PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PARA ADULTOS
TEMPORADA 2025/2026

CONVOCATORIA
CONFORMACIÓN DE GRUPOS
INSCRIPCIÓN Y NORMAS DE ACCESO

El Ayuntamiento de Salamanca convoca su programa Actividad Físico-Deportiva para Adultos en la temporada 2025/2026, de acuerdo a las siguientes CONDICIONES:

1. GRUPOS. Los grupos ofertados esta temporada son:

ACTIVIDAD	INSTALACIÓN	DÍAS SEMANA	HORARIO*	PLAZAS
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	L-X-V	9:00	60
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	L-X-V	10:00	60
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	L-X-V	11:00	60
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	L-X-V	12:00	60
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	M-J	9:00	60
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	M-J	10:00	60
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	M-J	11:00	60
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	M-J	12:00	60
MANTENIMIENTO FÍSICO	CEIP FILIBERTO VILLALOBOS	L-X-V	19:00	20
MANTENIMIENTO FÍSICO	CEIP FILIBERTO VILLALOBOS	L-X-V	20:00	20
MANTENIMIENTO FÍSICO	CASA DE LA MUJER “CLARA CAMPOAMOR” (Antiguo Miraltormes)	L-X-V	19:45	30
MANTENIMIENTO FÍSICO	CASA DE LA MUJER “CLARA CAMPOAMOR” (Antiguo Miraltormes)	L-X-V	20:45	30
MANTENIMIENTO FÍSICO	C.M. VISTAHERMOSA	L-X-V	19:00	20
MANTENIMIENTO FÍSICO	C.M. VISTAHERMOSA	L-X-V	20:00	20

MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. WÜRZBURG ANEXO	L-X-V	10:00	60
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. WÜRZBURG ANEXO	M-J	10:30	60
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. RIO TORMES	M-J	11:30	60
MANTENIMIENTO FÍSICO	C.M.I JULIÁN SÁNCHEZ "EL CHARRO"	L-X-V	10:00	50
MANTENIMIENTO FÍSICO	C.M.I JULIÁN SÁNCHEZ "EL CHARRO"	M-J	10:00	50
YOGA	CASA DE LA MUJER "CLARA CAMPOAMOR" (Antiguo Miraltormes)	L-X-V	16:45**	30
YOGA	CASA DE LA MUJER "CLARA CAMPOAMOR" (Antiguo Miraltormes)	L-X-V	18:15**	30
YOGA	CASA DE LA MUJER "CLARA CAMPOAMOR" (Antiguo Miraltormes)	L-X-V	9:00**	30
YOGA	CASA DE LA MUJER "CLARA CAMPOAMOR" (Antiguo Miraltormes)	L-X-V	10:30**	30
YOGA	CASA DE LA MUJER "CLARA CAMPOAMOR" (Antiguo Miraltormes)	M-J	12:00**	30
YOGA	CASA DE LA MUJER "CLARA CAMPOAMOR" (Antiguo Miraltormes)	M-J	17:00**	30
YOGA	C.M.TRUJILLO	L-X	13:00**	15
YOGA	C.M.TRUJILLO	M-J	13:00**	15
PILATES	CASA DE LA MUJER "CLARA CAMPOAMOR" (Antiguo Miraltormes)	M-J	18:30	30
PILATES	CASA DE LA MUJER "CLARA CAMPOAMOR" (Antiguo Miraltormes)	M-J	19:30	30
PILATES	CASA DE LA MUJER "CLARA CAMPOAMOR" (Antiguo Miraltormes)	M-J	20:30	30
PILATES	C.M. TRUJILLO	L-J	11:00	15
PILATES	C.M. TRUJILLO	L-J	12:00	15
PILATES	C.M. VISTAHERMOSA	M-J	19:00	20
PILATES	C.M. VISTAHERMOSA	M-J	20:00	20
PILATES	C.D. LAZARILLO DE TORMES	M-J	17:30	15
TENIS	C.D. RÍO TORMES	L-X-V	16:30	8
TENIS	C.D. RÍO TORMES	L-X-V	17:30	8
TENIS	C.D. RÍO TORMES	M-J	16:30	8
TENIS	C.D. RÍO TORMES	M-J	17:30	8
TENIS	C.D. ROSA COLORADO	M-J	17:00	8
TENIS	C.D. ROSA COLORADO	M-J	18:00	8
TENIS	C.D. ROSA COLORADO	M-J	19:00	8

