

CURSOS DEPORTIVOS

PARA JÓVENES Y ADULTOS

OTOÑO 2026



SUMARIO

BILLAR.....	3
BODY ROLLING	4
CALISTENIA	5
ESCALADA.....	6
ESCUELA DE ESPALDA.....	7
GOLF.....	8
GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA.....	9
PATINAJE.....	10
PILATES.....	11
SQUASH	14
TIRO CON ARCO.....	15
YOGA	16
YOGALATES.....	16
INFORMACIÓN GENERAL.....	17

BILLAR

ANTIGUO CEIP PÍO DEL RÍO HORTEGA

📍 C/ Villabáñez, 151

☎ 685 831 174

Domingos

De 10:00 a 12:00 h.

Fechas

Del 25 de octubre al 20 de diciembre
(el 1 de noviembre y el 6 de diciembre no hay actividad)

Precio

35 €

Plazas

Mínimo 4 y máximo 8 personas

Edad

A partir de 10 años



Objetivos

Iniciación al conocimiento del billar, técnicas, mecanismos, tácticas y estrategias del juego. Introducción a las reglas de las principales modalidades.

Imparte

C. D. Billar Valladolid

BODY ROLLING

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA (Sala de participación ciudadana)

📍 C/ Pío del Río Horteiga, 13

☎ 983 354 735

Lunes

De 18:00 a 19:30 h.

Fechas

Del 28 de septiembre al 21 de diciembre
(el 12 de octubre, el 2 de noviembre y
el 7 de diciembre no hay actividad)

Plazas

Mínimo 10 y máximo 12 personas

POLIDEPORTIVO PISUERGA (Sala B)

📍 Plaza de México, s/n

☎ 983 476 366

Lunes

De 20:00 a 21:30 h.

Fechas

Del 28 de septiembre al 21 de diciembre
(el 12 de octubre, el 2 de noviembre
y el 7 de diciembre no hay actividad)

Plazas

Mínimo 10 y máximo 16 personas

Precio

48 €

Requisitos específicos para la participación

Las personas que repiten curso tienen que traer pelota

Observaciones

Ejercicio indicado para todo tipo de personas

Imparte

Carmen López Reglero

CALISTENIA

PARQUES DE CALISTENIA VALLADOLID

☎ 665 391 086

Domingos De 11:00 a 12:15 h.	Fechas Del 4 de octubre al 29 de noviembre (el 1 de noviembre no hay actividad)
Precio 30 €	Plazas Mínimo 5 y máximo 10 personas
Edad A partir de 14 años	

Observaciones

Las sesiones del curso se impartirán en diferentes parques de calistenia:

1ª y 2ª sesión en Moreras

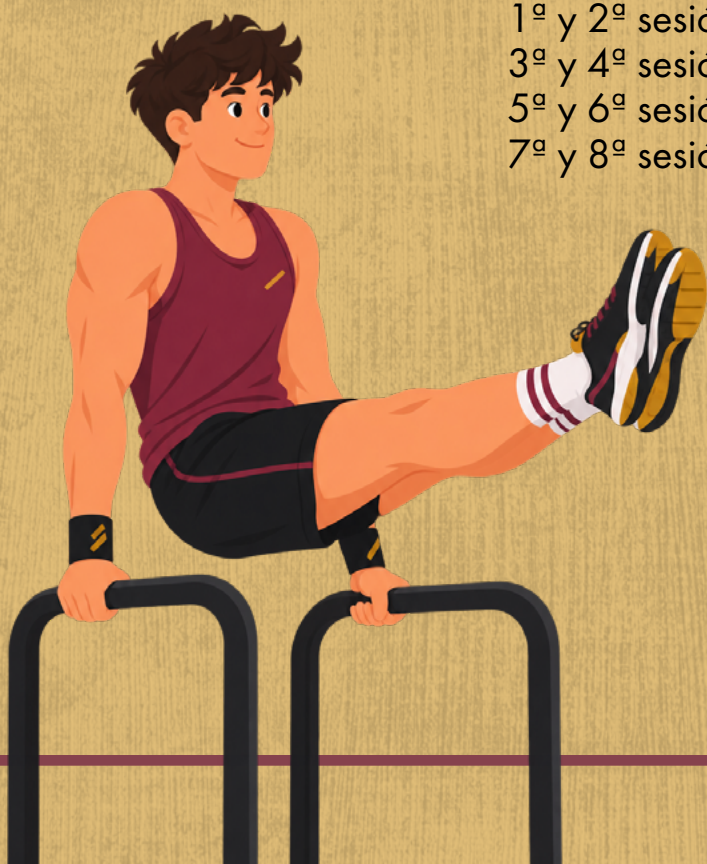
3ª y 4ª sesión en Parquesol (Parque los Almendros)

