

CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

primavera 2023

¡ACTÍVATE!
EQUILIBRIO, BIENESTAR Y SALUD



Ayuntamiento de
Valladolid

FMD

Fundación Municipal
de Deportes



VALLADOLID
ciudad amiga del deporte

INDICE

- 1. AIKIDO**
- 2. BÁDMINTON**
- 3. BÉISBOL**
- 4. BILLAR**
- 5. BODY ROLLING**
- 6. CALISTENIA**
- 7. ESCALADA**
- 8. ESCUELA DE ESPALDA**
- 9. ESGRIMA**
- 10. GOLF**
- 11. HIPOPRESIVOS**
- 12. MARCHA NÓRDICA**
- 13. PATINAJE**
- 14. PICKLEBALL**
- 15. PILATES**
- 16. TIRO CON ARCO**
- 17. YOGA**
- 18. YOGALATES**

AIKIDO

POLIDEPORTIVO CANTERAC

Juan Carlos I, 16 ☎ 983 477 904

Lunes y Miércoles:

De 20 a 21 h

Fechas:

Del 10 de abril al 19 de junio

Precio:

52 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

POLIDEPORTIVO PISUERGA (Sala C)

Plaza de Méjico s/n ☎ 983 476 366

Martes y jueves:

De 20 a 21 h

Fechas:

Del 11 de abril al 15 de junio

Precio:

52 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

BÁDMINTON

POLIDEPORTIVO PAJARILLOS

C/ Escribano, 9 ☎ 662 143 986

Miércoles:

De 19 a 20 h

Fechas:

Del 12 de abril al 14 de junio

Precio:

20 €

Plazas:

Mínimo 8 y máximo 12 personas

Imparte:

Club Bádminton Pajarillos

Objetivos:

Iniciación técnica básica.
Conocimiento de las reglas del juego

BÉISBOL

**SOTO DE LA MEDINILLA
(CAMPO DE BÉISBOL)**

C/ Valle de Arán, s/n

☎ 625 440 203

Miércoles:

De 17 a 19 h

Fechas:

Del 12 de abril al 14 de junio

Precio:

30 €

Plazas:

Mínimo 6 y máximo 15 personas

Material:

Todo el material corre a cargo del Club Navegantes Valladolid

BILLAR

ANTIGUO CEIP PIO DEL RIO HORTEGA

C/ Villabañez 151 ☎ 685 831 174

A partir de 10 años

Domingo:

De 10 a 12 h.

Fechas:

Del 30 de abril al 18 de junio
(el 14 de mayo no hay actividad)

Precio:

35 €

Plazas:

Mínimo 4 y máximo 8 personas

Imparte:

Monitores de la Federación de Billar de Castilla y León

Objetivos:

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

BODY ROLLING

CENTRO MUNICIPAL JOSE LUIS MOSQUERA
SALA DE PARTICIPACION CIUDADANA

C/ Pío del Río Hortega, 13
☎ 983 426 313

Martes:
De 18 a 19:30 h

Fechas:
Del 11 de abril al 13 de junio

Precio:
48 €

Plazas:
Mínimo 10 máximo 12

CENTRO CIVICO JOSÉ M^a LUELMO

C/ Armuña, nº 3 ☎ 983 426 313

Martes:
De 20 a 21:30 h

Fechas:
Del 11 de abril al 13 de junio

Precio:
48 €

Plazas:
Mínimo 10 máximo 12

CENTRO CÍVICO CANAL DE CASTILLA

P^a Jardín Botánico, nº 4
☎ 983 424 200

Jueves:
De 9:30 a 11 h

Fechas:
Del 13 de abril al 15 de junio

Precio:
48 €

Plazas:
Mínimo 12 máximo 16

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 DE FELIPE II)

☎ 665 391 086

Sábados:

De 11 a 12:15 h

Fechas:

Del 22 de abril al 17 de junio
(el 13 de mayo no hay actividad)

Precio:

30 €

Plazas:

Mínimo 5 y máximo 10

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 Pisuerga (*Arturo Eyries*)

Imparte:

Club Sons of Bars

ESCALADA

ROCÓDROMO MUNICIPAL
"Álvaro Paredes Izquierdo" ("LAS NORIAS")

Callejón de la azucarera, s/n

☎ 648 236 803

De Lunes a Jueves:

De 19:30 a 22:00 h

Fechas:

Del 20 al 30 de marzo

Del 8 al 18 de mayo

Precio:

90 €

Plazas:

Mínimo 4 máximo 6

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.

