Ayuntamiento de Valladolid

FMD Fundación Municipal de Deportes

VA! VALLADOLID ciudad amiga del deporte

Club de OCIO y TIEMPO LIBRE

Del 13 de septiembre de 2021
al 30 de junio de 2022

¡ACTÍVATE!

¡Ponte en forma!

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 del **Club de Ocio y Tiempo Libre.**

El Club de Ocio y Tiempo Libre
es un programa de ejercicio físico, dirigido a mayores de 14 años, 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 Club de Ocio y Tiempo Libre
posibilita en una gran amplitud de horarios e instalaciones repartidas por toda la ciudad la práctica de una gran diversidad de actividades encaminadas a la mejora de la condición física y la salud, consiguiendo así una mayor calidad de vida.

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**

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Polideportivo Canterac

Juan Carlos I, 16
T. 983 477 904

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	EI	AER	MNT	AER-Z	RES/GAP	Pista
11	MNT	PIL/STR	RES/GAP	MNT	MNT	Pista
17	MNT		RES/GAP		TBC	Pista
17		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
18	RES/GAP		MNT		PIL/STR	Gimnasio
19	AER		AER		EI	Gimnasio
19		EFS		EFS		Pista
20	MNT	RES/GAP	MNT	MNT		Pista
21	EFS		EFS			Pista

Polideportivo Gregorio Fernández

India, 3
T. 618 509 452

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT		RES/GAP		PIL/STR	Pista
10	MNT	TBC	RES/BODY	MNT	MNT	Pista
16		RES/GAP		TBC		Pista
17		MNT		MNT		Pista
18	PIL/STR		MNT			Pista
19	MNT		RES/GAP			Pista

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Polideportivo Huerta del Rey

Joaquín Velasco Martín, 9
T. 983 426 305

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
8	MNT	EI	MNT	RES/GAP	EFS	Gimnasio
9	RES/GAP	MNT	PIL/STR	MNT	TBC	Gimnasio
10	MNT	RES/GAP	MNT	PIL/STR	MNT	Gimnasio
16	PIL/STR		PIL/STR			Gimnasio
17	MNT	RES/GAP	TBC	MNT		Gimnasio
18	RES/GAP		MNT		TBC	Gimnasio
19	EFS	RES/BODY	AER	EI	EFS	Gimnasio
20	MNT	TBC	MNT	RES/GAP	MNT	Gimnasio
21	RES/GAP	EFS	PIL/STR	EFS		Gimnasio

Polideportivo José Luis Mosquera

Pío del Río Hortega, 13
T. 690 170 413

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	MNT	AER-Z	RES/GAP	AER-Z	PIL/STR	Gimnasio
11	TBC		PIL/STR		MNT	Gimnasio
18		MNT		MNT		Gimnasio
19		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
20		AER-Z		AER-Z		Gimnasio

Polideportivo Lalo García

Enrique Cubero, 7
T. 660 325 806

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT	AER-Z	RES/GAP	AER-Z	TBC	Gimnasio
10	RES/GAP	MNT	PIL/STR	RES/BODY	MNT	Gimnasio
18	PIL/STR		PIL/STR			Gimnasio
19	AER-Z		AER-Z			Gimnasio
20	TBC		RES/GAP			Gimnasio
21	MNT		TBC			Gimnasio

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Polideportivo Miriam Blasco

Covadonga, 16
T. 680 441 149

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9		MNT		RES/GAP		Pista
10	AER	PIL/STR	AER	MNT	AER	Pista
11	MNT	TBC	MNT	PIL/STR	MNT	Pista
16	MNT	RES/GAP	TBC	RES/BODY		Pista
17	RES/GAP	PIL/STR	MNT	PIL/STR	MNT	Pista
18	AER	EFS	AER	EFS		Pista
19	PIL/STR		PIL/STR			Pista

Polideportivo Parquesol

Padre Llanos, s/n
T. 983 352 611

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	AER	RES/GAP	AER	MNT	AER	Gimnasio
10	MNT	PIL/STR	MNT	PIL/STR	MNT	Gimnasio
17	TBC		RES/GAP			Gimnasio
18	MNT	AER-Z	TBC	AER-Z		Gimnasio
19	RES/GAP	MNT	PIL/STR	EI		Gimnasio
20		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio

