

**PROGRAMA COMBINADO
VALLADOLID + DEPORTE + SALUD**

FMD **Fundación Municipal de deportes**

Ayuntamiento de Valladolid

www.fmdva.org

actividadesfmd@ava.es

CONDICIONES DEL PROGRAMA COMBINADO

VALLADOLID + DEPORTE + SALUD

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.

INSCRIPCIÓN

La inscripción se realizará en el **Módulo de Atención al Público** de la Fundación Municipal de Deportes, en la C/ Joaquín Velasco Martín, 9 (Polideportivo Huerta del Rey), **de lunes a viernes, de 8,30 a 14,30 horas.**

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, 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 (prorrateo por días).

- Precio público para empadronados en Valladolid: 25 €/mes (300 € anuales)
- Precio público para no empadronados en Valladolid: 41,05 €/mes (492,60 € anuales)

La demora en el pago de la cuota mensual en las fechas señaladas implicará la pérdida de todos los derechos, incluida la matrícula.

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

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.

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 **actividadesfmd@ava.es**; de hacerlo con posterioridad a esa fecha, la baja no será efectiva en el mes siguiente, sino en el posterior

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Del 14 de Septiembre de 2020 al 30 de junio de 2021

Polideportivo **Huerta del Rey**

Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 426 305

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

Polideportivo **Canterac**

Juan Carlos, I, 16 ☎ 983 477 904

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	EI	AER	MNT	AER-Z	RES/GAP	Pista
11	MNT	PIL/STR	RES/GAP	MNT	MNT	Pista
17	MNT		RES/GAP		TBC	Pista
17		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
18	RES/GAP		MNT		PIL/STR	Gimnasio
19	AER		AER		EI	Gimnasio
19		EFS		EFS		Pista
20	MNT	RES/GAP	MNT	PIL/STR		Pista
21	DEP/EFS		DEP/EFS			Pista

Polideportivo **Rondilla**

Torquemada, 63 ☎ 680 441 148

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

Polideportivo La Victoria

Comuneros de Castilla, 2 ☎ 609 614 864

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
8	MNT	EI	MNT	EFS	MNT	Pista
9		PIL/STR		MNT		Pista
18	MNT	TBC	MNT	RES/GAP	EI	Pista
19	AER-Z	RES/GAP	AER-Z	PIL/STR	PIL/STR	Pista

Gimnasio Parquesol

Padre Llanos, s/n ☎ 983 352 611

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	AER	RES/GAP	AER	MNT	AER	Gimnasio
10	MNT	PIL/STR	MNT	PIL/STR	MNT	Gimnasio
17	TBC		RE/GAP			Gimnasio
18	MNT	AER-Z	MNT	AER-Z		Gimnasio
19	RES/GAP	MNT	PIL/STR	EI		Gimnasio
20		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio

Polideportivo Pisuerga

Plaza Méjico, s/n ☎ 983 476 366

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	MNT		TBC		MNT	Pista
10		AER		PIL/STR		Gimnasio
19		AER-Z	EI	AER-Z		Sala
20	MNT	EFS	MNT	EFS		Sala
21	EFS					Sala

Polideportivo San Isidro

Sta. M.^a de la Cabeza, 4 ☎ 649 828 162

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT		TBC		RES/GAP	Pista
10	AER		AER		AER	Pista

Polideportivo Pilar Fdez-Valderrama

Boedo, 7 ☎ 983 247 632

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT	RES/GAP	PIL/STR	MNT	MNT	Gimnasio
10	MNT		MNT		PIL/STR	Gimnasio
18	MNT	MNT	RES/GAP	MNT	MNT	Gimnasio
19	PIL/STR		TBC		PIL/STR	Gimnasio
20	MNT	MNT	PIL/STR	RES/GAP		Gimnasio

Polideportivo Gregorio Fernández

India, 3 ☎ 618 509 452

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT		RES/GAP		PIL/STR	Pista
10	MNT	TBC	RES/BODY	MNT	MNT	Pista
17		MNT		MNT		Pista
18	PIL/STR		MNT			Pista
19	MNT		RES/GAP			Pista

