

# CURSOS DEPORTIVOS

## PARA JÓVENES Y ADULTOS

### OTOÑO 2025



# BILLAR

## ANTIGUO CEIP PÍO DEL RÍO HORTEGA

📍 C/ Villabáñez, 151

☎ 685 831 174

### Domingos

De 10:00 a 12:00 h.

### Fechas

Del 5 de octubre al 23 de noviembre  
(el 12 de octubre no hay actividad)

### Precio

35 €

### Plazas

Mínimo 4 y máximo 8 personas

### Edad

A partir de 10 años



### Objetivos

Iniciación al conocimiento del billar, técnicas, mecanismos, tácticas y estrategias del juego. Introducción a las reglas de las principales modalidades.

### Imparte

C. D. Billar Valladolid.

# BODY ROLLING

## CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA (Sala de participación ciudadana)

📍 C/ Pío del Río Horteiga, 13

☎ 983 354 735

|   |   |
|---|---|
| <b>Lunes</b><br>De 18:00 a 19:30 h.             | <b>Fechas</b><br>Del 29 de septiembre<br>al 15 de diciembre<br>(el 13 de octubre y el 8 de<br>diciembre no hay actividad) |
| <b>Plazas</b><br>Mínimo 10 y máximo 12 personas |   |

## POLIDEPORTIVO PISUERGA (Sala B)

📍 Plaza de México, s/n

☎ 983 476 366

|   |  |
|---|--|
| <b>Lunes</b><br>De 20:00 a 21:30 h.             | <b>Fechas</b><br>Del 29 de septiembre al 15 de diciembre<br>(el 13 de octubre y el 8 de diciembre<br>no hay actividad) |
| <b>Plazas</b><br>Mínimo 10 y máximo 16 personas |  |

### Precio

48 €

### Requisitos específicos para la participación

Las personas que repiten curso tienen que traer pelota.

### Observaciones

Ejercicio indicado para todo tipo de personas.

### Imparte

Carmen López Reglero.

# CALISTENIA

## PARQUES DE CALISTENIA VALLADOLID

☎ 665 391 086

|  |   |
|--|---|
| <b>Domingos</b><br>De 11:00 a 12:15 h. | <b>Fechas</b><br>Del 5 de octubre al 30 de noviembre<br>(el 12 de octubre no hay actividad) |
| <b>Precio</b><br>30 €                  | <b>Plazas</b><br>Mínimo 5 y máximo 10 personas  |
| <b>Edad</b><br>A partir de 14 años     |   |



### Observaciones

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

1ª y 2ª sesión en Las Moreras

3ª y 4ª sesión en Parquesol (Parque los Almendros)

5ª y 6ª sesión en Delicias (Parque de la Paz)

7ª y 8ª sesión en Pisuerga (Arturo Eyries)

### Imparte

C. D. Sons of Bars.

# ESCALADA

|  |   |
|--|---|
| <b>ROCÓDROMO MUNICIPAL</b><br><b>“Álvaro Paredes Izquierdo” (Las Norias)</b><br> Callejón de la Azucarena, s/n<br> 648 236 803 |   |
| <b>De lunes a jueves</b><br>De 19:30 a 22:00 h.  | <b>Fechas</b><br>Del 20 al 30 de octubre<br>Del 10 al 20 de noviembre |
| <b>Precio</b><br>90 €  | <b>Plazas</b><br>Mínimo 4 y máximo 6 personas                         |

## Objetivos y contenidos

Aprender a escalar de 1º cuerda 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.

## Observaciones

El material específico lo aportará la Escuela de Alta Montaña de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León.

## Imparte

Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León.

# ESCUELA DE ESPALDA

## CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA (Sala de Participación Ciudadana)

📍 C/ Pío del Río Horteiga, 13

☎ 983 354 735

### 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.

### Fechas

Del 30 de septiembre al 4 de diciembre

### Plazas

Mínimo 10 y máximo 12 personas

## CENTRO CÍVICO CANAL DE CASTILLA

📍 Paseo del Jardín Botánico, 4

☎ 983 424 200

### Lunes y miércoles

De 17:00 a 18:00 h.