Imparte:

Federación de deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León
El material específico lo aportará la Escuela de alta montaña de la Federación de deportes de Montaña, Escalada y Senderismo.

ESCUELA DE ESPALDA

CENTRO MUNICIPAL JOSE LUIS MOSQUERA
SALA DE PARTICIPACION CIUDADANA

C/ Pío del Río Hortega, 13

☎ 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.

Fechas:

Del 11 de abril al 15 de junio

Precio:

60 €

Plazas:

Mínimo 10 máximo 12 personas

CENTRO CÍVICO CANAL DE CASTILLA

P^a Jardín Botánico, n^o 4

☎ 983 424 200

Lunes y miércoles:

De 16:45 a 17:45h.

Fechas:

Del 10 de abril al 19 de junio

Precio:

60 €

Plazas:

Mínimo 12 máximo 16 personas

Objetivos:

Mejorar la postura
Desarrollar el sentido del movimiento.
Aliviar la tensión muscular y mejorar la coordinación del movimiento.

ESGRIMA

LALO GARCÍA (GIMNASIO)

C/ Enrique Cubero 7 ☎ 660 325 806

Martes y jueves:

De 19 a 20 h

Fechas:

Del 11 de abril al 15 de junio

Precio:

40 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 15 personas

Material:

Todo el material corre a cargo de Valladolid Club Esgrima.

GOLF

CAMPO DE PRÁCTICAS DE GOLF Complejo Deportivo Ciudad de Valladolid

Carretera de Renedo, km. 3,7

Lunes: de 17 a 19 h. **Fechas:** Del 27 de marzo al 5 de junio

Martes: de 15 a 17 h. **Fechas:** Del 28 de marzo al 6 de junio

Miércoles: de 17 a 19 h. **Fechas:** Del 29 de marzo al 7 de junio

Jueves: de 10 a 12 h. **Fechas:** Del 30 de marzo al 8 de junio

Viernes: de 17 a 19 h. **Fechas:** Del 31 de marzo al 9 de junio

Sábados: de 10 h a 12 h. **Fechas:** Del 1 de abril al 10 de junio

Precio:

80 €

Plazas:

Mínimo 5 y máximo 6 personas

Objetivos y contenidos:

Iniciación. 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.
Obtener acreditación necesaria para poder conseguir la licencia federativa.

Festivos:

Los días de Semana Santa (3 al 9 de abril) no habrá clase.
Les comunicamos que a la finalización de los cursos, se hará un pequeño torneo para todos los participantes en los cursos de iniciación.

Imparte:

Federación de Golf de Castilla y León

Observaciones:

La actividad no se suspende por causas meteorológicas

Material:

Las bolas corren a cargo del usuario.

HIPOPRESIVOS

**POLIDEPORTIVO PARQUESOL
(SALA PISCINA)**

C/ Padre Llanos, 1

📞 983 352 611

Lunes y Miércoles:

De 19 a 20 h

Fechas:

Del 10 de abril al 19 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 LAS MORERAS

📞 658 097 758

Miércoles:

De 10:30 11:30 h.

Fechas:

Del 5 de abril al 21 de junio

Precio:

48 €

Plazas:

Mínimo 5 y máximo 10 personas

Imparte:

Escuela Nordic Walking Valladolid

Objetivos:

Mejorar las capacidades físicas

Material:

En las primeras 2 sesiones se prestan los bastones a los participantes que no dispongan de ellos. Posteriormente cada participante debe llevar los suyos.

PATINAJE

POLIDEPORTIVO LOS CERROS

Avda. Los Cerros, 8 ☎ 983 426313

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.

Fechas:

Del 16 de abril al 18 de junio

Domingos: de 17 a 40 años

De 20 a 21h.

