

CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

OTOÑO 2022



¡ACTÍVATE!
Equilibrio, bienestar y salud

ÍNDICE

1. Aikido
2. Bádminton
3. Billar
4. Body Rolling
5. Calistenia
6. Escalada
7. Escuela de espalda
8. Gimnasia para embarazadas
9. Golf
10. Hipopresivos
11. Marcha Nórdica
12. Patinaje
13. Pilates
14. Tiro con arco
15. Yoga
16. Yogalates

*Cursos para participantes a partir de los 16 años,
excepto en aquellos que indiquen expresamente otra edad*

AIKIDO

Polideportivo Canterac

Juan Carlos I, 16
T. 983 477 904

Lunes y Miércoles:
De 20 a 21 h.

Del 3 de octubre al 14 de diciembre
(el 7 de diciembre no hay actividad)

Precio:
52 €.

Plazas:
Mínimo 12 y máximo 20 personas

Polideportivo Pisuerga (Sala C)

Plaza de Méjico s/n
T. 983 476 366

Martes y Jueves:
De 20 a 21 h.

Del 4 de octubre al 20 de diciembre

Precio:
52 €.

Plazas:
Mínimo 10 y máximo 16 personas

BÁDMINTON

Polideportivo Pajarillos

C/ Escribano, 9
T. 662 143 986

Miércoles:
De 19 a 20 h.

Del 5 de octubre al 21 de diciembre
(el 7 de diciembre no hay actividad)

Precio:
20 €.

Plazas:
Mínimo 8 y máximo 12 personas

Objetivos:
Iniciación técnica básica. Conocimiento de las reglas del juego.

BILLAR

Antiguo CEIP del Pío Río Hortega

*C/ Villabáñez, 151
T. 685 831 174*

Iniciación al Billar

a partir de 10 años

Domingo:
De 10 a 12 h.

Del 16 de octubre al 27 de noviembre

Precio:
35 €.

Plazas:
Mínimo 4 y máximo 8 personas

Objetivos:

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

BODY ROLLING

C. M. José Luis Mosquera

(Sala de Participación
Ciudadana)

*C/ Pío del Río Horta, 13
T. 983 426 313*

Martes:

De 18 a 19:30 h.

Del 4 de octubre al 20 de diciembre

Precio:

48 €.

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 12 personas

Centro Cívico José M^a Luelmo

*C/ Armuña, nº 3
T. 983 426 313*

Martes:

De 20 a 21:30 h.

Del 4 de octubre al 20 de diciembre

Precio:

48 €.

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 12 personas

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
T. 665 391 086*

Sábados:

De 11:00 a 12:15 h.

Del 1 de octubre al 19 de noviembre

Precio:

30 €.

Plazas:

Mínimo 5 y máximo 10 personas

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 Pisuegra

ESCALADA

Rocódromo Municipal

*Callejón de la Azucarera, S/N
T. 648 236 803*

“Álvaro Paredes Izquierdo” *(“Las Norias”)*

De Lunes a Jueves:

De 19:30 a 22 h.

Del 14 al 24 de noviembre

Precio:

90 €.

Plazas:

Mínimo 4 y máximo 6 personas

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.

ESCUELA DE ESPALDA

C. M. José Luis Mosquera

(Sala de Participación
Ciudadana)

C/ Pío del Río Horta, 13
T. 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.

Del 4 de octubre al 20 de diciembre

Precio:

60 €.

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 12 personas

C.C. Canal de Castilla

P.º Jardín Botánico, 4
T. 983 424 200

Lunes y Miércoles:

De 17 a 18 h.

Del 5 de octubre al 21 de diciembre

(31 de octubre y 7 de diciembre no hay actividad)

Precio:

60 €.

Plazas:

Mínimo 12 y máximo 16 personas

Objetivos:

Mejorar la postura

Desarrollar el sentido del movimiento.

Aliviar la tensión muscular y mejorar la coordinación del movimiento.

