

# CURSOS DEPORTIVOS PARA JÓVENES/ADULTOS

OTOÑO 2021



**¡ACTÍVATE!**  
*Equilibrio, bienestar y salud*

# ÍNDICE

1. Aikido
2. Bádminton
3. Billar
4. Body Rolling
5. Escuela de espalda
6. Esgrima
7. Golf
8. Hipopresivos
9. Patinaje
10. Pilates
11. Yoga
12. Yogalates

*Cursos para participantes a partir de los 16 años,  
excepto en aquellos que indiquen expresamente otra edad*

# AIKIDO

## Polideportivo Canterac

Juan Carlos I, 16  
T. 983 477 904

<b>Lunes y Miércoles:</b> De 20 a 21 h.	<b>Del 4 de Octubre al 20 de Diciembre</b>
<b>Precio:</b> 52 €.	<b>Plazas:</b> Mínimo 12 y máximo 20 personas

## Polideportivo Pisuerga (Sala C)

Plaza de Méjico s/n  
T. 983 476 366

<b>Martes y Jueves:</b> De 20 a 21 h.	<b>Del 5 de Octubre al 16 de Diciembre</b> <i>(el 7 de diciembre no hay actividad).</i>
<b>Precio:</b> 52 €.	<b>Plazas:</b> Mínimo 10 y máximo 16 personas
<b>Imparte:</b> Club Deportivo "Valladolid Aikikai Akido"	<b>Objetivos:</b> Iniciación técnica básica. Conocimiento de las reglas.

# BÁDMINTON

## Polideportivo Pajarillos

C/ Escribano, 9  
T. 662 143 986

<b>Miércoles:</b> De 19 a 20 h.	<b>Del 6 de Octubre al 15 de Diciembre</b>
<b>Precio:</b> 15,50 €.	<b>Plazas:</b> Mínimo 8 y máximo 12 personas
<b>Imparte:</b> Club Bádminton Pajarillos	<b>Objetivos:</b> Iniciación técnica básica. Conocimiento de las reglas del juego.

# BILLAR

## Antiguo CEIP del Pío Río Hortega

C/ Villabañez, 151  
T. 685 831 174

### *Iniciación al Billar de Carambola*

*a partir de 10 años*

<b>Domingo:</b> De 10 a 12 h.	<b>Del 10 de Octubre al 21 de Noviembre</b>
<b>Precio:</b> 32,20 €.	<b>Plazas:</b> Mínimo 4 y máximo 8 personas

### *Iniciación al Billar a 3 Bandas*

*a partir de 10 años*

<b>Lunes:</b> De 20 a 22 h.	<b>Del 18 de Octubre al 13 de Diciembre</b>
<b>Precio:</b> 32,20 €.	<b>Plazas:</b> Mínimo 4 y máximo 8 personas
<b>Imparten:</b> Federación de Billar de Castilla y León	<b>Objetivos:</b> Iniciación al conocimiento del billar, técnicas, mecanismos, tácticas y estrategias del juego. Introducción a las reglas de las principales modalidades.

# BODY ROLLING

**C. M. José Luis Mosquera** (Sala de Participación Ciudadana) C/ Pío del Río Hortega, 13  
T. 983 426 313

<b>Martes:</b> De 18 a 19:30 h.	<b>Del 5 de Octubre al 21 de Diciembre</b> <i>(el 7 de diciembre no hay actividad)</i>
<b>Precio:</b> 46,50 €.	<b>Plazas:</b> Mínimo 7 y máximo 10 personas

**Centro Cívico José M<sup>a</sup> Luelmo** C/ Armuña, nº 3  
T. 983 426 313

<b>Martes:</b> De 20 a 21:30 h.	<b>Del 5 de Octubre al 21 de Diciembre</b> <i>(el 7 de diciembre no hay actividad)</i>
<b>Precio:</b> 46,50 €.	<b>Plazas:</b> Mínimo 7 y máximo 10 personas

