

PROGRAMA COMBINADO

VALLADOLID + DEPORTE + SALUD

Del 15 de septiembre de 2025
al 30 de junio de 2026



Ayuntamiento de
Valladolid

FMD

Fundación Municipal
de Deportes

**VALLA
DOLID**



2026

Candidatura
Ciudad Europea
del Deporte

El Programa Combinado Valladolid + Deporte + Salud es un programa de actividad deportiva, con carácter individual, dirigido a **personas entre 14 y 70 años**, que aúna acceso libre a las piscinas municipales y acceso en los horarios de actividad física (salas de musculación y actividades colectivas dirigidas) que más adelante se señalan.

La oferta del Programa Combinado posibilita, en amplitud de horarios e instalaciones repartidas por toda la ciudad, la práctica de actividades deportivas para conseguir mayor calidad de vida.

Si desea informarse sobre este programa, puede hacerlo en el Módulo de Atención al Público de la FMD (Poli-deportivo Huerta del Rey), en el teléfono **983 426313**, en la web: **www.fmdva.org** o en el correo electrónico: **adultosfmd@ava.es**

ABREVIATURAS

AER	AEROBIC	GAP	GLÚTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS
AER-Z	AEROZUMBA	C/FIT	ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD
EI	ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO (ALTA INTENSIDAD)	PIL/STR	PILATES, ESTIRAMIENTOS
MNT	ACTIVIDAD ENCAMINADA AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		

POLIDEPORTIVO CANTERAC

📍 Juan Carlos I, 16

☎ 983 477 904

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT	AER-Z	MNT	AER-Z	GAP	Gimnasio
11	MNT	PIL/STR	GAP	MNT	PIL/STR	Gimnasio
17	MNT		MNT		MNT	Pista
17		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
18	GAP					Pista
18		MNT	PIL/STR	GAP	PIL/STR	Gimnasio
19					EI	Gimnasio
19	AER	C/FIT	AER	C/FIT		Pista
20	MNT	AER-Z	GAP	AER-Z		Pista
21	C/FIT		C/FIT			Pista

POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

📍 India, 3

☎ 618 509 452

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	AER-Z		MNT		PIL/STR	Pista
10		GAP		MNT		Pista
16	PIL/STR	PIL/STR		PIL/STR		Pista
17	MNT	GAP		MNT		Pista
18	PIL/STR		MNT			Pista
19	GAP		PIL/STR			Pista

POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY

📍 Joaquín Velasco Martín, 9

☎ 983 426 313

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

POLIDEPORTIVO JOSÉ LUIS MOSQUERA

📍 Pío del Río Horteiga, 13

☎ 690 170 413

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9		MNT		MNT		Gimnasio
10	MNT		AER-Z		AER-Z	Gimnasio
11	GAP		PIL/STR		PIL/STR	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	MNT	Gimnasio
10	GAP		PIL/STR		MNT	Gimnasio
18	AER-Z		AER-Z			Gimnasio
19	PIL/STR	GAP	PIL/STR	MNT		Gimnasio
20	MNT		GAP			Gimnasio

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	MNT	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	GAP	PIL/STR	AER	MNT	AER	Pista
11		MNT		PIL/STR		Pista
16	MNT	GAP	PIL/EST	MNT		Pista
17	AER-Z	PIL/STR	AER-Z	PIL/EST	GAP	Pista
18	GAP	AER	MNT	AER		Pista
19	PIL/STR		GAP			Pista

POLIDEPORTIVO PARQUESOL

📍 Padre Llanos, s/n

☎ 983 352 611

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

POLIDEPORTIVO PILAR FDEZ. VALDERRAMA

📍 Boedo, 7
☎ 983 247 632

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

POLIDEPORTIVO PISUERGA

📍 Plaza México, s/n
☎ 983 476 366

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS	UBICACIÓN
10	MNT	AER	GAP	AER	PIL/STR		Gimnasio
11						C/FIT	Sala
18		PIL/STR		PIL/STR			Sala
19	C/FIT	AER-Z	EI	AER-Z			Sala
20	MNT	C/FIT	MNT	C/FIT			Sala