### Fechas

Del 29 de septiembre al 10 de diciembre

(el 13 de octubre y el 8 de diciembre no hay actividad)

### Plazas

Mínimo 12 y máximo 16 personas

**Precio:** 60 €

### Objetivos

Mejorar la postura.

Desarrollar el sentido del movimiento.

Aliviar la tensión muscular y mejorar la coordinación de movimientos.

**Imparte:** Fitness Project Center.

# GOLF

## CAMPO DE PRÁCTICAS DE GOLF Complejo Deportivo Ciudad de Valladolid

📍 Carretera de Renedo, km. 3,7

### CURSOS DE INICIACIÓN

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Jueves</b><br>De 15:00 a 16:30 h.  | <b>Fechas</b><br>Del 25 de septiembre al 18 de diciembre. |
| <b>Viernes</b><br>De 15:30 a 17:00 h. | <b>Fechas</b><br>Del 26 de septiembre al 19 de diciembre. |

### \* CURSOS DE INTERMEDIO

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Jueves</b><br>De 18:30 a 20:00 h. | <b>Fechas</b><br>Del 25 de septiembre al 18 de diciembre. |
| <b>Sábado</b><br>De 15:00 a 16:30 h. | <b>Fechas</b><br>Del 27 de septiembre al 20 de diciembre  |

\* Para personas que hayan hecho un curso previo de golf. Sólo obtendrán el hándicap aquellos alumnos/as que superen el examen final.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Precio</b><br>80 € | <b>Plazas</b><br>Mínimo 5 y máximo 6 personas |
|-----------------------|---|

No hay actividad:  
Octubre: 9, 10, 11, 30 y 31  
Noviembre: 1  
Diciembre: 4,5 y 6

### Objetivos y contenidos:

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.

Obtención de la acreditación necesaria para poder conseguir licencia federativa.

### Observaciones:

La actividad no se suspende por causas meteorológicas.

**Material:** Las bolas corren a cargo del usuario.

**Imparte:** Federación de Golf de Castilla y León.

# GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

## POLIDEPORTIVO PARQUESOL (Sala piscina)

📍 C/ Padre Llanos, 1

☎ 983 352 611

### Lunes y miércoles

De 19:00 a 20:00 h.

### Fechas

Del 29 de septiembre al 10 de diciembre  
(el 13 de octubre y el 8 de diciembre  
no hay actividad)

### Precio

58 €

### Plazas

Mínimo 10 y máximo 16 personas

### Observaciones

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

**Imparte:** Fitness Project Center.



# PATINAJE

## POLIDEPORTIVO LOS CERROS

📍 Avda. Los Cerros, 8

☎ 983 333 666

### Domingos

De 16:30 a 17:30 h.

De 17:30 a 18:30 h.

De 18:30 a 19:30 h.

De 19:30 a 20:30 h.

### Fechas

Del 28 de septiembre al 14 de diciembre  
(el 12 de octubre y el 7 de diciembre  
no hay actividad)

### Precio

30 €

### Plazas

Mínimo 10 y máximo 15 personas  
(edad: de 4 a 16 años)

**Imparte:** C. D. Patinaje en línea Valladolid.



# PILATES

## POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

 C/ India, 3

 618 509 452

### **Martes y jueves**

De 18:00 a 19:00 h.

### **Fechas**

Del 7 de octubre al 11 de diciembre

### **Miércoles y viernes**

De 17:00 a 18:00 h.

### **Fechas**

Del 8 de octubre al 12 de diciembre

### **Plazas**

Mínimo 12 y máximo 20 personas

## CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA (Gimnasio)

 C/ Pío del Río Horteiga, 13

 983 354 735

### **Martes y jueves**

De 12:00 a 13:00 h.

### **Fechas**

Del 7 octubre al 11 de diciembre

### **Plazas**

Mínimo 12 y máximo 20 personas

**CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA  
(Sala de Participación Ciudadana)**

📍 C/ Pío del Río Hortega, 13

☎ 983 354 735

**Lunes y miércoles**

De 17:00 a 18:00 h.

De 19:00 a 20:00 h.

**Fechas**

Del 1 de octubre al 15 de diciembre  
(el 13 de octubre y el 8 de diciembre  
no hay actividad)

**Lunes**

De 18:00 a 19:00 h.

**Fechas**

Del 29 septiembre al 15 de diciembre  
(el 13 de octubre y 8 de diciembre no  
hay actividad)

**Viernes**

De 17:00 a 18:00 h.

