

CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

DEL 11 DE SEPTIEMBRE AL
31 DE DICIEMBRE DE 2023

¡ACTÍVATE!
¡PONTE EN FORMA!



Ayuntamiento de
Valladolid

FMD

Fundación Municipal
de Deportes



VALLADOLID
ciudad amiga del deporte

CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

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 **983 426 313**, en la web: **www.fmdva.org** o en el correo electrónico: **adultosfmd@ava.es**



CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

POLIDEPORTIVO BARRIO DELICIAS

Arca Real, 101 ☎ 670 640 076

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
18	MNT		AER-Z			GIMNASIO
19	AER-Z	MNT	PIL/STR	GAP		GIMNASIO
20	PIL/STR	C/FIT	MNT	PIL/STR		GIMNASIO

POLIDEPORTIVO CANTERAC

Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	TBC	AER	MNT	AER-Z	GAP	PISTA
11	MNT	PIL/STR	GAP	MNT	PIL/STR	PISTA

17	MNT		EI		TBC	PISTA
17		PIL/STR		PIL/STR		GIMNASIO
18	GAP		MNT		PIL/STR	GIMNASIO
19	AER		AER		EI	GIMNASIO
19		C/FIT		C/FIT		PISTA
20	MNT	TBC	GAP	MNT		PISTA
21	C/FIT		PIL/STR			PISTA



CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

India, 3 ☎ 618 509 452

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT		GAP		PIL/STR	PISTA
10	PIL/STR	MNT	RES/BODY	TBC	MNT	PISTA
16		PIL/STR		PIL/STR		PISTA
17		GAP		MNT		PISTA
18	PIL/STR		MNT			PISTA
19	TBC		PIL/STR			PISTA

POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY

Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 426 313

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
8	MNT	EI	MNT	GAP	C/FIT	Gimnasio
9	GAP	MNT	PIL/STR	MNT	TBC	Gimnasio
10	MNT	GAP	TBC	PIL/STR	MNT	Gimnasio
16	PIL/STR		PIL/STR			Gimnasio
17	MNT	GAP	TBC	MNT		Gimnasio
18	GAP		MNT		TBC	Gimnasio
19	C/FIT	RES/BODY	AER	EI	C/FIT	Gimnasio
20	MNT	TBC	MNT	GAP	PIL/STR	Gimnasio
21	PIL/STR	MNT	PIL/STR	C/FIT		Gimnasio

CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

POLIDEPORTIVO JOSÉ L. MOSQUERA

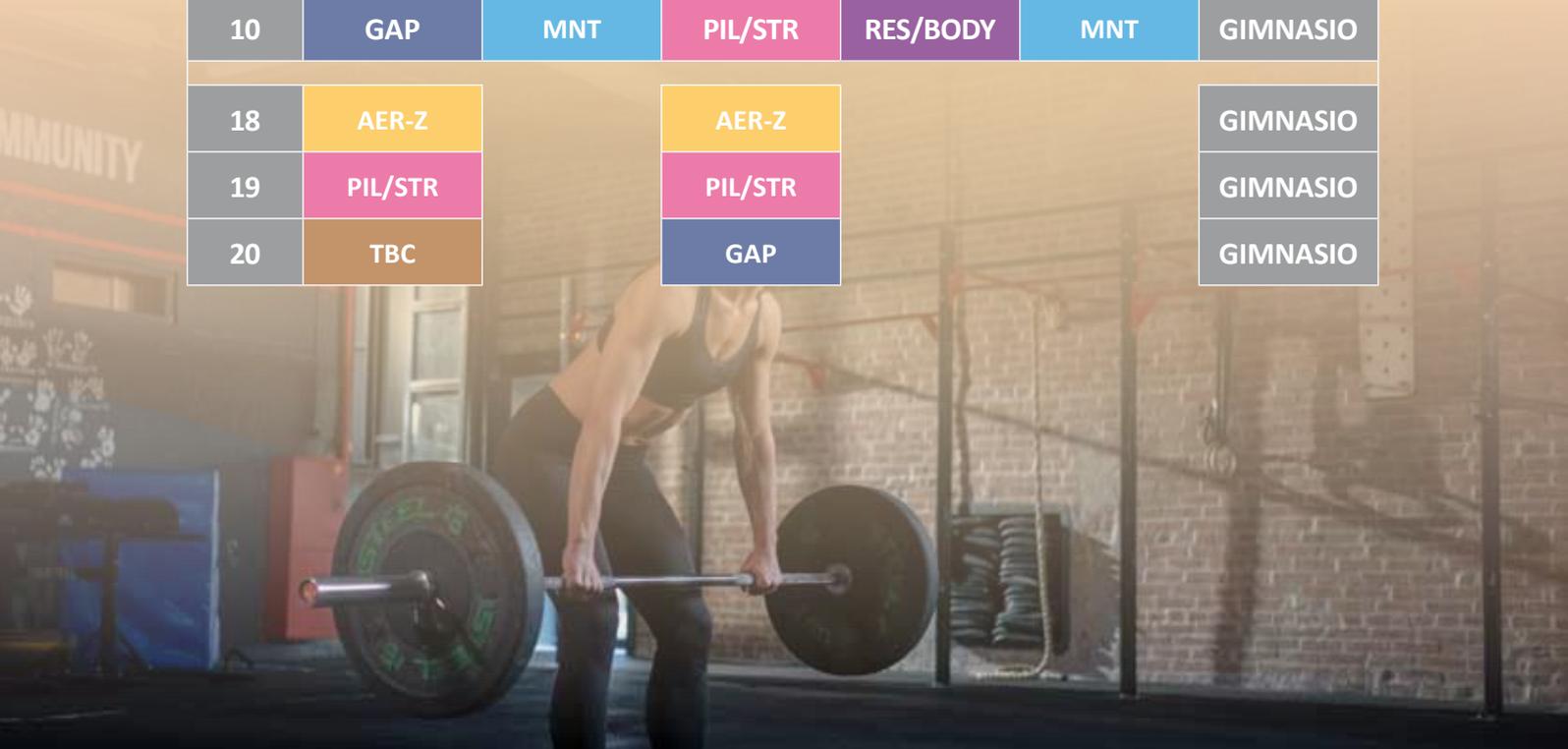
Pío del Río Hortega, 13 ☎ 690 170 413

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z	PIL/STR	GIMNASIO
11	TBC		PIL/STR		MNT	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	GAP	AER-Z	TBC	GIMNASIO
10	GAP	MNT	PIL/STR	RES/BODY	MNT	GIMNASIO
18	AER-Z		AER-Z			GIMNASIO
19	PIL/STR		PIL/STR			GIMNASIO
20	TBC		GAP			GIMNASIO



CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

POLIDEPORTIVO LA VICTORIA

Comuneros de Castilla, 2 ☎ 609 614 864

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
8	MNT	EI	MNT	C/FIT	MNT	PISTA
9		PIL/STR		MNT		PISTA
18	MNT	PIL/STR	MNT	GAP	TBC	PISTA
19	AER-Z	GAP	AER-Z	PIL/STR	PIL/STR	PISTA

POLIDEPORTIVO MIRIAM BLASCO

Covadonga, 16 ☎ 680 441 149

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9		MNT		GAP		PISTA
10	AER	PIL/STR	AER	MNT	AER	PISTA
11	MNT	TBC	MNT	PIL/STR	MNT	PISTA
16	MNT	GAP	TBC	RES/BODY		PISTA
17	GAP	TBC	MNT	EI	GAP	PISTA
18	AER	PIL/STR	AER	PIL/STR		PISTA
19	PIL/STR		PIL/STR			PISTA

CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

POLIDEPORTIVO PARQUESOL

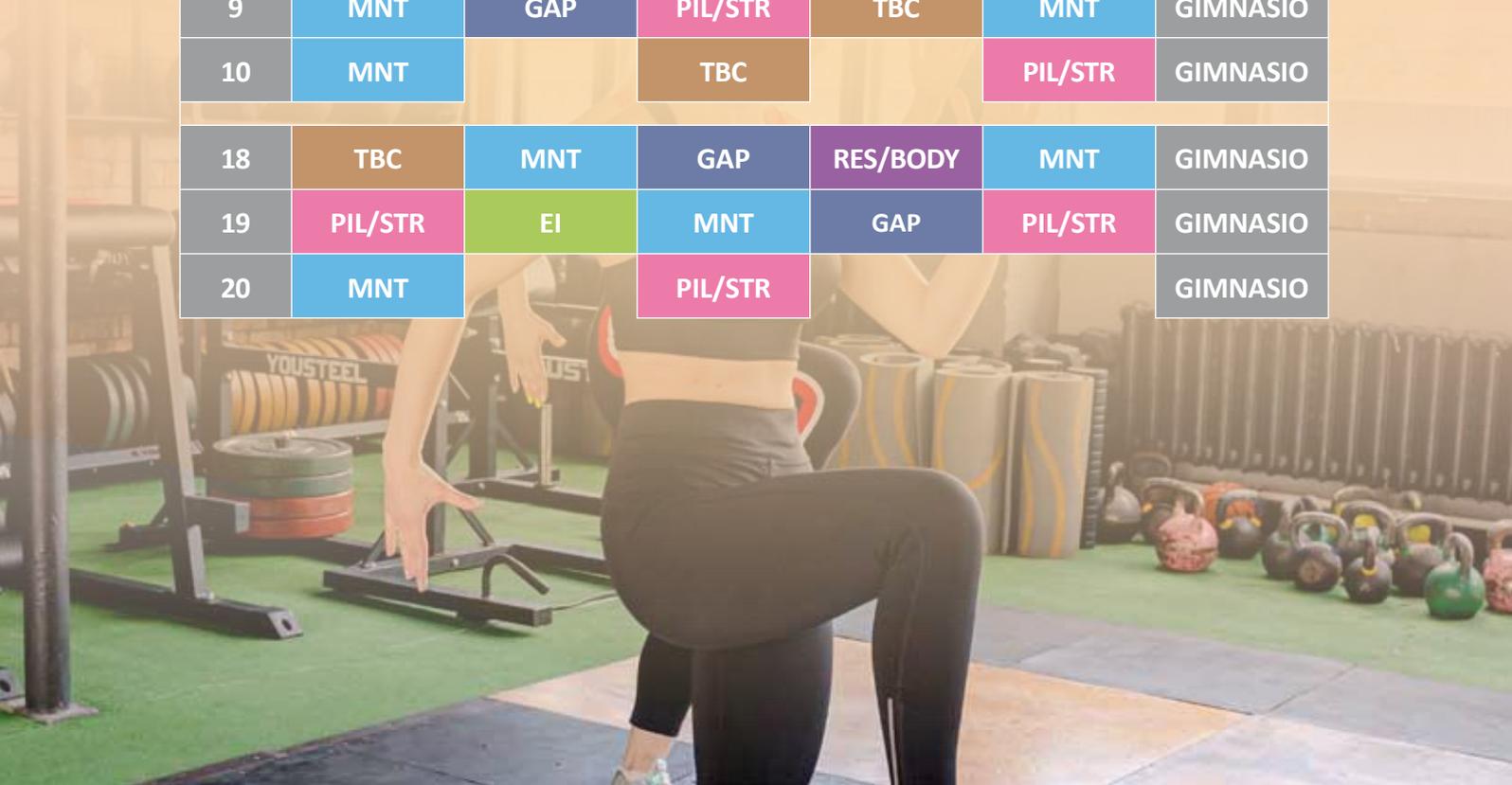
Padre Llanos, s/n ☎ 983 352 611

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	AER	GAP	MNT	MNT	AER	GIMNASIO
10	PIL/STR	MNT	AER-Z	TBC	PIL/STR	GIMNASIO
17	TBC		GAP			GIMNASIO
18	MNT	AER-Z	TBC	AER-Z		GIMNASIO
19	GAP	MNT	PIL/STR	EI		GIMNASIO
20		PIL/STR		PIL/STR		GIMNASIO

POLIDEPORTIVO PILAR FERNÁNDEZ

Boedo, 7 ☎ 983 247 632

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT	GAP	PIL/STR	TBC	MNT	GIMNASIO
10	MNT		TBC		PIL/STR	GIMNASIO
18	TBC	MNT	GAP	RES/BODY	MNT	GIMNASIO
19	PIL/STR	EI	MNT	GAP	PIL/STR	GIMNASIO
20	MNT		PIL/STR			GIMNASIO



CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

POLIDEPORTIVO PISUERGA

Plaza México, s/n ☎ 983 476 366

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT		TBC		GAP	PISTA
10		AER		AER		GIMNASIO
19	C/FIT	AER-Z	EI	AER-Z		SALA
20	MNT	C/FIT	MNT	C/FIT		SALA

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL PUENTE DUERO

Real, 105 ☎ 983 405 133

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
18		PIL/STR		PIL/STR		GIMNASIO
19		MNT		MNT		GIMNASIO

* Comienzo el 3 de octubre



CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

POLIDEPORTIVO RONDILLA

Torquemada, 63 ☎ 680 441 148

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z	MNT	GIMNASIO
11	PIL/STR		MNT		PIL/STR	GIMNASIO
20	MNT		RES/BODY	EI		GIMNASIO

POLIDEPORTIVO SAN ISIDRO

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

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT		TBC		GAP	PISTA
10	AER-Z		AER-Z		AER-Z	PISTA

ABREVIATURAS

- AER:** Aerobic
- AER-Z:** Aerozumba
- EI:** Entrenamiento Interválico (alta intensidad)
- C-FIT:** Cross-Fitness
- 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
- TBC:** Trabajo Corporal Total

CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

SALAS DE MUSCULACIÓN

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 Huerta del Rey

De Lunes a Jueves

De 8 a 14 h y de 17 a 22 h

Viernes

De 8 a 13 h y de 18 a 21 h

Domingo

De 10 a 13 h

Polideportivo Miriam Blasco

De Lunes a Viernes

De 8 a 12 h

De Lunes a Jueves

De 17 a 22 h

Viernes

De 18 a 20 h

Parquesol (sala multidisciplinar)

Martes y Jueves

De 18:15 a 19 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

Sábado

De 10 a 13 h

**S C-FIT de 11 a 12 h en sala*

Polideportivo Rondilla

De Lunes a Viernes

De 10 a 12 h

Lunes, Miércoles y Jueves

De 18 de 20 h

CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

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

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

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** (60,80€ cuatrimestrales)
- ▶ No empadronados: **25,50€/mes** (102€ cuatrimestrales)

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, 9 (Polideportivo Huerta del Rey), **de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h**

CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

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 o Combinado Valladolid + Deporte + Salud.

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 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 (salvo robo presentando denuncia), 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.



CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

NORMATIVA

- 1) Es imprescindible **presentar el carné de abonado** 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.
- 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 9.000 € 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.**
- 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.

CLUB DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

- 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.