5ª y 6ª sesión en Delicias (Parque de la Paz)

7ª y 8ª sesión en Pisuega (Arturo Eyries)

Imparte

C. D. Sons of Bars



ESCALADA

ROCÓDROMO MUNICIPAL "Álvaro Paredes Izquierdo" (Las Norias) 📍 Callejón de la Azucarena, s/n ☎ 648 236 803	
De lunes a jueves De 19:30 a 22:00 h.	Fechas Del 19 al 29 de octubre Del 9 al 19 de noviembre
Precio 100 €	Plazas Mínimo 4 y máximo 6 personas



Objetivos y contenidos

Aprender a escalar de 1º cuerda con seguridad. Rutas cortas y equipadas.

Breve historia de la escalada.

Material y equipamiento.

Técnica de progresión.

Seguridad.

Requisitos específicos

Imprescindible ropa y calzado deportivo (flexibles y ligeros) adecuados para escalar.

Observaciones

El material específico lo aportará la Escuela de Alta Montaña de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León.

Imparte

Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León.

ESCUELA DE ESPALDA

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA (Sala de Participación Ciudadana)

📍 C/ Pío del Río Horteiga, 13

☎ 983 354 735

Martes y jueves

De 9:30 a 10:30 h.

De 10:30 a 11:30 h.

De 11:30 a 12:30 h.

De 12:30 a 13:30 h.

Fechas

Del 6 de octubre al 15 de diciembre

(el 8 de diciembre no hay actividad)

Plazas

Mínimo 10 y máximo 12 personas

CENTRO CÍVICO CANAL DE CASTILLA

📍 Paseo del Jardín Botánico, 4

☎ 983 424 200

Lunes y miércoles

De 17:00 a 18:00 h.

Fechas

Del 5 de octubre al 21 de diciembre

(el 12 de octubre, 2 de noviembre y 7 de diciembre no hay actividad)

Plazas

Mínimo 12 y máximo 16 personas

Precio

60 €

Objetivos

Mejorar la postura.

Desarrollar el sentido del movimiento.

Aliviar la tensión muscular y mejorar la coordinación de movimientos.

Imparte

Ocio Sport.

GOLF

CAMPO DE PRÁCTICAS DE GOLF Complejo Deportivo Ciudad de Valladolid

📍 Carretera de Renedo, km. 3,7

CURSOS DE INICIACIÓN	* CURSOS DE NIVEL INTERMEDIO
Jueves De 15:00 a 16:30 h. Del 1 de octubre al 3 de diciembre. De 18:30 a 20:00 h. Del 1 de octubre al 3 de diciembre. Sábados De 9:00 a 10:30 h. Del 26 de septiembre al 28 de noviembre.	Viernes De 15:30 a 17:00 h. Del 25 de septiembre al 27 de noviembre. Sábados De 15:30 a 17:00 h. Del 26 de septiembre al 28 de noviembre. * Para personas que hayan hecho un curso previo de golf. Sólo obtendrán el hándicap aquellos alumnos/as que superen el examen final.
Precio 80 €	Plazas Mínimo 5 y máximo 6 personas

Objetivos y contenidos:

Aspectos técnicos. Reglas de golf. Reglas de cortesía. Cada sesión finaliza con la salida al campo de prácticas para realizar un recorrido de 6 hoyos. Obtención de la acreditación necesaria para poder conseguir licencia federativa.