Polideportivo Pilar Fdez-Valderrama

Boedo, 7
T. 983 247 632

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT	RES/GAP	PIL/STR	MNT	MNT	Gimnasio
10	MNT		MNT		PIL/STR	Gimnasio
18	MNT	MNT	RES/GAP	MNT	MNT	Gimnasio
19	PIL/STR	EI	TBC	RES/GAP	PIL/STR	Gimnasio
20	MNT		PIL/STR			Gimnasio

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Polideportivo Pisuerga

Plaza Méjico, s/n
T. 983 476 366

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	MNT		TBC		MNT	Pista
10		AER		AER		Gimnasio
19		AER-Z	EI	AER-Z		Sala
20	MNT	EFS	MNT	EFS		Sala
21	EFS					Sala

Centro Municipal Puente Duero (*)

C/ Real, 105
T. 983 405 133

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
18		PIL/STR		PIL/STR		Gimnasio
19		MNT		MNT		Gimnasio

(*) Comienzo el 5 de octubre de 2021

Polideportivo Rondilla

Torquemana, 63
T. 680 441 148

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
10	MNT	AER-Z	RES/GAP	AER-Z	MNT	Gimnasio
11	PIL/STR		PIL/STR		PIL/STR	Gimnasio
20	MNT		MNT	MNT		Gimnasio
21	EI		RES/BODY			Gimnasio

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Polideportivo San Isidro

Sta. M.ª de la Cabeza, 4
T. 649 828 162

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
9	MNT		TBC		RES/GAP	Pista
10	AER		AER		AER	Pista

Polideportivo La Victoria

Comuneros de Castilla, 2
T. 609 614 864

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Ubicación
8	MNT	EI	MNT	EFS	MNT	Pista
9		PIL/STR		MNT		Pista
18	MNT	TBC	MNT	RES/GAP	EI	Pista
19	AER-Z	RES/GAP	AER-Z	PIL/STR	PIL/STR	Pista

ABREVIATURAS

AER Aeróbic.

AER-Z Aerozumba.

EI Entrenamiento interválico (alta intensidad).

EFS Entrenamiento fuerza en suspensión (TRX).

MNT Actividad encaminada al entrenamiento funcional en la que se trabajan todos los cuidados de salud global.

RES/GAP Resistencia, glúteos, abdominales y piernas.

PIL/STR Pilates, estiramientos.

RES/BODY Resistencia, fuerza tren superior.

TBC Trabajo corporal total.

SALAS DE TONIFICACIÓN - MUSCULACIÓN - CARDIOVASCULAR

Polideportivo Canterac
– Lunes y miércoles, de 8 a 13 h y de 17 a 22 h.
– Martes y jueves, de 8 a 12 h y de 17 a 22 h.
– Viernes, de 8 a 12 h. y de 18 a 21 h.

Polideportivo Huerta del Rey
– Lunes a jueves, de 8 a 14 h y de 17 a 22 h.
– Viernes, de 8 a 13 h y de 19 a 22 h.
– Domingos, de 10 a 13 h.

Polideportivo Miriam Blasco
– Lunes a viernes, de 8 a 12 h
– Lunes a jueves, de 17 a 22 h.
– Viernes, de 18 a 20 h.

Polideportivo Parquesol
SALA MULTIDISCIPLINAR
– Martes y jueves, de 18 a 19 h.

Polideportivo Pisuerga
– Lunes a jueves, de 9 a 12 h y de 17 a 22 h.
– Viernes, de 9 a 12 h y de 18 a 21 h.
– Sábados, de 10 a 13 h.
– Sábados, de 11 a 12 h (EFS en Sala).

Polideportivo Rondilla
– Lunes a viernes, de 10 a 12 h.

Entendemos la musculación como un método para aumentar la fuerza, en muchos casos para mantenerla. Los últimos avances en las investigaciones sobre el ejercicio encaminado a la salud, aconsejan el entrenamiento de la FUERZA y sus manifestaciones como la base para el entrenamiento de la condición física y la SALUD.