Polideportivo José Luis Mosquera

Pío del Río Hortega, 13 ☎ 690 170 413

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	PIL/STR	AER	RES/GAP	AER	MNT	Gimnasio
11	MNT		PIL/STR		TBC	Gimnasio
18		MNT		MNT		Gimnasio
19		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
20		AER-Z		AER-Z		Gimnasio

Polideportivo Lalo García

Enrique Cubero, 7 ☎ 660 325 806

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

Centro Municipal Puente Duero

C/ Real, 105 ☎ 983 405 133

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
18		MNT		PIL/STR		Gimnasio
19		AER		AER		Gimnasio

Polideportivo Miriam Blasco

Covadonga, 16 ☎ 680 441 149

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9		MNT		RES/GAP		Pista
10	AER	PIL/STR	AER	MNT	AER	Pista
11	MNT	TBC	MNT	PIL/STR	MNT	Pista
16	MNT	RES/GAP	TBC	RES/BODY		Pista
17	RES/GAP	PIL/STR	MNT	PIL/STR	MNT	Pista
18	AER	EFS	AER	EFS		Pista
19	PIL/STR		PIL/STR			Pista

ABREVIATURAS

AER: Aerobic

AER-Z: Aerozumba

EI: Entrenamiento interválico (alta intensidad)

EFS: Entrenamiento fuerza en suspensión (TRx)

TBC: Trabajo corporal total

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

ATENCIÓN:

El programa de actividad física podría modificarse a partir del 1 de enero de 2020 por ampliación de actividades; de producirse dicha modificación la información estará disponible en el folleto del Club de Ocio y Tiempo Libre, a cuyas actividades podrán acceder los abonados al Programa Combinado

SALAS DE TONIFICACIÓN – MUSCULACIÓN – CARDIOVASCULAR

Polideportivo Rondilla

- De lunes a viernes, de 10 a 12 h.

Polideportivo Pisuerga

- De 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.
- Sábados, de 10 a 13 h.
- Sábados, de 11 a 12h. (EFS en Sala)

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 Miriam Blasco

- Lunes a viernes, de 8 a 12 h
- Lunes a jueves, de 17 a 22 h.
- Viernes, de 18 a 20 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 19 a 22 h.
- Domingos, de 10 a 13 h.

Polideportivo Parquesol

SALA MULTIDISCIPLINAR

- Martes y jueves, de 11 a 12 h y de 18 a 19 h.

ALQUILERES DE PISTAS DEPORTIVAS BONIFICADOS PARA ABONADOS AL PROGRAMA COMBINADO

Los abonados tienen reducción de precio en el alquiler de pistas deportivas durante todo el año en los siguientes horarios:

- **PISTAS DE SQUASH:** ✓ 2,5 €/media hora ✓ 5€/hora
Complejo deportivo de parquesol
De lunes a viernes de 8 a 15 h, sábados de 15 a 22 h, y domingos/festivos de 15 a 20 h.
- **FRONTÓN:** 3,50 €/hora. Si fuera precisa iluminación artificial: 2€/hora
Complejo deportivo La Victoria
De lunes a viernes de 8 a 16 h, sábados de 15 a 22 h y domingos/festivos de 15 a 20 h.
- **PISTAS DE TENIS:** 4€/hora. Pista cubierta Covaresa: 6,50 €/h.
Nota: en ambos casos si fuera precisa iluminación artificial: 2€/hora
Complejos deportivos Huerta del Rey, La Victoria, Juan de Austria, La Rubia, Miriam Blasco y Pilar Fernández Valderrama: de lunes a viernes de 8 a 16 h y sábados de 15 a 22 h.
Domingos/festivos de 15 a 20 h: únicamente en **C.D. La Victoria**
- **PISTAS DE PÁDEL:** 6,5 €/hora y media. Si fuera precisa iluminación artificial: 2€/hora
Complejos deportivos Huerta del Rey, La Victoria, Rondilla, Miriam Blasco y Pilar Fernández Valderrama: de lunes a viernes de 8 a 16 h y sábados de 15 a 22 h.
Domingos/festivos de 15 a 20 h: únicamente en **C.D. La Victoria**

PISCINAS MUNICIPALES

PISCINAS CUBIERTAS

Lunes a viernes: de 8 a 22,30 h

Sábados: de 8 a 22 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

(Podrían producirse cierres por circunstancias imprevistas, averías, etc.)

