

Para mayores de 60 años

Programa Siempre **ACTIVOS**

1 de julio
al 11 de septiembre de 2022



¡ACTÍVATE!
El movimiento es vida

Por qué hacer ejercicio

La actividad física aporta beneficios para la salud y mejora de calidad de vida. Debemos adoptar hábitos saludables, con ejercicio regular, que contribuyan a un envejecimiento activo.

Quién debe hacer ejercicio

La práctica de la actividad física beneficia a todas las personas. Es recomendable seguir un programa de ejercicio regular, moderado y adecuado a sus características.

Qué clase de ejercicio físico es recomendable

Los más adecuados son aquellos que aumentan moderadamente los latidos de su corazón y movilizan los grandes grupos musculares, mejorando su elasticidad y aumentando su fuerza.

Cuánto tiempo deben durar las sesiones

Entre dos y tres días a la semana, un mínimo de 45 a 60 minutos. La REGULARIDAD es una condición fundamental para sentir los beneficios del ejercicio en nuestro cuerpo. La FMD facilita con este programa la práctica de actividad física dirigida, con ejercicios adecuados a su condición física para que adopte una vida más activa.

Si desea más información e inscribirse en 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**

INSTALACIONES

Durante el periodo de verano, los/as abonados/as podrán asistir a la gimnasia de mantenimiento en la instalación y horario que les resulte más conveniente de los siguientes:

Polideportivo Canterac

Juan Carlos I, 16 - T. 983 477 904

Lunes, miércoles y viernes, a las 9 h.

Martes y jueves, a las 11 h.

Polideportivo José Luis Mosquera

Pío del Río Horteiga, 13 - T. 690 170 413

Lunes a viernes, a las 11 h.

Polideportivo Miriam Blasco

Covadonga, 16 - T. 680 441 149

Lunes, miércoles y viernes, a las 9 h.

Martes y jueves, a las 11 h.

**Cerrado del 1 al 15 de agosto
(se traslada al Polideportivo Rondilla)*

INSTALACIONES

Escriba el texto aquí

Polideportivo Parquesol

Padre Llanos, s/n - T. 983 352 611

Lunes, miércoles y viernes, a las 11 h.

Polideportivo Pisuerga

Plaza de Méjico, s/n - T. 983 476 366

Lunes, miércoles y viernes, a las 11 h.

Polideportivo La Victoria

Comuneros de Castilla, 2- T. 609 614 864

Lunes, miércoles y viernes, a las 9 h.

SALAS DE TONIFICACIÓN - MUSCULACIÓN - CARDIOVASCULAR

Escriba el texto aquí

Polideportivo Canterac

– Lunes a viernes, de 8 a 12 h.

Polideportivo Huerta del Rey

– Lunes a viernes, de 8 a 12 h.

Polideportivo Miriam Blasco

– Lunes a viernes, de 8 a 12 h.

** Cerrado del 1 al 15 de agosto (ambos inclusive)*

Polideportivo Pisuerga

– Lunes a viernes, de 9 a 12 h.

A los 60 años una persona tendrá aproximadamente la mitad de fuerza que en su juventud. Las personas más activas, que realicen entrenamiento físico habitual, tienen una tendencia mucho menor a perder fuerza y mantienen una mejor actitud postural y mayor autonomía.

En todos los casos las normas de utilización de las salas **son de obligado cumplimiento, así como seguir las instrucciones de los/las monitores/as y el uso de toalla personal.**

Los horarios de las diferentes salas de musculación son de libre asistencia para todas las personas abonadas a este programa.

PRECIOS

REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

- Presentar **D.N.I. y una fotografía a color** de tamaño carné **reciente**.
- Si ha sido abonado/a con anterioridad: aportar el **antiguo carné**.
- Abonar **20 €** en concepto de **matrícula** y el importe del abono. **La matrícula estará bonificada para personas desempleadas, o afectadas por ERTE o ERE, de nueva inscripción**, previa presentación de documento justificativo actualizado (esta bonificación podrá aplicarse una sola vez dentro del mismo año natural).

IMPORTE DE ABONO

El pago es semestral. En el momento de la inscripción se abonará, además de la matrícula, el mes completo de la inscripción, más los meses que resten hasta finalizar el semestre natural.

Empadronados en Valladolid:

3 días/sem.: 6,20 € al mes (dos cuotas semestrales de 37,20 €)

2 días/sem.: 4,70 € al mes (dos cuotas semestrales de 28,20 €)

No empadronados en Valladolid

3 días/sem.: 15 € al mes (dos cuotas semestrales de 90 €)

2 días/sem.: 12 € al mes (dos cuotas semestrales de 72 €)

La demora en el pago de las cuotas en las fechas que se indiquen, implicará la pérdida de todos los derechos, incluida la matrícula.

Los abonados que se inscriban en junio y diciembre, abonarán, además de la matrícula, el mes en curso y el semestre siguiente.

INSCRIPCIONES

CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados podrán cambiarse, **sin necesidad de abonar nueva matrícula**, a las siguientes actividades de la FMD: Programa Combinado Valladolid + Deporte + Salud o abono de piscina.

Para realizar el cambio **deberá aportarse**, en todo caso, **el recibo pagado del semestre en curso** del Programa Siempre Activos (mayores de 60 años).

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**, no pudiendo acceder a las actividades del Programa Siempre Activos (mayores de 60 años) 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, supondrá un abono de **3€**, para la emisión de uno nuevo. Esta operación se realiza únicamente en el **Módulo de Atención al Público de la FMD**, C/ Joaquín Velasco Martín, nº 9 (*Polideportivo Huerta del Rey*), **de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.**

LUGAR DE INSCRIPCIÓN

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

NORMATIVA

Escriba el texto aquí

1. Programa destinado a personas **mayores de 60 años**.
2. Cada persona interesada, podrá inscribirse en el **grupo que elija**, siempre que el **número de plazas lo permita**.
3. Las personas abonadas al programa **sólo podrán acceder a aquella actividad en la que se han inscrito y en el grupo y horas que les corresponda**, salvo en el **período de verano**, que podrán asistir a cualquiera de las gimnasias previstas.
4. Es **imprescindible presentar el carné de abonado y el recibo acreditativo del pago del semestre en curso** para el acceso a las instalaciones; podrán ser solicitados por el personal de la FMD cuando lo consideren oportuno.
5. Los grupos serán de **dos o tres días semanales**.
6. La FMD se **reserva el derecho de anular cualquier actividad** del programa, o trasladarla a otra instalación, en caso de necesidades de la misma.

Además, **el Programa podrá suspenderse** en cualquier momento **en función de la evolución del Covid**.

7. **Los grupos de gimnasia de mantenimiento tendrán una capacidad mínima y máxima de participación**, pudiendo la FMD, cerrar el cupo de los mismos, o eliminarlo si no se alcanzara el número mínimo de usuarios.
8. La no renovación del pago en los plazos indicados dará lugar a la baja inmediata en el programa y la pérdida de los derechos de matrícula.
9. 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.
10. La inscripción en el programa supone la aceptación de todas las normas previas y de las indicaciones de la organización.
11. 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**.
12. La FMD tiene un **seguro** que cubre los **accidentes** que el usuario del Programa Siempre Activos pueda sufrir durante la actividad deportiva incluida en el abono, 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 un año improrrogable**.
13. 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 la 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.