SEGUIMOS ACTIVOS

Del 30 de junio al 14 de septiembre de 2025

Ayuntamiento de Valladolid

FMD Fundación Municipal de Deportes

VALLADOLID 2026 Candidatura Ciudad Europea del Deporte

SEGUIMOS ACTIVOS

Fundación Municipal de Deportes ◆ Ayuntamiento de Valladolid

Del 30 de junio al 14 de septiembre de 2025

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

Seguimos Activos 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 programa posibilita, la práctica de diversas 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 42 63 13**, en la web: **www.fmdva.org** o en el correo electrónico: **adultosfmd@ava.es**

Ayuntamiento de Valladolid

FMD Fundación Municipal de Deportes

VALLADOLID 2026 Candidatura Ciudad Europea del Deporte

PROGRAMA SEGUIMOS ACTIVOS

POLIDEPORTIVO CANTERAC						
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT		MNT		PIL/E.ESP	Gimnasio
10		RIT		GIM S		Gimnasio
11	PIL/E.ESP		RIT		MNT	Gimnasio
19		MNT +		PIL/E.ESP		Gimnasio

POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY						
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
8		MNT +		PIL/E.ESP		Gimnasio
9		RIT		MNT		Gimnasio
10	PIL/E.ESP		MNT		RIT	Gimnasio
11	GIM S		PIL/E.ESP		MNT	Gimnasio
19	MNT +		PIL/E.ESP			Gimnasio

POLIDEPORTIVO MIRIAM BLASCO						
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT		RIT		PIL/E.ESP	Pista
10		PIL/E.ESP		MNT		Pista
11		RIT		GIM S		Pista

*LA ACTIVIDAD DIRIGIDA SE TRASLADA AL POLIDEPORTIVO RONDILLA DEL 2 AL 17 DE AGOSTO.

POLIDEPORTIVO PARQUESOL						
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9		MNT +		MNT		Gimnasio
10		PIL/E.ESP		RIT		Gimnasio
11	MNT		RIT		PIL/E.ESP	Gimnasio

POLIDEPORTIVO PISUERGA						
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT	RIT	PIL/E.ESP	MNT +	MNT	Pista
11	RIT		MNT		PIL/E.ESP	Pista

ABREVIATURAS

RIT	RITMO
GIM.S	GIMNASIA SUAVE
MNT	GIMNASIA MANTENIMIENTO
MNT +	GIMNASIA MANTENIMIENTO INTENSO
PIL/E. ESP	PILATES- ESCUELA DE ESPALDA

Ayuntamiento de Valladolid

FMD Fundación Municipal de Deportes

VALLADOLID 2026 Candidatura Ciudad Europea del Deporte

SALAS DE MUSCULACIÓN

Polideportivo **Canterac**

- Mañanas
  - Lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 13:00 h.
  - Martes y jueves de 8:00 a 14:00 h.
- Tardes
  - De lunes a jueves de 18:00 a 22:00 h.
  - Viernes de 18:00 a 21:00 h.

Polideportivo **Huerta del Rey**

- Mañanas
  - Lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 14:00 h.
  - Martes y jueves de 8:00 a 13:00 h.
- Tardes
  - De lunes a jueves de 18:00 a 22:00 h.
  - Viernes de 18:00 a 21:00 h.

Polideportivo **Miriam Blasco**

- Mañanas
  - Lunes y miércoles de 8:00 a 13:00 h.
  - Martes, jueves y viernes de 8:00 a 12:00 h.
- Tardes
  - Lunes y miércoles de 19:00 a 21:00 h.
  - Martes y jueves de 18:00 a 21:00 h.

**La sala permanecerá cerrada del 2 al 17 de agosto.*

Polideportivo **Pisuerga**

- Mañanas
  - Lunes y miércoles de 9:00 a 13:00 h.
  - Martes, jueves y viernes de 9:00 a 12:00 h.
- Tardes
  - De lunes a jueves de 18:00 a 21:00 h.