Observaciones:

La actividad no se suspende por causas meteorológicas. Los festivos no se suspende la actividad.

Material:

Las bolas corren a cargo del usuario.

Imparte:

Federación de Golf de Castilla y León



GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

POLIDEPORTIVO PARQUESOL (Sala piscina)

📍 C/ Padre Llanos, 1

☎ 983 352 611

Lunes y miércoles

De 19:00 a 20:00 h.

Fechas

Del 5 de octubre al 21 de diciembre
(el 12 de octubre, 2 de noviembre y 7 de diciembre no hay actividad)

Precio

58 €

Plazas

Mínimo 10 y máximo 16 personas

**Observaciones**

Contraindicado para embarazadas, hipertensos y personas con enfermedades autoinmunes del aparato digestivo.

Imparte:

Choosing Big S.L.

PATINAJE

POLIDEPORTIVO LOS CERROS

📍 Avda. Los Cerros, 8

☎ 983 333 666

Domingos

De 16:30 a 17:30 h.

De 17:30 a 18:30 h.

De 18:30 a 19:30 h.

De 19:30 a 20:30 h.

Fechas

Del 4 de octubre al 20 de diciembre
(el 1 de noviembre y el 6 de diciembre
no hay actividad)

Precio

30 €

Plazas

Mínimo 10 y máximo 15 personas
(Edad: de 4 a 16 años)

Imparte:

C. D. Patinaje en línea Valladolid.



PILATES

POLIDEPORTIVO GREGORIO FERNÁNDEZ

📍 C/ India, 3
☎ 618 509 452

Martes y jueves De 18:00 a 19:00 h.	Fechas Del 6 de octubre al 15 de diciembre (el 8 de diciembre no hay actividad)
Miércoles y viernes De 17:00 a 18:00 h.	Fechas Del 7 de octubre al 11 de diciembre
Plazas Mínimo 12 y máximo 20 personas	

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA (Gimnasio)

📍 C/ Pío del Río Horteiga, 13
☎ 983 354 735

Martes y jueves De 12:00 a 13:00 h.	Fechas Del 6 de octubre al 15 de diciembre (el 8 de diciembre no hay actividad)
Plazas Mínimo 12 y máximo 20 personas	

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA
(Sala de Participación Ciudadana)

📍 C/ Pío del Río Horta, 13

☎ 983 354 735

Lunes y miércoles

De 17:00 a 18:00 h.

De 19:00 a 20:00 h.

Fechas

Del 5 de octubre al 21 de diciembre
 (el 12 de octubre, 2 de noviembre y 7
 de diciembre no hay actividad)

Lunes

De 18:00 a 19:00 h.

Fechas

Del 28 septiembre al 21 de diciembre
 (el 12 de octubre, 2 de noviembre y 7
 de diciembre no hay actividad)

Viernes

De 17:00 a 18:00 h.

De 18:00 a 19:00 h.

Fechas

Del 9 octubre al 18 de diciembre
 (el 30 de octubre no hay actividad)

Plazas

Mínimo 10 y máximo 12 personas

POLIDEPORTIVO PILAR FERNÁNDEZ VALDERRAMA
(Gimnasio)

📍 C/ Boedo, 7

☎ 983 247 632

Martes y jueves

De 20:00 a 21:00 h.

Fechas

Del 6 de octubre al 15 de diciembre
 (el 8 de diciembre no hay actividad)

Plazas

Mínimo 12 y máximo 20 personas

POLIDEPORTIVO PARQUESOL (Sala piscina)

📍 C/ Padre Llanos, 1

☎ 983 352 611

Lunes y miércoles De 20:00 a 21:00 h.	Fechas Del 5 de octubre al 21 de diciembre (el 12 de octubre, 2 de noviembre y 7 de diciembre no hay actividad)
Martes y jueves De 19:00 a 20:00 h.	Fechas Del 6 de octubre al 15 de diciembre (el 8 de diciembre no hay actividad)
Jueves De 20:00 a 21:00 h.	Fechas Del 8 de octubre al 10 de diciembre
Plazas Mínimo 10 y máximo 16 personas	

Precios en todas las instalaciones

Una hora a la semana: 28 €

Dos horas a la semana: 56 €

Imparte

Ocio Sport



SQUASH

POLIDEPORTIVO PARQUESOL (Pista de squash)

📍 C/ Padre Llanos, 1

☎ 983 352 611

Martes y jueves

De 18:00 a 19:00 h.

