

Club de OCIO y TIEMPO LIBRE

Fundación Municipal de Deportes ♦ Ayuntamiento de Valladolid

Del 1 de julio al 13 de septiembre de 2020

Desde la Fundación Municipal de Deportes, entendiendo que la salud es el bienestar global de la persona y desde el conocimiento de que para conseguirlo el ejercicio físico es fundamental, se ofrece a los ciudadanos la posibilidad de su práctica regular a través de las actividades colectivas e individuales del **Club de Ocio y Tiempo Libre**

El Club de Ocio y Tiempo Libre es un programa de ejercicio físico por el que la Fundación Municipal de Deportes facilita a sus abonados la práctica de la actividad física encaminada a la mejora de la salud.

La oferta del Club de Ocio y Tiempo Libre posibilita, en una gran amplitud de horarios e instalaciones repartidas por toda la ciudad, la práctica de una gran diversidad de actividades encaminadas a la mejora de la condición física y la salud, consiguiendo así una mayor calidad de vida.

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 42 63 13**, en la web: **www.fmdva.org** o en el correo electrónico: **adultosfmd@ava.es**

FMD Fundación Municipal de deportes

Ayuntamiento de Valladolid

www.fmdva.org

actividadesfmd@ava.es

1

Polideportivo Huerta del Rey

Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 426 305

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
8	EFS	MNT	MNT	RES/GAP	MNT	Gimnasio
9	MNT	PIL/STR	RES/GAP	MNT	MNT	Gimnasio
10	RES/GAP	AER-Z	MNT	AER-Z	PIL/STR	Gimnasio
19	AER	MNT	AER	EI		Gimnasio
20	MNT	RES/GAP	MNT	RES/BODY		Gimnasio
21	EFS	PIL/STR	EFS	PIL/STR		Gimnasio

2

Polideportivo Canterac

Juan Carlos, 1, 16 ☎ 983 477 904

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9		MNT		MNT		Pista
10	EI	AER	RES/GAP	AER-Z	MNT	Pista
11	RES/GAP		MNT		PIL/STR	Pista
20	RES/BODY	MNT	EI	PIL/STR		Pista
21	DEP	EFS-DEP	DEP	EFS-DEP		Pista

3

Polideportivo La Victoria

Comuneros de Castilla, 2 ☎ 609 614 864

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
8	MNT	AER-Z	MNT	AER-Z	EI	Pista

4

Polideportivo Parquesol

Padre Llanos, s/n ☎ 983 352 611

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	AER-Z	MNT	RES/GAP	MNT	AER-Z	Gimnasio
10	PIL/STR	RES/GAP	MNT	EI	MNT	Gimnasio
20	MNT	AER-Z	RES/BODY	AER-Z		Gimnasio
21	PIL/STR	PIL/STR	PIL/STR	PIL/STR		Gimnasio

5

Polideportivo Pisuerga

Plaza Méjico, s/n ☎ 983 476 366

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	RES/GAP	MNT	EI	MNT	MNT	Pista
11		PIL/STR		PIL/STR		Sala
20	AER-Z	EFS	AER-Z	EFS		Pista

6

Polideportivo* Miriam Blasco

Covadonga, 16 ☎ 680 441 149

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9		MNT		PIL/STR		Pista
10	AER	RES/GAP	AER-Z	MNT	AER	Pista
11	MNT		MNT		PIL/STR	Pista
20	RES/BODY	MNT	PIL/STR	MNT		Pista
21	PIL/STR	AER	EFS	AER		Pista

*Cerrado del 1 al 15 agosto

Salas de **MUSCULACIÓN**

Polideportivo **Huerta del Rey**

- De lunes a viernes, de 8 a 13 h
- De lunes a viernes, de 18 a 22 h

Polideportivo **Pisuerga**

- De lunes a viernes, de 9 a 12 h
- De lunes a jueves, de 18 a 22 h

Polideportivo **Miriam Blasco**

- De lunes a viernes, de 8 a 12 h
- De lunes a jueves, de 19 a 22 h

Cerrado del 1 al 15 de agosto (ambos inclusive)

Polideportivo **Canterac**

- De lunes a viernes, de 8 a 12 h
- Lunes a jueves, de 18 a 22 h
- Viernes, de 18 a 21 h

ABREVIATURAS

AER: Aeróbic

AER-Z: Aerezumba

EI: Entrenamiento Interválico (alta intensidad)

EFS: Entrenamiento fuerza en suspensión (TRX)

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/BODY: Resistencia, fuerza tren superior

HORARIO DE PISCINAS

Los abonados al Club de Ocio y Tiempo Libre podrán acceder a las piscinas municipales en los siguientes horarios (**siempre que las condiciones de aforo fijadas lo permitan**):

PISCINAS CUBIERTAS:

- **Laborables:** de 14 a 16,30 h.
- **Sábados:** de 17 a 20 h.
- **Domingos/festivos:** de 17 a 20 h. (Sólo Parquesol y La Victoria)

PISCINAS AL AIRE LIBRE:

- **Rondilla:** lunes y miércoles de 12 a 13 h
- **Canterac:** martes y jueves de 12 a 13 h
- **Puente Duero:** viernes de 12 a 13 h

Fuera de esos horarios los abonados al COTL tendrán una **bonificación en el precio de la entrada de piscina** (sólo entrada, no bonos de baño): el precio será de **3€/entrada**.