GIMNASIA PARA EMBARAZADAS

C.C. Canal de Castilla

*P.º Jardín Botánico, 4
T. 983 424 200*

Martes y Jueves:
De 18:15 a 19:15 h.

Del 18 de octubre al 29 de noviembre

Precio:
36 €.

Plazas:
Mínimo 8 y máximo 12 personas

Objetivos:

Mejor condición física cardiovascular y muscular.
Recuperación más rápida del parto.
Vuelta más rápida al peso y a los niveles de fuerza y flexibilidad
previos al embarazo.
Fase activa del parto más corta y con menor dolor.
Mejor ánimo y autoestima.

Observaciones:

Ejercicio físico indicado desde la semana 9 a 12 de gestación
(después de la primera visita perinatal) hasta la semana 38-39 de embarazo.

GOLF

Campo de Prácticas de Golf Complejo Deportivo Ciudad de Valladolid

Ctra. de Renedo, km. 3,7

Iniciación

Lunes: De 17 a 19 h.

Del 26 de septiembre al 28 de noviembre

Martes: de 15 a 17 h

Del 27 de septiembre al 29 de noviembre

Miércoles: de 17 a 19 h.

Del 28 de septiembre al 30 de noviembre

Jueves: de 10 a 12 h.

Del 29 de septiembre al 1 de diciembre

Viernes: De 17 a 19 h.

Del 30 de septiembre al 2 de diciembre

Sábados: de 10 a 12 h

Del 1 de octubre al 3 de diciembre

*En los días festivos no se suspende la actividad
a la finalización de los cursos, se hará un pequeño torneo
para todos los participantes en los cursos de iniciación.*

Precio:	Plazas:
80 €.	Mínimo 5 y máximo 6 personas
Materiales:	Observaciones:
Las bolas corren a cargo del usuario	La actividad no se suspende por causas meteorológicas
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. Se conseguirá el hándicap si el alumno supera la prueba la última sesión.	

HIPOPRESIVOS

Polideportivo Parquesol (Sala Piscina)

C/ Padre Llanos, 1
T. 983 352 611

Lunes y Miércoles:

De 19 a 20 h.

Del 5 de octubre al 19 de diciembre

(7 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.

MARCHA NÓRDICA

Playa Las Moreras

Avda. Isabel la Católica
T. 658 097 758

Jueves:

De 10:30 a 11:30 h.

Del 29 de septiembre al 15 de diciembre

(8 de diciembre SI hay actividad)

Precio:

48 €.

Plazas:

Mínimo 5 y máximo 10 personas

Objetivos:

Mejorar las capacidades físicas

PATINAJE

Polideportivo Los Cerros

Avda. Los Cerros, 8
T. 983 426 313

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

Domingos: de 17 a 40 años

De 20 a 21 h.

Del 9 de octubre al 18 de diciembre
(el 11 de diciembre no hay actividad)

Precio:

30 €.

Plazas:

Mínimo 11 y máximo 15 personas

Materiales:

Los participantes deberán llevar sus patines, casco y protectores
(el Club ofrece asesoramiento sobre el material más adecuado)

PILATES

Polideportivo Gregorio Fernández

C/ India, 3,
T. 618 509 452

Martes y Jueves: de 18 a 19 h.
Del 4 de octubre al 20 de diciembre

Miércoles y Viernes: de 17 a 18 h.
Del 5 de octubre al 16 de diciembre (*7 de diciembre no hay actividad*)

Plazas:

Mínimo 12 y máximo 20 personas

C. M. José Luis Mosquera

C/ Pío del Río Hortega, 13
T. 983 426 313

Gimnasio

Martes y Jueves: de 12 a 13 h.

Del 4 de octubre al 20 de diciembre

Sala Participación Ciudadana

Lunes y Miércoles: De 17 a 18 h.
De 19 a 20 h.

Del 3 de octubre al 21 de diciembre (*el 31 de octubre, 5 y 7 de diciembre no hay actividad*)

Lunes: De 18 a 19 h.