Precio:

30 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 15 personas

PICKLEBALL

HUERTA DEL REY (PISTA DE TENIS)

C/ Joaquín Velasco Martín 9

☎ 983 426 305

Lunes:

De 18:30 20:00 h.

Fechas:

Del 3 de abril al 26 de junio

Precio:

50 €

Plazas:

Mínimo 4 y máximo 8 personas

Material:

Todo el material corre a cargo de la Asociación de Pickleball Castilla y León.

PILATES

POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNANDEZ

C/ India, 3 ☎ 618 509 452

Martes y Jueves: de 18 a 19 h.

Fechas: Del 11 de abril al 15 de junio

Miércoles y Viernes: de 17 a 18 h.

Fechas: Del 12 de abril al 16 de junio

Plazas:

Mínimo 12 máximo 20

CENTRO MUNICIPAL JOSE LUIS MOSQUERA

C/ Pío del Río Horta, 13
☎ 983 426 313

Gimnasio:

Martes y Jueves: de 12 a 13 h.

Fechas: Del 11 de abril al 15 de junio

**Sala de
participación
ciudadana:**

Lunes y Miércoles:

De 17 a 18 h.

De 19 a 20 h.

Fechas: Del 10 de abril al 19 de junio

Lunes: de 18 a 19 h.

Fechas: Del 10 de abril al 19 de junio

Viernes:

De 17 a 18 h.

De 18 a 19 h.

Fechas: Del 14 de abril al 16 de junio

Plazas:

Mínimo 12 máximo 20 (gimnasio)

Mínimo 10 máximo 12 (sala de participación ciudadana)

PILATES

**GIMNASIO DEL POLIDEPORTIVO
PILAR FERNANDEZ VALDERRAMA**

C/ Boedo 7
☎ 983 247 632

Martes y Jueves: de 20 a 21 h.
Fechas: Del 11 de abril al 15 de junio

Plazas:
Mínimo 12 máximo 20

POLIDEPORTIVO PARQUESOL

C/ Padre Llanos, nº 1 ☎ 983 352 611

Sala piscina:

Lunes y Miércoles: de 20 a 21 h.
Fechas: Del 10 de abril al 19 de junio

Martes y Jueves: de 19 a 20 h.
Fechas: Del 11 de abril al 15 de junio

Jueves: De 20 a 21 h.
Fechas: Del 13 de abril al 15 de junio

Plazas:
Mínimo 10 y máximo 16 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
☎ 629 472 907

Lunes: De 19:30 a 21:30 h
Fechas: Del 17 de abril al 12 de junio
(el 1 de mayo no hay actividad)

Sábados: De 10 a 12 h
Fechas: Del 22 de abril al 10 de junio

Precio:

80 €

Plazas:

Mínimo 4 y máximo 6 personas

Objetivos y contenidos:

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

CENTRO MUNICIPAL JOSE LUIS MOSQUERA

C/ Pío del Río Horteiga, 13
☎ 983 426 313

Sala de participación ciudadana:

Lunes y miércoles:

De 11 a 12 h.

De 12 a 13 h.

Fechas: Del 10 de abril al 19 de junio

Martes y jueves:

De 17 a 18 h.

De 18 a 19 h.

Fechas: Del 11 de abril al 15 de junio

Precio:

46 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 12 personas

Materiales:

Cada asistente deberá llevar una toalla

YOGALATES

POLIDEPORTIVO PISUERGA

Plaza de Méjico s/n ☎ 983 476 366

Lunes y miércoles:

De 19 a 20 h.

Fechas:

Del 10 de abril al 19 de junio

Precio:

46 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

Material:

Cada asistente deberá llevar una toalla

INFORMACIÓN GENERAL PARA TODOS LOS CURSOS DEPORTIVOS

1. La **inscripción** se efectuará desde las 8:30 horas del día 14 de marzo de 2023.

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, sito en C/ Joaquín Velasco Martín, 9 (Polideportivo “Huerta del Rey”), 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 de internet 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:** Fundación Municipal de Deportes se reserva la facultad de suspender, modificar o establecer restricciones en relación con estas actividades en función de las instrucciones y órdenes que dicten las autoridades sanitarias como consecuencia de la evolución epidemiológica del Covid-19.