentes parques de calistenia:

- 1º y 2º sesión en Moreras
- 3º y 4º sesión en Parquesol (Parque los Almendros)
- 5º y 6º sesión en Delicias (Parque de la Paz)
- 7º y 8º sesión en Moreras

ESCALADA

Rocódromo Municipal

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

“Álvaro Paredes Izquierdo” (“Las Norias”)

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

Del 28 de Marzo al 7 de Abril

Del 16 Mayo al 26 de Mayo

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 5 de Abril al 21 de Junio
(El 7 y 12 de Abril no hay actividad)

Precio:

60 €.

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 12 personas

Polideportivo Canterac (Gimnasio)

C/ Juan Carlos I, 16
T. 983 477 904

Miércoles y Viernes:

De 17 a 18 h.

Del 6 de Abril al 17 de Junio

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.

GIMNASIA PARA EMBARAZADAS

Polideportivo Pilar Fernández Valderrama

C/ Boedo, 7
T. 983 247 632

Martes y Jueves:

De 12 a 13 h.

Del 19 de Abril al 26 de Mayo

Precio:

36 €.

Plazas:

Mínimo 8 y máximo 12 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

Lunes: De 17 a 19 h.
Del 4 de Abril al 13 de Junio

Martes: de 15 a 17 h
Del 5 de Abril al 7 de Junio

Miércoles: de 17 a 19 h.
Del 6 de Abril al 8 de Junio

Jueves: de 10 a 12 h.
Del 7 de Abril al 16 de Junio

Viernes: De 17 a 19 h.
Del 1 de Abril al 17 de Junio

Sábados: de 10 a 12 h
Del 2 de Abril al 18 de Junio

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 días de Semana Santa o festivos en la Comunidad no se imparten curso.
Les comunicamos que a la finalización de los cursos, se hará un pequeño torneo para todos los participantes en los cursos de iniciación.

HIPOPRESIVOS

Polideportivo Parquesol (Sala Piscina)

*C/ Padre Llanos, 1
T. 983 352 611*

Lunes y Miércoles:
De 19 a 20 h.

Del 6 de Abril al 15 de Junio

Precio:

58 €.

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

Observaciones:

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

MARCHA NÓRDICA

Playa de Las Moreras

T. 658 097 758

Martes:
De 11 a 12 h.

Del 5 de Abril al 21 de Junio

Precio:
48 €.

Plazas:
Mínimo 5 y máximo 10 personas

Objetivos:
Mejorar las capacidades físicas.

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 3 de Abril al 19 de Junio
(El 17 de abril y 1 de mayo no hay actividad)

Precio:
30 €.

Plazas:
Mínimo 11 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 5 de Abril al 14 de Junio

Miércoles y Viernes: de 17 a 18 h.
Del 6 de Abril al 17 de Junio
(14, 15 de abril y 13 de mayo
no hay actividad)

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 5 de abril al 21 de junio
(El 12 de abril no hay actividad)

Sala Participación Ciudadana

Lunes y Miércoles: De 17 a 18 h. Del 4 de abril al 20 de junio
De 19 a 20 h. (el 11, 13 de abril y 2 de mayo no hay actividad)

Lunes: De 18 a 19 h. Del 4 de abril al 20 de junio
(El 11 de abril y 2 de mayo no hay actividad)

Viernes: De 17 a 18 h. Del 25 de marzo al 17 de junio
De 18 a 19 h. (El 8, 15 de abril y 13 de mayo no hay actividad)

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 6 de abril al 15 de junio
Martes y Jueves: De 19 a 20 h
Del 5 de abril al 14 de junio

Jueves: De 20 a 21 h.
Del 7 de abril al 16 de junio

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 5 de abril al 14 de junio

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

Martes: De 19 a 21 h. **Del 19 de Abril al 7 de Junio**

Sábados: De 10 a 12 h. **Del 30 de Abril al 25 de Junio**
(El 14 de mayo 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 4 de abril al 20 de junio
De 12 a 13 h. (El 11, 13 de abril y 2 de mayo no hay actividad)

Martes y Jueves: De 17 a 18 h. Del 5 de abril al 21 de junio
De 18 a 19 h. (El 7 y 12 de abril 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 4 de Abril al 13 de Junio

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 **15 de Marzo 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.

PARA TODOS LOS CURSOS DEPORTIVOS:

Si presenta síntomas asociados a la COVID-19 (Coronavirus) NO ACUDA 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 1,5m.
- El aforo estará restringido según las medidas COVID.
- El uso de mascarilla será obligatorio en los espacios comunes (pasillos, aseos, vestuarios...etc.).
- Las salas, gimnasios, aseos, vestuarios...etc. Serán desinfectados todos los días, tanto por la mañana como por la tarde, y su limpieza será continua.
- 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.
- Al disponer de espacios amplios, en las clases dirigidas, cada usuario dispondrá de al menos 4m²