HUERTA DEL REY (Líneas de autobús: 8 y 10)

C/ Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 42 63 05

RIBERA DE CASTILLA (Línea de autobús: 1)

C/ Cardenal Torquemada, 53 ☎ 983 31 03 07

CANTERAC (Líneas de autobús: 4, 6, 9, C1 y C2)

Avda. Juan Carlos I, 16 ☎ 983 47 79 04

LA VICTORIA (Líneas de autobús: 6 y 10)

C/ Fuente el Sol, 62 (esq. Calle Tierra) ☎ 983 34 40 19

BENITO SANZ DE LA RICA (Líneas de autobús: 1, 2, 5, 11, 15, 16, C1 y C2)

P.º Zorrilla (esq. Daniel Olmo) ☎ 983 27 37 82

PARQUESOL (Líneas de autobús: 8, C1 y C2)

Padre Llanos, 1 ☎ 983 35 26 11

HENAR ALONSO PIMENTEL (Líneas de autobús: 3, 18, C1 y C2)

Plaza José Antonio Valverde, 3 ☎ 983 21 26 12

PISCINAS DESCUBIERTAS

Abiertas del 11 de junio al 31 de agosto de 2021

De lunes a domingo de 12 a 20,30 h ó prestar atención al periodo de apertura de las mismas

CANTERAC (Líneas de autobús: 4, 6, 9, C1 y C2)

Avda. Juan Carlos I, 16 ☎ 983 47 79 04

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 (Línea de autobús: 1)

C/ Cardenal Torquemada, 63 ☎ 680 44 11 48

PUENTE DUERO (Línea de autobús: 15)

Ctra. Rueda a Puente Duero ☎ 608 67 63 80

NORMATIVA TÉCNICA

Las **actividades dirigidas**, tanto colectivas (gimnasia de mantenimiento o similar) como salas de tonificación-musculación-cardiovascular, y **libres** (nado libre en las piscinas), se ajustará a la siguiente normativa técnica:

1. Todo participante deberá pasar el **carné por el lector** que se encontrara en el acceso a las actividades.
2. Durante la actividad **no se permite 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 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 periodo
6. Cuando el **aforo** de cualquiera de las actividades esté completo, no se permitirá, por el profesorado, el acceso de más usuarios.
7. 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.
8. La FMD no se hace responsable de las **pérdidas, sustracciones o roturas** (gafas, chándals, 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.
9. La FMD tiene un **seguro** que cubre los **accidentes** que el usuario pueda sufrir durante la actividad 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 de un año improrrogable.**
10. Los usuarios tendrán **libre acceso a todas las instalaciones y actividades ofertadas**, siempre que el aforo lo permita, y no exista ninguna recomendación en contra.
11. **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, al menos, un reconocimiento médico anual.
12. 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.**

El abonado 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:

- a. Enfermedad prolongada, justificada documentalmente.
- b. Cambio de residencia temporal por trabajo o estudios, justificada documentalmente.

Transcurrido ese plazo de 9 meses perderá todos los derechos, incluida la matrícula.

- 13.** El **acceso a las piscinas municipales se efectuará para baño libre**, en las calles reservadas para abonados, en el horario de apertura de las mismas. No da derecho a participación 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 establecidos 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.

- 14.** Los abonados que deseen efectuar un **cambio de actividad** (a piscinas municipales, club de ocio y tiempo libre, nuestros mayores en movimiento o cursos de natación de mantenimiento) 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 de que finalice el 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 devolución del importe satisfecho por el mes en curso, perdiendo el derecho de acceso a las actividades del programa combinado desde el mismo día en que se realice el cambio de actividad, debiendo, así mismo, satisfacer el precio de la nueva actividad desde el mismo día de cambio, salvo en el caso del programa “nuestros mayores en movimiento”, en el cual deberá satisfacerse el importe del mes en curso completo.
- 15.** **Durante el verano** los abonados al Programa combinado Valladolid + deporte + salud podrán acceder al **programa especial de verano del Club de ocio y tiempo libre**.
- 16.** La inscripción al programa supone la aceptación de todas las normas previas y aquellas indicaciones que exponga la organización.