

SEGUIMOS ACTIVOS

DEL 1 DE ENERO AL
30 DE JUNIO DE 2024

¡ACTÍVATE!
¡PONTE EN FORMA!



Ayuntamiento de
Valladolid

FMD

Fundación Municipal
de Deportes



VALLADOLID
ciudad amiga del deporte

SEGUIMOS ACTIVOS

— El movimiento es vida — Programa para mayores de 70 años

Por qué hacer ejercicio. La actividad física puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. Debemos adoptar una vida más activa con ejercicio regular para mantener y mejorar nuestra salud.

Quién debe hacer ejercicio. La práctica de la actividad física beneficia a casi todos. La mayoría de las personas deberían seguir un programa de ejercicio regular, moderado y adecuado a sus características.

Qué clase de ejercicio debería hacer. 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 debería hacer ejercicio. Al menos dos días a la semana, un mínimo de 50 a 55 minutos. La REGULARIDAD es una condición fundamental para sentir los beneficios del ejercicio en nuestro cuerpo.

Desde la FMD se facilita la práctica de ejercicios programados y adecuados a sus condiciones para que adopte una vida más activa.



SEGUIMOS ACTIVOS

INSTALACIONES

Durante este período los abonados podrán asistir a gimnasia de mantenimiento, gimnasia suave, pilates/escuela de espalda y ritmo y coordinación en cualquier instalación y horario que le resulte más conveniente de los siguientes:

POLIDEPORTIVO HUERTA DEL REY

C/ Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 426 313

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
8	MNT		PIL/E.ESP		MNT	Gimnasio
10	MNT		RIT		PIL/E.ESP	Gimnasio
11	MNT	RIT	GIM.S	MNT	PIL/E.ESP	Gimnasio
12	PIL/E.ESP	MNT	MNT	GIM.S	RIT	Gimnasio
18		MNT		RIT		Gimnasio

POLIDEPORTIVO CANTERAC

Paseo Juan Carlos, 1, 16 ☎ 983 477 904

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT	PIL/E.ESP	RIT	MNT	MNT	Pista
10	GIM.S	MNT	PIL/E.ESP	RIT	GIM.S	Gimnasio
11	MNT	RIT	GIM.S	MNT	PIL/E.ESP	Gimnasio
12	PIL/E.ESP		MNT		GIM.S	Pista
18		MNT		PIL/E.ESP		Pista

SEGUIMOS ACTIVOS

POLIDEPORTIVO RONDILLA

C/ Torquemada, 63 ☎ 680 441 148

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT	RIT	GIM.S	PIL/E.ESP	MNT	Gimnasio
10	GIM.S		RIT		PIL/E.ESP	Gimnasio
11	PIL/E.ESP	MNT	MNT	RIT	GIM.S	Gimnasio