De 19:00 a 20:00 h.

Fechas

Del 6 de octubre al 15 de diciembre

(el 8 de diciembre no hay actividad)

Precio

135 €

Plazas

Mínimo 2 y máximo 3 personas

Objetivos y contenidos

Aprender la técnica básica de golpeo.

Dominar los desplazamientos hacia la "T" central.

Comprender las reglas fundamentales.

Requisitos específicos

Imprescindible raqueta de squash y ropa y calzado deportivo.

Observaciones

Las pelotas de juego serán aportadas por el organizador del curso.

Imparte

C.D. Squash Valladolid



TIRO CON ARCO

COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE VALLADOLID (Campo de Tiro)

📍 Carretera Renedo, Km 3,7

☎ 629 472 907

Lunes De 19:30 a 21:30 h.	Fechas Del 28 de septiembre al 30 de noviembre (el 12 de octubre y 2 de noviembre no hay actividad)
Sábados De 10:00 a 12:00 h.	Fechas Del 3 de octubre al 28 de noviembre (el 31 de octubre no hay actividad)
Precio 80 €	Plazas Mínimo 4 y máximo 6 personas



Objetivos

Conocer técnica básica y normas de seguridad.
Obtener acreditación necesaria para poder conseguir la licencia federativa.

Material

La Delegación aportará todo el material que sea necesario para realizar la actividad.

Imparte

Delegación Vallisoletana de la Federación de Tiro con Arco de Castilla y León

YOGA

CENTRO MUNICIPAL JOSÉ LUIS MOSQUERA (Sala de Participación Ciudadana)

📍 C/ Pío del Río Horteiga, 13

☎ 983 354 735

Lunes y miércoles De 11:00 a 12:00 h. De 12:00 a 13:00 h.	Fechas Del 5 de octubre al 21 de diciembre (el 12 de octubre, 2 de noviembre y 7 de diciembre no hay actividad)
Martes y jueves De 17:00 a 18:00 h. De 18:00 a 19:00 h.	Fechas Del 6 de octubre al 15 de diciembre (el 8 de diciembre no hay actividad)
Precio 46 €	Plazas Mínimo 10 y máximo 12 personas

Material: Cada asistente deberá llevar una toalla. **Imparte:** Ocio Sport

YOGALATES

POLIDEPORTIVO PISUERGA (Sala B)

📍 Plaza de México, s/n

☎ 983 476 366

Lunes y miércoles De 19:00 a 20:00 h.	Fechas Del 5 de octubre al 21 de diciembre (el 12 de octubre, 2 de noviembre y 7 de diciembre no hay actividad)
Precio 46 €	Plazas Mínimo 10 y máximo 16 personas