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		PIL/STR		PIL/STR	Gimnasio
18		C/FIT				Gimnasio
19		PIL/STR				Gimnasio
20	MNT		GAP	EI		Gimnasio

POLIDEPORTIVO SAN ISIDRO

📍 Santa M^a de la Cabeza, 4

☎ 649 828 162

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT		PIL/STR		GAP	Pista
10	AER-Z		AER-Z		AER-Z	Pista

CENTRO CÍVICO PUENTE DUERO

📍 Calle Real, 105

☎ 983405 133

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

Salas de MUSCULACIÓN

POLIDEPORTIVO CANTERAC

- ⌚ Lunes a viernes, de 8 h. a 13 h. y de 17 h. a 22 h.

POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY

- ⌚ De lunes a viernes, de 8 h. a 14 h. y de 17 h. a 22 h.
- ⌚ Domingos de 10 h. a 13 h.

POLIDEPORTIVO MIRIAM BLASCO

- ⌚ De lunes a viernes, de 8 h. a 13 h.
- ⌚ De lunes a jueves, de 17 h. a 22 h.
- ⌚ Viernes de 18 h. a 22 h.

POLIDEPORTIVO PARQUESOL (SALA MULTIDISCIPLINAR)

- ⌚ Martes y jueves de 18:00 h. a 18:50 h.

POLIDEPORTIVO PISUERGA

- ⌚ De lunes a jueves, de 9 h. a 12 h. y de 17 h. a 22 h.
- ⌚ Viernes de 9 h. a 12 h. y de 17 h. a 21 h.
- ⌚ Sábados de 10 h. a 13 H.
- ⌚ *C/Fit de 11 h. a 12 h. en sala.

POLIDEPORTIVO RONDILLA

- ⌚ De lunes a viernes, de 10 h. a 12 h.
- ⌚ Martes de 17 h. a 18 h.
- ⌚ Lunes, miércoles y jueves de 18 h. a 20 h.

HORARIO DE PISCINAS

PISCINAS CLIMATIZADAS:

- Lunes a sábado: de 8:00 a 22:00 h
- Domingos y festivos:
 - De 8:00 a 14:30 h.: Huerta del Rey, Henar Alonso Pimentel, Benito Sanz de la Rica, Ribera de Castilla y Canterac
 - De 8:00 a 20:00 h.: Parquesol y La Victoria

HUERTA DEL REY (LÍNEAS DE AUTOBÚS: 8 Y 10)

📍 C/ Joaquín Velasco Martín, 9

☎ 983 42 63 05

RIBERA DE CASTILLA (LÍNEA DE AUTOBÚS: 1)

📍 C/ Cardenal Torquemada, 53

☎ 983 31 03 07

CANTERAC (LÍNEAS DE AUTOBÚS: 4, 6, 9, C1 Y C2)

📍 Avda. Juan Carlos I, 16

☎ 983 47 79 04

LA VICTORIA (LÍNEAS DE AUTOBÚS: 6 Y 10)

📍 C/ Fuente el Sol, 62 (esq. Calle Tierra)

☎ 983 34 40 19

BENITO SANZ DE LA RICA (LÍNEAS DE AUTOBÚS: 1, 2, 5, 11, 15, 16, C1 Y C2)

📍 P.º Zorrilla (esq. Daniel Olmo)

☎ 983 27 37 82

PARQUESOL (LÍNEAS DE AUTOBÚS: 8, C1 Y C2)

📍 Padre Llanos, 1

☎ 983 35 26 11

HENAR ALONSO PIMENTEL (LÍNEAS DE AUTOBÚS: 3, 18, C1 Y C2)

📍 Plaza José Antonio Valverde, 3

☎ 983 21 26 12

Atención a los días de cierre por mantenimiento de las piscinas.

Deben respetarse las calles marcadas para nadar, según las indicaciones de cada una.

INSCRIPCIÓN

La inscripción se realizará en el Módulo de Atención al Público de la Fundación Municipal de Deportes, en la C/ Joaquín Velasco Martín, 9 (Polideportivo Huerta del Rey), de lunes a viernes no festivos de 8:30 a 14:30 horas.

REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

- Presentar D.N.I. y una fotografía de tamaño carné reciente.
- Abonar 20 € en concepto de matrícula y el importe del abono. La matrícula estará bonificada para desempleados o afectados/as por un ERTE o ERE previa presentación de documento justificativo actualizado (esta bonificación podrá aplicarse una sola vez dentro del mismo año natural).

IMPORTE DEL ABONO

El pago es mensual mediante cargo en tarjeta de crédito o débito habilitada para realizar comprar por internet, el día 1 de cada mes, sea hábil o festivo, para lo que el abonado tendrá que autorizar el cargo con esa periodicidad. En el momento de la inscripción se abonará, además de la matrícula, la parte proporcional del mes en curso (prorrates por días).

- Empadronados/as en Valladolid: 27,50 €/mes
- No empadronados/as: 44,00 €/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.

Se podrá obtener más información sobre el programa en el correo electrónico adultosfmd@ava.es y en el teléfono 983 42 63 13.

BAJA DEFINITIVA

Las personas abonadas al Programa Combinado podrán causar baja definitiva mediante comunicación a la FMD antes del día 20 del mes anterior. La comunicación puede realizarse presencialmente en el Módulo de Atención al Público de la FMD o enviando un correo electrónico a adultosfmd@ava.es; de hacerlo con posterioridad a esa fecha, la baja no será efectiva hasta el mes siguiente.

CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados podrán cambiarse, **sin necesidad de abonar nueva matrícula**, a las siguientes actividades de la FMD: Programa Seguimos Activos, Programa Club de Ocio y Tiempo Libre o Programa de abonados de piscina.

Procedimiento: El cambio de actividad se realizará el primer día hábil del mes, tras haber notificado la **baja del Programa Combinado antes del día 20 del mes anterior**. En caso de que la persona abonada desee cambiarse cualquier otro día del mes, no procederá ninguna devolución, y se pagará 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.

NORMATIVA TÉCNICA

1. Programa destinado a personas entre 14 y 70 años.
2. Es imprescindible **presentar el carné de abonado/a** para el acceso, tanto a las actividades colectivas como las salas de musculación y las piscinas, pasando el mismo por el **control digital de accesos** (PDA), o mostrándolo al monitor/a en instalaciones sin PDA. El personal de la FMD requerirá dicho carné cuando lo considere oportuno.
3. En caso de que el personal de FMD detecte el acceso a una clase dirigida de un programa al que no pertenece el abonado/a, se le expulsará de la actividad. Durante la actividad **no se admite la presencia de personas no abonadas al programa**.
4. En las salas de musculación es obligatorio acceder con el carné, el **uso de toalla personal** y seguir las instrucciones de el/la monitor/a. No se pueden introducir bolsos ni prendas de abrigo.
5. Los horarios de las **actividades podrán modificarse y/o anularse** según las necesidades de la FMD. 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 usuarios/as dispondrán de una publicación con la programación específica para ese periodo.
7. Cuando el **aforo** de una actividad esté completo, el/la monitor/a no permitirá el acceso de más usuarios/as.

8. La **puntualidad** en las actividades dirigidas, así como el seguimiento de las pautas técnicas marcadas por los monitores, 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 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. **Los 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 abonados/as** encontrarse en perfectas **condiciones de salud** para la práctica de la actividad física, por lo que se les recomienda realizar un reconocimiento médico anual.
13. **Cuotas y pagos.** la cuota es mensual. Para darse de **baja** es necesario avisar **antes del día 20 del mes anterior**.
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**.

15. El abonado/a podrá ser considerado/a en situación de “**baja temporal**”, cuya duración máxima se establece en 9 meses, que dará derecho a poder reintegrarse como abonado/a 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.

16. El acceso a las piscinas municipales se efectuará para baño libre, en las calles reservadas para abonados/as, en el horario de apertura de las mismas. No da derecho a participación en cursos de natación, salvo inscripción expresa en estos o en los programas de natación de mantenimiento para jóvenes, adultos o mayores. Respecto a la utilización de las piscinas municipales, se estará a lo dispuesto en la normativa de seguridad de las mismas.

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

18. **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.