De 18:00 a 19:00 h.

**Fechas**

Del 3 octubre al 5 de diciembre

**Plazas sala de participación ciudadana**

Mínimo 10 y máximo 12 personas

**POLIDEPORTIVO PILAR FERNÁNDEZ VALDERRAMA  
(Gimnasio)**

📍 C/ Boedo, 7

☎ 983 247 632

**Martes y jueves**

De 20:00 a 21:00 h.

**Fechas**

Del 7 de octubre al 11 de diciembre

**Plazas**

Mínimo 12 y máximo 20 personas

**POLIDEPORTIVO PARQUESOL (Sala piscina)**

📍 C/ Padre Llanos, 1

☎ 983 352 611

**Lunes y miércoles**

De 20:00 a 21:00 h.

**Fechas**

Del 1 de octubre al 15 de diciembre  
(el 13 de octubre y el 8 de diciembre  
no hay actividad)

**Martes y jueves**

De 19:00 a 20:00 h.

**Fechas**

Del 7 de octubre al 11 de diciembre

**Jueves**

De 20:00 a 21:00 h.

**Fechas**

Del 9 de octubre al 11 de diciembre

**Plazas**

Mínimo 10 y máximo 16 personas

**Precios en todas las instalaciones**

Una hora a la semana: 28 €

Dos horas a la semana: 56 €

**Imparte**

Ocio Sport

# TIRO CON ARCO

## COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE VALLADOLID (Campo de Tiro)

📍 Carretera Renedo - Valladolid

☎ 629 472 907

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Lunes</b><br/>De 19:30 a 21:30 h.</p>   | <p><b>Fechas</b><br/>Del 6 de octubre al 1 de diciembre<br/>(el 13 de octubre no hay actividad)</p>   |
| <p><b>Sábados</b><br/>De 10:00 a 12:00 h.</p> | <p><b>Fechas</b><br/>Del 4 de octubre al 29 de noviembre<br/>(el 1 de noviembre no hay actividad)</p> |
| <p><b>Precio</b><br/>80 €</p>                 | <p><b>Plazas</b><br/>Mínimo 4 y máximo 6 personas</p>   |



### Objetivos

Conocer técnica básica y normas de seguridad.

Obtener acreditación necesaria para poder conseguir la licencia federativa.

### Material

La Delegación aportará todo el material que sea necesario para realizar la actividad.

### Imparte

Delegación Vallisoletana de la Federación de Tiro con Arco de Castilla y León.

# YOGA

## CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA (Sala de Participación Ciudadana)

📍 C/ Pío del Río Hortega, 13

☎ 983 354 735

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Lunes y miércoles</b><br/>De 11:00 a 12:00 h.<br/>De 12:00 a 13:00 h.</p> | <p><b>Fechas</b><br/>Del 1 de octubre al 15 de diciembre<br/>(el 13 de octubre y el 8 de diciembre no hay actividad)</p> |
| <p><b>Martes y jueves</b><br/>De 17:00 a 18:00 h.<br/>De 18:00 a 19:00 h.</p>   | <p><b>Fechas</b><br/>Del 7 de octubre al 11 de diciembre</p>   |
| <p><b>Precio</b><br/>46 €</p>   | <p><b>Plazas</b><br/>Mínimo 10 y máximo 12 personas</p>  |

**Material:** Cada asistente deberá llevar una toalla. **Imparte:** Ocio Sport

# YOGALATES

## POLIDEPORTIVO PISUERGA (Sala B)

📍 Plaza de México, s/n

☎ 983 476 366

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Lunes y miércoles</b><br/>De 19:00 a 20:00 h.</p> | <p><b>Fechas</b><br/>Del 1 de octubre al 15 de diciembre<br/>(el 13 de octubre y el 8 de diciembre no hay actividad)</p> |
| <p><b>Precio</b><br/>46 €</p>                           | <p><b>Plazas</b><br/>Mínimo 10 y máximo 16 personas</p>  |