POLIDEPORTIVO LA VICTORIA

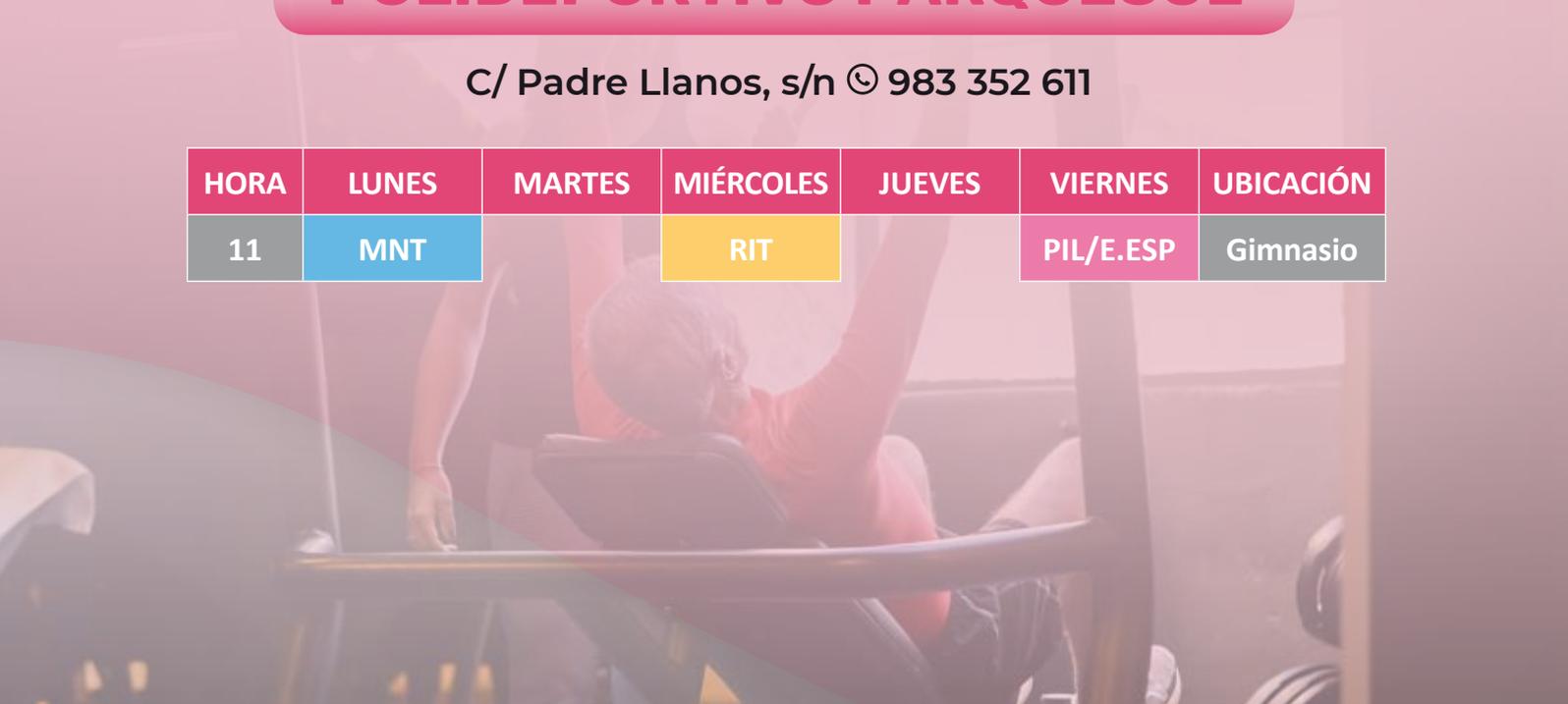
C/ Comuneros de Castilla, 2 ☎ 609 614 864

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	MNT		RIT		GIM.S	Pista
18		PIL/E.ESP		MNT		Pista

POLIDEPORTIVO PARQUESOL

C/ Padre Llanos, s/n ☎ 983 352 611

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
11	MNT		RIT		PIL/E.ESP	Gimnasio



SEGUIMOS ACTIVOS

POLIDEPORTIVO PISUERGA

Plaza México, s/n ☎ 983 476 366

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10	MNT		RIT		PIL/E. ESP	Pista
11	RIT	MNT	PIL/E. ESP	GIM.S	MNT	Gimnasio

POLIDEPORTIVO SAN ISIDRO

C/ Sta. M.^a de la Cabeza, 4 ☎ 649 828 162

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
11	MNT		RIT		PIL/E.ESP	Pista

POLIDEPORTIVO PILAR FDEZ-VALDERRAMA

C/ Boedo, 7 ☎ 983 247 632

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
10		PIL/E.ESP		MNT		Gimnasio
11	MNT		RIT		GIM.S	Gimnasio



SEGUIMOS ACTIVOS

POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

C/ India, 3 ☎ 618 509 452

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9		MNT		PIL/E.ESP		Pista
10	PIL/E.ESP		RIT		MNT	Pista
11	MNT	RIT	PIL/E.ESP	MNT	GIM.S	Pista
12	MNT	GIM.S	MNT	RIT	PIL/E.ESP	Pista