Del 3 de octubre al 19 de diciembre (*el 31 de octubre y 5 de diciembre no hay actividad*)

Viernes: De 17 a 18 h.
De 18 a 19 h.

Del 7 de octubre al 16 de diciembre (*el 9 de diciembre no hay actividad*)

Plazas:

Gimnasio: Mínimo 12 y máximo 20 personas

Sala Part. ciudadana: Mínimo 10 y máximo 12 personas

Polideportivo Parquesol

C/ Padre Llanos, nº 1
T. 983 352 611

Sala Piscina

Lunes y Miércoles: De 20 a 21 h.

Del 3 de octubre al 19 de diciembre (*el 5 y 7 de diciembre no hay actividad*)

Martes y Jueves: De 19 a 20 h.

Del 4 de octubre al 20 de diciembre

Jueves: De 20 a 21 h.

Del 6 de octubre al 15 de diciembre

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 16 personas

Polideportivo Pilar Fernández Valderrama

C/ Boedo, 7
T. 983 247 632

Gimnasio

Martes y Jueves: de 20 a 21 h.

Del 4 de octubre al 20 de diciembre

Plazas:

Mínimo 12 y máximo 20 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*

Martes: De 19 a 21 h.

Del 4 de octubre al 29 de noviembre

Sábados: De 10 a 12 h

Del 8 de octubre al 26 de noviembre

Precio:

80 €.

Plazas:

Mínimo 4 y máximo 6 personas

Objetivos:

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

C. M. José Luis Mosquera

*C/ Pío del Río Hortega, 13
T. 983 426 313*

Sala Participación Ciudadana

Lunes y Miércoles: De 11 a 12 h. Del 3 de octubre al 21 de diciembre
De 12 a 13 h. *(el 31 de octubre, 5 y 7 de diciembre no hay actividad)*

Martes y Jueves: De 17 a 18 h. Del 4 de octubre al 20 de diciembre
De 18 a 19 h.

Precio:

46 €

Plazas:

Mínimo 10 y máximo 12 personas

Materiales:

Cada asistente deberá llevar una toalla

YOGALATES

Polideportivo Pisuerga

*Plaza de Méjico s/n
T. 983 476 366*

Lunes y Miércoles:
De 19 a 20 h.

Del 3 de octubre al 19 de diciembre
(el 5 y 7 de diciembre no hay actividad)

Precio:

46 €.

Materiales:

Cada asistente
deberá llevar una toalla

Plazas:

Mínimo 10 y
máximo 16 personas

INFORMACIÓN

PARA TODOS LOS CURSOS DEPORTIVOS:

1. La **inscripción** se efectuará desde las 8:30 horas del día **13 de septiembre de 2022**.
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 (Polideportivo Huerta del Rey. C/ Joaquín Velasco Martín, 9. 47014 Valladolid), 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 on-line 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.

INFORMACIÓN

- 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 y 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:** La FMD se reserva la facultad de suspender, modificar o establecer restricciones en relación con estas actividades, en función de las órdenes, instrucciones y recomendaciones que establezcan las autoridades sanitarias como consecuencia de la evolución epidemiológica del Covid-19.

MEDIDAS HIGIÉNICAS

PARA TODOS LOS CURSOS DEPORTIVOS:

**SI PRESENTA SÍNTOMAS ASOCIADOS A LA COVID-19 (CORONAVIRUS)
NO ACUDA A LAS INSTALACIONES PARA EVITAR POSIBLE CONTAGIOS**

- 1.** Se recomienda la limpieza, por parte del usuario, del material utilizado, al finalizar la actividad deportiva.
- 2.** Se recomienda el uso de zapatillas deportivas con suela limpia, que no hayan sido utilizadas en la calle.
- 3.** Es recomendable el uso de toalla durante el desarrollo de la actividad dirigida.
- 4.** La Fundación Municipal de Deportes se reserva la facultad de suspender, modificar o establecer restricciones en los cursos deportivos, en función de las instrucciones y órdenes que dicten las autoridades sanitarias, como consecuencia de la evolución epidemiológica del Covid-19.