SEGUIMOS ACTIVOS

Fundación Municipal de Deportes ◆ Ayuntamiento de Valladolid

INSCRIPCIÓN

Requisitos

- DNI.
- Una fotografía reciente tamaño carne y en color.
- Si fuera el caso, documentación acreditativa de estar inscrito/a como demandante de empleo en el SEPE o afectado/a por un ERTE o ERE para la exención del pago de matrícula. (Este beneficio solo puede aplicarse una vez cada año natural).

La inscripción se realiza en el Módulo de Atención al Público del Polideportivo Huerta del Rey, situado en la calle Joaquín Velasco Martín, 9, **de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.** Este trámite lo puede realizar una tercera persona, en nombre de el/la interesado/a, aportando la documentación requerida.

IMPORTE DEL ABONO

El pago es semestral (enero – junio, julio – diciembre). En el momento de la inscripción se abona la matrícula (20 €), la parte proporcional del mes en curso y los meses completos que resten hasta finalizar el semestre natural. Si la inscripción se hace el último mes del semestre en curso (junio o diciembre) se abona también el semestre posterior completo.

- **Empadronados/as en Valladolid:** 45 €/semestre (7,5 €/mes).
- **No empadronados/as en Valladolid:** 95 €/semestre (15,83 €/mes).

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** ubicado en C/ Joaquín Velasco Martín, nº 9 (Polideportivo Huerta del Rey), **de lunes a viernes, de 8:30 h. a 14:30 h.**

CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados podrán cambiarse, **sin necesidad de abonar nueva matrícula.**

Los abonados que deseen realizar un cambio de actividad deberán efectuarlo el primer día hábil del mes; en caso de que el abonado desee cambiarse **cualquier otro día del mes, no procederá la devolución del importe satisfecho por el mes en curso, debiendo así mismo satisfacer el precio de 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.

NORMATIVA

Las actividades dirigidas, tanto colectivas como salas de tonificación-musculación-cardiovascular, se ajustarán a la siguiente técnica normativa:

1. Programa destinado a personas mayores de 70 años
2. 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.
3. Durante la actividad no se permite la presencia de personas no abonadas al programa.
4. 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.
5. La FMD se reserva el derecho de anular/modificar cualquier horario o actividad del programa o trasladarla a otra instalación según las necesidades, En este caso, se recomienda tener presente el programa total de actividades para realizar las mismas en instalaciones alternativas.
6. En los meses de verano la actividad se reduce. Los/as usuarios/as dispondrán de una publicación con la programación específica para ese período
7. Cuando el aforo de cualquiera de las actividades esté completo, no se permitirá, por parte del profesorado el acceso de más usuarios/as.
8. 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.
9. 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.
10. La FMD tiene un seguro que cubre los accidentes que el/la usuario/a pueda sufrir durante la actividad dirigida por el monitor, hasta una importación de 9.000 € como máximo. Cualquier costo por encima de la suma asegurada correrá a carga del accidentado/a. El accidente deberá comunicarlo inmediatamente para que se tramite la parte correspondiente. La cobertura del seguro será máxima de un año improrrogable.

11. Los/as usuarios/as tendrán libre acceso a todas las instalaciones y actividades ofertadas, siempre que el aforo lo permita, y no exista ninguna recomendación en contra.

12. Es responsabilidad de los/as abonados/as 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.

13. **Cuotas y pagos**. La cuota se establece en dos pagos: ENERO Y JULIO. El incumplimiento de uno de los pagos supondrá la anulación de cualquier derecho adquirido (matrícula, etc.)

14. 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/a.

15. El/la abonado/a 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/a de programas de la 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 justificado documentalmente.

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

16. Los/as abonados/as que deseen realizar un **cambio** de actividad deberán efectuarlo el **primer día hábil de cada mes**. Si se desea hacer el cambio de actividad cualquier otro día del mes, no procederá la devolución del importe satisfecho por el mes en curso, debiendo, así mismo, satisfacer el precio de la nueva actividad desde el mismo día de cambio.

17. La inscripción al programa supone la aceptación de todas las normas previas y aquellas indicaciones que exponga la organización.