**Requisitos específicos para la participación:**

Las personas que repitan curso tienen que traer pelota

**Observaciones:**

Ejercicio indicado para todo tipo de personas

# ESCUELA DE ESPALDA

**C. M. José Luis Mosquera** (Sala de Participación Ciudadana) C/ Pío del Río Horta, 13  
T. 983 426 313

<b>Martes y Jueves:</b> 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.	<b>Del 5 de Octubre al 16 de Diciembre</b> <i>(el 7 de diciembre no hay actividad)</i>
<b>Precio:</b> 62 €.	<b>Plazas:</b> Mínimo 7 y máximo 10 personas

**Polideportivo Canterac** (Gimnasio) C/ Juan Carlos I, 16  
T. 983 477 904

<b>Miércoles y Viernes:</b> De 17 a 18 h.	<b>Del 6 de Octubre al 15 de Diciembre</b>
<b>Precio:</b> 62 €.	<b>Plazas:</b> Mínimo 12 y máximo 16 personas
<b>Objetivos:</b> Mejorar la postura Desarrollar el sentido del movimiento. Aliviar la tensión muscular y mejorar la coordinación del movimiento.	

# ESGRIMA

**Polideportivo Lalo García** C/ Enrique Cubero, 7  
T. 660 325 806

<b>Martes y Jueves:</b> De 21 a 22 h.	<b>Del 5 de Octubre al 14 de Noviembre</b>
<b>Precio:</b> 53 €.	<b>Plazas:</b> Mínimo 10 y máximo 16 personas
<b>Imparten:</b> Federación de Esgrima de Castilla y León	<b>Objetivos:</b> Iniciación a la esgrima con espada

# GOLF

## Campo de Prácticas de Golf

Ctra. de Renedo, km. 3,7

## Complejo Deportivo Ciudad de Valladolid

### Iniciación

**Lunes:** De 17 a 19 h.

Del 4 de Octubre al 6 de Diciembre

**Martes:** de 15 a 17 h

Del 5 de Octubre al 7 de Diciembre

**Miércoles:** de 17 a 19 h.

Del 6 de Octubre al 8 de Diciembre

**Jueves:** de 10 a 12 h.

Del 7 de Octubre al 9 de Diciembre

**Viernes:** De 17 a 19 h.

Del 8 de Octubre al 10 de Diciembre

**Sábados:** de 10 a 12 h

Del 9 de Octubre al 11 de Diciembre

*Los días festivos (12 de Octubre, 1 de Noviembre y 6 de Diciembre)  
sí se imparte las clases*

**Precio:**

80 €.

**Plazas:**

Mínimo 5 y máximo 6 personas

**Imparten:**

Federación  
de Golf de Castilla  
y León

**Objetivos:**

Iniciación. 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.

**Materiales:**

Las bolas corren a  
cargo del usuario

**Observaciones:**

La actividad no se suspende  
por causas meteorológicas

# HIPOPRESIVOS

## Polideportivo Parquesol (Sala Piscina)

C/ Padre Llanos, 1  
T. 983 352 611

**Lunes y Miércoles:**

De 19 a 20 h.

**Del 4 de Octubre al 20 de Diciembre**

**Precio:**

57 €.

**Plazas:**

Mínimo 10 y máximo 16 personas

**Observaciones:**

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

**Objetivos:**

Mejora de la postura corporal y aumento del tono del suelo pélvico.

# PATINAJE

## Polideportivo Los Cerros

Avda. Los Cerros, 8  
T. 983 426 313

### ***Domingos: de 4 a 16 años***

De 16 a 17 h.    De 17 a 18 h    De 18 a 19 h    De 19 a 20 h

### ***Domingos: de 17 a 40 años***

De 20 a 21 h.

#### **Fechas:**

Del 10 de Octubre al 19 de Diciembre  
*(el 5 de Diciembre no hay actividad)*

#### **Precio:**

35 €.