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

Club de OCIO y TIEMPO LIBRE

Fundación Municipal de Deportes ♦ Ayuntamiento de Valladolid

INSCRIPCIÓN

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 cuatrimestral. En el momento de la inscripción se abonará, además de la matrícula, la parte proporcional del mes en curso y los meses completos que resten hasta finalizar el **cuatrimestre natural**.

- Empadronados en Valladolid: **15,20 €/mes** (182,40 € anuales)
- No empadronados: **25,50 €/mes** (306 € 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.

LUGAR DE INSCRIPCIÓN

La inscripción se realizará en el **Módulo de Atención al Público de la FMD** sito en C/ Joaquín Velasco Martín, nº 9 (Polideportivo Huerta del Rey), **de lunes a viernes, de 8,30 a 14,30 h**

FMD Fundación Municipal de deportes

Ayuntamiento de Valladolid

www.fmdva.org

actividadesfmd@ava.es

NORMATIVA

1. Es imprescindible **presentar el carné de abonado y el recibo de pago del cuatrimestre en curso** para el acceso tanto a las actividades colectivas como a las salas de musculación; ambos le podrán ser solicitados por el personal de la FMD cuando se considere oportuno.
2. Durante la actividad **no se admite la presencia de personas no abonadas al programa.**
3. **En las salas de musculación es obligatorio el uso de toalla** y seguir las instrucciones del monitor. No se pueden introducir bolsos ni prendas de abrigo.
4. **Los horarios de las actividades podrán modificarse y/o anularse** por necesidades de la FMD. En este caso, se recomienda tener presente el programa del Club de Ocio y Tiempo Libre para realizar sus actividades en instalaciones alternativas.

Además, **el Programa podrá suspenderse** en cualquier momento **en función de la evolución del Covid.**
5. Cuando el **aforo** de cualquiera de las actividades esté completo, no se permitirá, por el profesorado, el acceso a las mismas, de más usuarios.
6. La **puntualidad** en las actividades dirigidas, así como el seguimiento de las pautas técnicas marcadas por el profesorado, son condiciones imprescindibles para el buen funcionamiento de las actividades.
7. 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.
8. **La FMD tiene un seguro que cubre los accidentes** que el usuario del Club de Ocio y Tiempo Libre pueda sufrir durante la actividad deportiva dirigida por el monitor, hasta un importe de 6.000 € como máximo. Cualquier costo por encima de la suma asegurada correrá a cargo del accidentado. **El accidentado deberá comunicarlo inmediatamente**, para que se tramite el parte correspondiente. **La cobertura del seguro será máximo un año improrrogable.**
9. **Los usuarios tendrán libre acceso a todas las instalaciones y actividades ofertadas** en el programa del Club de Ocio y Tiempo libre, siempre que el aforo lo permita, y no exista ninguna recomendación en contra.
10. **Es responsabilidad de los abonados encontrarse en perfectas condiciones de salud** para la práctica de la actividad física, por lo que se les recomienda realicen un reconocimiento médico anual.
11. Cuotas y pagos. La cuota se establece en tres pagos: DICIEMBRE, ABRIL Y AGOSTO. **El incumplimiento de uno de los pagos supondrá la anulación de cualquier derecho adquirido** (matrícula, etc.)

12. La inscripción en el programa supone la **aceptación de todas las normas previas** y aquellas indicaciones que exponga la organización.
13. Dada la personalidad de este programa y el acceso inmediato al mismo, se entiende que **no procede devolución de ningún importe abonado por causas imputables al usuario**.
14. El usuario matriculado podrá ser considerado en situación de **<<baja temporal>>**, cuya duración máxima se establece en 9 meses y que dará derecho a poder reintegrarse como abonado de programas de 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.

CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados podrán cambiarse, **sin necesidad de abonar nueva matrícula**, a las siguientes actividades de la FMD: Programa Siempre Activos, abono de piscina, Valladolid + Deporte + Salud o cursos de natación de mantenimiento.

Para realizar el cambio **deberá aportarse**, en todo caso, **el recibo pagado del cuatrimestre en curso** del Club de Ocio y Tiempo Libre.

El cambio de actividad se realizará 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**, no pudiendo acceder a las actividades del Club de Ocio **y 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, 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.