**Material:** Cada asistente deberá llevar una toalla. **Imparte:** Ocio Sport

# INFORMACIÓN GENERAL

## CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

1. La **inscripción** se efectuará desde las 8:30 horas del día **16 de septiembre de 2025**.
2. Inscripción:
  - **Presencial:** se realizará desde la fecha y hora señalada, en el Módulo de Atención al Público de la Fundación Municipal de Deportes, en el Polideportivo Huerta del Rey (C/ Joaquín Velasco Martín, 9), en horario de lunes a viernes no festivos, de 8:30 a 14:30 h.  
Requisitos para la inscripción:
    - Presentación del DNI del participante, o libro de familia si este no dispone de DNI.
    - Abono del precio del curso: en metálico, o con tarjeta bancaria.
  - **Telemática:** se iniciará a partir de la fecha y hora señalada.  
Procedimiento:
    - Registro previo en la plataforma web <https://cursosdeportivos.fmdva.org>. Se recomienda registrarse unos días antes de la fecha de inicio de la inscripción.
    - 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 por los procedimientos telemático y presencial, en pública concurrencia temporal, reservando **el 75% del total de plazas para el procedimiento telemático y el 25% para el presencial**. A partir del día siguiente se unifica el cupo de plazas.
5. **Listas de espera.** Cuando un curso se completa, automáticamente se crea una lista de espera. En el momento en que quede una plaza libre se envía un SMS a las personas inscritas en lista de espera, por riguroso orden de inscripción. Si la inscripción en la lista de espera se hubiera realizado online, el plazo para inscribirse en la plaza libre desde la recepción del SMS informativo es de 2 días naturales. Si la inscripción a la lista de espera fue presencial el plazo para inscribirse en la plaza libre es de 2 días hábiles. Pasado este tiempo se pierde cualquier derecho a inscribirse en el curso, y se envía un nuevo SMS informativo a la siguiente persona inscrita en la lista de espera.
5. Requisitos para la **participación**:
  - Asistencia con ropa y calzado deportivo.
  - 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 las entidades que imparten la actividad, 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 públicos exigibles por la prestación de servicios deportivos y por la utilización de la infraestructura deportiva de titularidad municipal, aprobada el 8 de febrero de 2005 y publicada en el Boletín Oficial de la Provincia de Valladolid del 16 de marzo:

- a.) Cuando la suspensión del servicio o actividad deportiva (...) se produzca por causas imputables a la Fundación Municipal de Deportes, procederá la devolución del 100 % del precio público de que se trate.
- b.) 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.
- c.) Con carácter general no existe derecho a la devolución de los precios público, en caso de renuncia por parte de los interesados, con las siguientes excepciones:
  - c.1.) Si se solicita la devolución con una antelación igual o superior a 10 días naturales del comienzo de la actividad o de la utilización de la instalación, se procederá a la devolución del importe total del precio público abonado.
  - c.2.) Si se solicita la devolución con una antelación de dos o más días y menos de 10 días, el importe de la misma ascenderá al 70% del precio público satisfecho.
  - c.3.) Si se solicita la devolución con una antelación de menos de dos días, no procederá devolución alguna de precio público.

- c.4) 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.

NOTA: Con objeto de aclarar posibles incidencias, una vez iniciada la actividad, se atenderá a lo dispuesto en el apartado b) de la Normativa señalada. Esta aclaración afecta igualmente al apartado c.4).

#### 10. **Seguro de accidente deportivo:**

la FMD tiene un seguro que cubre los accidentes deportivos que el usuario/a pueda sufrir durante la actividad, hasta un importe de 9.000 € como máximo. Cualquier coste por encima de la suma asegurada correrá a cargo de la persona accidentada. El accidente deportivo será comunicado inmediatamente a la compañía de seguros mediante un parte de accidentes. El tiempo máximo de cobertura de este seguro es de un año improrrogable.

11. **Posibilidad de suspensión:** si no se alcanzase el número mínimo de participantes, el curso podrá ser suspendido, reembolsándose a los/as participantes la totalidad del importe abonado, sin que les asista ningún otro derecho ni obligación por parte de la FMD.

#### 13. **Suspensión por causa de fuerza mayor:**

la Fundación Municipal de Deportes se reserva la facultad de suspender, modificar o establecer restricciones en relación con estas actividades debido a una situación imprevista motivada por una causa de fuerza mayor y no imputable a ninguna de las partes, sin que esto suponga algún tipo de indemnización a los participantes.