#### **Plazas:**

Mínimo 11 y máximo 15 personas

#### **Imparten:**

Club Patinaje  
en línea  
de Valladolid

#### **Materiales:**

Los participantes deberán llevar sus patines, casco  
y protectores (el Club ofrece asesoramiento sobre  
el material más adecuado)

#### **Objetivos:**

Iniciación al patinaje sobre ruedas.

# PILATES

## Polideportivo Gregorio Fernández

C/ India, 3,  
T. 618 509 452

**Martes y Jueves:** de 18 a 19 h.  
Del 5 de Octubre al 21 de Diciembre

**Miércoles y Viernes:** de 17 a 18 h.  
Del 6 de Octubre al 22 de Diciembre

## C. M. José Luis Mosquera

C/ Pío del Río Hortega, 13  
T. 983 426 313

### Gimnasio

**Martes y Jueves:** de 12 a 13 h.  
Del 5 de Octubre al 16 de Diciembre (el 7 de Diciembre no hay actividad).

### Sala Participación Ciudadana

**Lunes y Miércoles:** De 17 a 18 h.      Del 4 de Octubre al 22 de Diciembre  
De 19 a 20 h.      (el 11 de Octubre no hay actividad).

**Lunes:** De 18 a 19 h.  
Del 27 de Septiembre al 20 de Diciembre (el 11 de Octubre no hay actividad).

**Viernes:** De 17 a 18 h.      Del 15 de Octubre al 17 de Diciembre  
De 18 a 19 h.

## Polideportivo Parquesol

C/ Padre Llanos, nº 1  
T. 983 352 611

### Sala Piscina

**Lunes y Miércoles:** De 20 a 21 h.      **Jueves:** De 20 a 21 h.  
Del 27 de Septiembre al 20 de Diciembre      Del 7 de Octubre al 16 de Diciembre

**Martes y Jueves:** De 19 a 20 h  
Del 5 de Octubre al 21 de Diciembre

## Polideportivo Pilar Fernández Valderrama

C/ Boedo, 7  
T. 983 247 632

### Gimnasio

**Martes y Jueves:** de 20 a 21 h.  
Del 5 de Octubre al 21 de Diciembre

Precio:	Plazas:
Una hora a la semana: 30,25 € Dos horas a la semana: 60,50 €	Mínimo 10 y máximo 16 personas
Precio sólo en José Luis Mosquera: Una hora a la semana: 27,50 € Dos horas a la semana: 55 €	En Sala de Participación Ciudadana del Centro Municipal José Luis Mosquera: mínimo 7 y máximo 10

### Objetivos:

Iniciación al pilates, control de la respiración y mejora de postura corporal.

# YOGA

**C. M. José Luis Mosquera**

*C/ Pío del Río Hortega, 13  
T. 983 426 313*

## Sala Participación Ciudadana

<b>Lunes y Miércoles:</b>	De 11 a 12 h. De 12 a 13 h.	Del 4 de Octubre al 22 de Diciembre (el 11 de Octubre no hay actividad).
<b>Martes y Jueves:</b>	De 17 a 18 h. De 18 a 19 h.	Del 5 de Octubre al 16 de Diciembre (el 7 de Diciembre no hay actividad).

**Precio:**

43 €

**Plazas:**

Mínimo 7 y máximo 10 personas

**Materiales:**

Cada asistente deberá llevar una toalla

**Objetivos:**

Iniciación al yoga. Conectar el cuerpo, la respiración y la mente.

# YOGALATES

**Polideportivo Pisuerga**

*Plaza de Méjico s/n  
T. 983 476 366*

**Lunes y Miércoles:**  
De 19 a 20 h.

**Del 4 de Octubre al 20 de Diciembre**

**Precio:**

43 €.

**Materiales:**

Cada asistente  
deberá llevar una toalla

**Plazas:**

Mínimo 10 y  
máximo 16 personas

**Objetivos:**

Fusionar el Yoga con el Pilates.