HORARIOS DE PISCINA

Los abonados al *Club de Ocio y Tiempo Libre* ***podrán acceder a las PISCINAS CUBIERTAS*** en el siguiente horario:

Laborables: de 14 a 16:30 h.
Sábados: de 17 a 20 h.
Domingos/festivos: de 17 a 20 h.
(Sólo Parquesol y La Victoria)

Atención a los días de cierre por mantenimiento de las piscinas. Deben respetarse las calles marcadas para nadar, según las indicaciones de cada una.

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 DEL ABONO

El pago es cuatrimestral. En el momento de la inscripción se abonará, además de la matrícula, la parte proporcional del mes en curso y los meses completos que resten hasta finalizar el **cuatrimestre natural** (enero-abril, mayo-agosto y septiembre-diciembre).

- Empadronados en Valladolid: **15,20 €/mes** (60,80 € cuatrimestrales)
- No empadronados: **25,50 €/mes** (102 € cuatrimestrales)

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

INSCRIPCIÓN

CAMBIO DE ACTIVIDAD

Los abonados podrán cambiarse, **sin necesidad de abonar nueva matrícula,** a las siguientes actividades de la FMD: Programa Siempre Activos (mayores de 60 años), Programa Combinado Valladolid + Deporte + Salud, abono de piscina o cursos de natación de mantenimiento (sin devolución del periodo no disfrutado del abono en este último caso).

Para realizar el cambio **deberá aportarse,** en todo caso, **el recibo pagado del cuatrimestre en curso** del Club de Ocio y Tiempo Libre.

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 Club de Ocio y tiempo Libre 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

1. Todo participante deberá pasar el **carné por el lector digital,** situado en el punto de acceso a la actividad. Se recomienda llevar consigo el recibo que acredite el pago del cuatrimestre en curso.
2. Durante la actividad **no se admite la presencia de personas no abonadas al programa.**
3. En las salas de musculación es obligatorio acceder con el carné, el **uso de toalla personal** y seguir las instrucciones del/la monitor/a. No se pueden introducir bolsos ni prendas de abrigo.
4. Los horarios de **las actividades podrán modificarse y/o anularse** por necesidades de la FMD. En este caso, se recomienda tener presente el programa total del Club de Ocio y Tiempo Libre para realizar las actividades en instalaciones alternativas.
5. Debido a las medidas de prevención y control frente a la COVID-19, la programación y los aforos de las instalación pueden variar.
6. En los meses **de verano** la actividad se reduce. Los usuarios dispondrán de una publicación con la programación específica para ese periodo.
7. Cuando el **aforo** de cualquiera de las actividades esté completo, los/las monitores/as no permitirán el acceso de más usuarios.
8. La **puntualidad en las actividades dirigidas,** así como el seguimiento de las pautas técnicas marcadas por los/las monitores/as, son condiciones imprescindibles para el buen funcionamiento de las actividades.
9. La FMD no se hace responsable de las **pérdidas, sustracciones o roturas** (gafas, vestimenta, móviles, 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 usuario del Club de Ocio y Tiempo Libre pueda sufrir durante la actividad deportiva dirigida por el/la monitor/a, hasta un importe de 6.000 € como máximo. Cualquier coste por encima de la suma asegurada correrá a cargo de la persona accidentada. **Éste deberá comunicarlo inmediatamente,** para que se tramite el parte correspondiente. **La cobertura del seguro será como máximo de un año improrrogable.**
11. **Los usuarios tendrán libre acceso a todas las instalaciones y actividades ofertadas** en el programa del Club de Ocio y Tiempo libre, **siempre que el aforo lo permita,** y no exista ninguna recomendación en contra.
12. **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.
13. **Cuotas y pagos:** la cuota se establece en tres pagos DICIEMBRE, ABRIL Y AGOSTO. El incumplimientode uno de los pagos supondrá la anulación de cualquier derecho adquirido (matrícula, etc.)
14. La inscripción en el programa supone la aceptación de todas las normas previas y aquellas indicaciones que exponga la organización.
15. 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.**
16. El usuario matriculado podrá ser considerado en situación de **<<baja temporal>>,** cuya duración máxima se establece en 9 meses, improrrogables por el mismo hecho causante, y que dará derecho a poder reintegrarse como abonado de programas de FMD sin pagar 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, sin reingreso a las actividades, perderá todos los derechos, incluida la matrícula.