POLIDEPORTIVO JOSÉ LUIS MOSQUERA

C/ Pío del Río Hortega, 13 ☎ 690 170 413

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	RIT		PIL/E.ESP		MNT	Gimnasio
10						
11		MNT		GIM.S		Gimnasio
12	MNT		RIT		PIL/E.ESP	Gimnasio

POLIDEPORTIVO LALO GARCÍA

C/ Enrique Cubero, 7 ☎ 660 325 806

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
11	MNT		RIT		PIL/E.ESP	Gimnasio

SEGUIMOS ACTIVOS

POLIDEPORTIVO MIRIAM BLASCO

C/ Covadonga, 16 ☎ 680 441 149

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9	GIM.S		PIL/E.ESP		MNT	Pista
11	RIT		MNT		PIL/E.ESP	Pista
12	MNT	PIL/E.ESP	RIT	MNT	GIM.S	Pista
13	PIL/E.ESP	MNT	GIM.S	RIT	MNT	Pista

POLIDEPORTIVO BARRIO DELICIAS

C/ Arca Real, 101 ☎ 670 640 076

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	UBICACIÓN
9		MNT		MNT		Gimnasio
10	MNT		RIT		PIL/E.ESP	Gimnasio

ABREVIATURAS

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

SEGUIMOS ACTIVOS

SALAS DE MUSCULACIÓN

Polideportivo Rondilla

Lunes a viernes, de 10 h a 12 h
Lunes, miércoles y jueves de 18 h a 20 h

Polideportivo Miriam Blasco

Lunes a viernes, de 8 h a 12 h
Lunes a jueves, de 17 h a 22 h
Viernes, de 18 h a 20 h

Polideportivo Pisuerga

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 18 h a 21 h
Sábados, de 10 h a 13 h

Polideportivo Huerta del Rey

Lunes a jueves, de 8 h a 14 h y de 17 h a 22 h
Viernes, de 8 h a 13 h y de 18 h a 21 h
Domingos de 10 h a 13 h

Polideportivo Canterac

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

Polideportivo Parquesol

SALA MULTIDISCIPLINAR
Martes y jueves, de 18:15 h a 19 h

Los horarios de las diferentes salas de musculación son de libre asistencia para todos los abonados a este programa.

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

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.

Ejercicio saludable



Fuerza y sus manifestaciones



Flexibilidad



Resistencia

A los 65 años, una persona tendrá un 60% de la fuerza que tenía a los 25. Las personas más activas y las que realizan un entrenamiento tienen una tendencia mucho menor a perder fuerza y mantienen una mejor actitud postural y mayor autonomía.

SEGUIMOS ACTIVOS

NORMAS TÉCNICAS

- ▶ La **puntualidad** es condición indispensable para el buen funcionamiento de la actividad.
- ▶ La **higiene** personal antes y después del ejercicio físico es un factor primordial para los participantes.

INSCRIPCIONES

REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

- ▶ Presentar **D.N.I. y una fotografía** de tamaño carné reciente.
- ▶ Si ha sido abonado con anterioridad: aportar el **antiguo carné de abonado**.
- ▶ Abonar **20 €** en concepto de **matrícula** y el importe del abono.

IMPORTE DEL ABONO

Pago semestral. 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 semestre natural.

- ▶ **Empadronados:**
45 €/semestre (7,5 €/mes).
- ▶ **No empadronados:**
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.

SEGUIMOS ACTIVOS

LUGAR DE INSCRIPCIÓN

La inscripción se realizará en el **Módulo de Atención al Público de la FMD** sito en C/ Joaquín Velasco Martín, 9 (Polideportivo Huerta del Rey), **de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.**

CAMBIO DE ACTIVIDAD

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

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 Seguimos Activos **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 realizará únicamente en el Módulo de Atención al Público de la FMD.



SEGUIMOS ACTIVOS

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/la monitor/a, hasta una importe 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 ninguna 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 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 justificado documentalmente.Transcurrido ese plazo de 9 meses perderá todos los **derechos, incluida la matrícula**.
- 16) Los/as abonados/as que deseen efectuar 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.**