# INFORMACIÓN

## PARA TODOS LOS CURSOS DEPORTIVOS:

1. La **inscripción** se efectuará desde las 8:30 horas del día **14 de septiembre del 2021**.
2. **Procedimientos de inscripción:**
  - A. **Inscripción presencial:** se realizará desde la fecha señalada en el Módulo de Atención al Público de la Fundación Municipal de Deportes (Polideportivo Huerta del Rey. C/ Joaquín Velasco Martín, 9. 47014 Valladolid), de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.  
Requisitos para la inscripción:
    - Presentación del DNI del participante o libro de familia, si no dispone de DNI.
    - Abono del precio del curso: en metálico o con tarjeta de crédito o débito.
  - B. **Inscripción telemática:** se iniciará a partir de las 8:30 h. del día señalado.  
Trámites:
    - Registro previo en la aplicación [cursosdeportivos.fmdva.org](https://cursosdeportivos.fmdva.org)
    - 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, en pública concurrencia temporal, por los procedimientos on line y presencial, en el porcentaje del 50% en cada caso.
5. **Requisitos para la participación:**
  - A. Asistencia con ropa y calzado deportivo
  - B. Estar en buena condición física.
6. 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.
7. Con carácter general los **materiales** son puestos a disposición por los respectivos organizadores, salvo las excepciones especificadas en cada curso.
8. La presentación de **datos fraudulentos** supondrá la anulación de la inscripción, sin derecho a devolución de los importes abonados.

# INFORMACIÓN

- 9. Devoluciones:** de conformidad con el artículo 14 de la Ordenanza reguladora de los precios exigibles por la prestación de servicios deportivos (...) de titularidad municipal, aprobada el 8 de febrero de 2005 y publicada en el Boletín Oficial de la Provincia del 16 de marzo, si la devolución se solicita con más de 10 días naturales de antelación al inicio de la actividad, corresponde el 100% del importe abonado; con antelación de más de 2 días y menos de 10, el 70%; y con menos de 2 días no corresponde devolución alguna.

Asimismo, el artículo 14b señala: “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”.

Y el artículo 14.c.4 establece: “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.”

En el caso de accidente deportivo acaecido una vez iniciada la actividad, se procederá a una devolución proporcional a los días en los que no haya participado.

- 10. Seguro de accidente deportivo:** la FMD tiene contratado un seguro de accidentes deportivos para todos los inscritos en la actividad, con una limitación en la suma asegurada, hasta un importe máximo de 6.000 €. Cualquier coste que supere esa cantidad límite correrá a cargo del usuario. La cobertura del seguro será de un año improrrogable desde la fecha del accidente deportivo.
- 11. Posibilidad de suspensión:** si no se alcanzase el número mínimo de participantes, el curso podrá ser suspendido, reembolsándose a los participantes la totalidad del importe abonado, sin que asista a los mismos ningún otro derecho ni obligación por parte de la Fundación Municipal de Deportes.
- 12. Crisis sanitaria:** La FMD se reserva la facultad de suspender, modificar o establecer restricciones en relación con estas actividades, en función de las órdenes, instrucciones y recomendaciones que establezcan las autoridades sanitarias como consecuencia de la evolución epidemiológica del Covid-19.

# ***MEDIDAS HIGIÉNICAS***

## **PARA TODOS LOS CURSOS DEPORTIVOS:**

**Si presenta síntomas asociados a la COVID-19 (Coronavirus) NO ACUDA a las instalaciones para evitar posibles contagios.**

- En la entrada de cada instalación se han colocado varios dispensadores con gel hidroalcohólico.
- El uso de mascarilla será obligatorio en recintos cerrados.
- Las salas, gimnasios, aseos, vestuarios, etc. estarán ventilados de forma continuada. Las zonas de mayor uso serán desinfectadas varias veces al día.
- El aforo permitido estará bien indicado a través de carteles situados dentro y fuera de las salas y gimnasios, según la normativa anti COVID.
- En las clases colectivas, cada usuario limpiará el material facilitado para realizar la actividad al finalizar su sesión.
- En las clases dirigidas cada usuario dispondrá de al menos 4m<sup>2</sup>.