Material: Cada asistente deberá llevar una toalla. **Imparte:** Ocio Sport

INFORMACIÓN GENERAL

CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

1. La **inscripción** se efectuará desde las 8:30 horas del día **15 de septiembre de 2026**.
2. Inscripción:
 - **Presencial:** se realizará desde la fecha y hora señalada, en el Módulo de Atención al Público de la Fundación Municipal de Deportes, en el Polideportivo Huerta del Rey (C/ Joaquín Velasco Martín, 9), en horario de lunes a viernes no festivos, de 8:30 a 14:30 h.
Requisitos para la inscripción:
 - Presentación del DNI del participante, o libro de familia si este no dispone de DNI.
 - Abono del precio del curso: en metálico, o con tarjeta bancaria.
 - **Telemática:** se iniciará a partir de la fecha y hora señalada.
Procedimiento:
 - Registro previo en la plataforma web <https://cursosdeportivos.fmdva.org>. Se recomienda registrarse unos días antes de la fecha de inicio de la inscripción.
 - Pago del curso mediante tarjeta bancaria.
3. En el caso de **inscripciones presenciales**, cada persona podrá efectuar la inscripción a dos participantes, en cuantos cursos deseen cada uno de ellos, salvo miembros de la misma unidad familiar.
4. Durante el **primer día de inscripción**, las plazas ofertadas se ocuparán por los procedimientos telemático y presencial, en pública concurrencia temporal, reservando **el 75% del total de plazas para el procedimiento telemático y el 25% para el presencial**. A partir del día siguiente se unifica el cupo de plazas.
5. **Listas de espera.** Cuando un curso se completa, automáticamente se crea una lista de espera. En el momento en que quede una plaza libre se envía un SMS a las personas inscritas en lista de espera, por riguroso orden de inscripción. Si la inscripción en la lista de espera se hubiera realizado online, el plazo para inscribirse en la plaza libre desde la recepción del SMS informativo es de 2 días naturales. Si la inscripción a la lista de espera fue presencial el plazo para inscribirse en la plaza libre es de 2 días hábiles. Pasado este tiempo se pierde cualquier derecho a inscribirse en el curso, y se envía un nuevo SMS informativo a la siguiente persona inscrita en la lista de espera.
6. Requisitos para la **participación**:
 - Asistencia con ropa y calzado deportivo.
 - Estar en buena condición física.
7. Los **domingos y festivos** (nacionales, regionales o locales) establecidos en los calendarios laborales no habrá actividad, salvo en los cursos en que se disponga expresamente lo contrario.
8. Con carácter general, los **materiales** son puestos a disposición por las entidades que imparten la actividad, salvo las excepciones especificadas en cada curso.
9. La presentación de **datos fraudulentos** supondrá la anulación de la inscripción, sin derecho a devolución de los importes abonados.

10. **Devoluciones:** de conformidad con el artículo 14 de la *Ordenanza reguladora de los precios públicos exigibles por la prestación de servicios deportivos y por la utilización de la infraestructura deportiva de titularidad municipal*, aprobada el 8 de febrero de 2005 y publicada en el Boletín Oficial de la Provincia de Valladolid del 16 de marzo:

- a.) Cuando la suspensión del servicio o actividad deportiva (...) se produzca por causas imputables a la Fundación Municipal de Deportes, procederá la devolución del 100 % del precio público de que se trate.
- b.) Una vez iniciado el servicio deportivo (...) no procederá la devolución del precio público, previamente abonado, si las causas no son imputables a la Fundación Municipal de Deportes.
- c.) Con carácter general no existe derecho a la devolución de los precios públicos, en caso de renuncia por parte de los interesados, con las siguientes excepciones:
 - c.1.) Si se solicita la devolución con una antelación igual o superior a 10 días naturales del comienzo de la actividad o de la utilización de la instalación, se procederá a la devolución del importe total del precio público abonado.
 - c.2.) Si se solicita la devolución con una antelación de dos o más días y menos de 10 días, el importe de la misma ascenderá al 70% del precio público satisfecho.
 - c.3.) Si se solicita la devolución con una antelación de menos de dos días, no procederá devolución alguna de precio público.

- c.4.) Previa solicitud del interesado, se procederá a la devolución del importe del 100% del precio público satisfecho si se produce una enfermedad, documentalmente acreditada, que imposibilite la participación en la actividad.

NOTA: Con objeto de aclarar posibles incidencias, una vez iniciada la actividad, se atenderá a lo dispuesto en el apartado b) de la Normativa señalada. Esta aclaración afecta igualmente al apartado c.4).

11. **Seguro de accidente deportivo:** 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.

12. **Posibilidad de suspensión:** si no se alcanza el número mínimo de participantes, el curso podrá ser suspendido, reembolsándose a los/as participantes la totalidad del importe abonado, sin que les asista ningún otro derecho ni obligación por parte de la FMD.

13. **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.