*Las clases de todas las actividades a excepción del YOGA tendrán una duración de 55 minutos.
**Las clases de YOGA tendrán una duración de 90 minutos

2. PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

1er. Trimestre:

PRIMER PERIODO	**10-24 DE SEPTIEMBRE**	EMPADRONADOS EN SALAMANCA
SEGUNDO PERIODO	**18-24 DE SEPTIEMBRE**	NO EMPADRONADOS EN SALAMANCA
PERIODO DE BAJAS*	**Hasta el 25 DE SEPTIEMBRE**	PRESENCIAL O FORMULARIO ONLINE
PERIODO DE INSCRIPCIÓN EXTRAORDINARIO**	**29 Y 30 DE SEPTIEMBRE**	INSCRIPCIÓN LIBRE POR LA WEB

*En este periodo se tramitarán bajas de personas que se hayan inscrito y que por alguna razón no puedan definitivamente asistir y soliciten la retirada de su plaza.
**Las plazas que hayan quedado libres en los distintos grupos saldrán el día 29 de septiembre a partir de las 9 de la mañana. La inscripción será totalmente libre por la web por orden de inscripción. Si alguna persona quisiera hacerla presencial, podrá acudir a partir de las 10.00 de la mañana a las oficinas del Servicio de Deportes, no garantizándose la disponibilidad de la plaza deseada. Una vez pasado este periodo, no cabrá posibilidad de baja hasta el siguiente periodo correspondiente al 2º trimestre.

2º. Trimestre:

PERIODO BAJAS	**Hasta el 5 DE DICIEMBRE**	PRESENCIAL O FORMULARIO ONLINE
CAMBIOS DE GRUPO	**9-12 DE DICIEMBRE**	PRESENCIAL
NUEVAS ALTAS	**15-19 DE DICIEMBRE**	EMPADRONADOS
NUEVAS ALTAS	**18-19 DE DICIEMBRE**	NO EMPADRONADOS EN SALAMANCA

3er. Trimestre:

PERIODO BAJAS	**Hasta el 13 DE MARZO**	PRESENCIAL O FORMULARIO ONLINE
CAMBIOS DE GRUPO	**16-18 DE MARZO**	PRESENCIAL
NUEVAS ALTAS	**19-25 DE MARZO**	EMPADRONADOS
NUEVAS ALTAS	**23-25 DE MARZO**	NO EMPADRONADOS EN SALAMANCA

- **NO SE RESERVAN LAS PLAZAS DE UN CURSO PARA OTRO.** Todas las personas deberán seguir el mismo procedimiento, sean o no, antiguos usuarios.
- Se dan dos plazos de inscripción, en función de la condición de empadronado, o no, y dos medios posibles de inscripción, telemática y presencial, con la consideración de que las presenciales **pueden no garantizar la inscripción en el grupo deseado.**
- Los horarios de inscripción irán desde las **09:00 horas del primer día hasta las 14:00 horas** del último día de plazo.
- Las plazas de cada grupo **se cubrirán por orden de inscripción.**
- La condición de empadronado deberá tenerse al menos, el día anterior a la fecha en que se solicite la inscripción.

- **INSCRIPCIONES:**

  - **Telemáticas.** Las inscripciones deberán practicarse, con carácter general, **a través de internet,** en el enlace de la página web: **http://edeportes.aytosalamanca.es/**.
  - **Presenciales.** En caso de que alguna persona tuviera problemas o dificultades para hacer el proceso de inscripción por internet podrá solicitar hacerlo presencialmente en las oficinas de la Sección de Deportes, **a través del servicio de Cita Previa**, con las siguientes instrucciones:
    - Para este tipo de inscripciones solamente se reservará el 10% de plazas del cupo de cada actividad, siendo asignadas el 90% a través del sistema online.
    - **La asignación de Cita Previa no garantiza la disponibilidad de la plaza deseada**.
    - **No se harán inscripciones sin Cita Previa, por lo que rogamos no se acuda el primer día de inscripción sin tener Cita Previa**.
    - El **procedimiento para solicitar Cita Previa será:**
      - Por teléfono a la Sección de Deportes: 923221001, en horario de 9-14 horas, en días laborables a partir del 1 de septiembre.
      - Se asignarán citas previas con programaciones cada 15 minutos, a partir del día 10 de septiembre para empadronados y del 18 de septiembre para no empadronados.
      - De forma presencial solo se podrá realizar una única inscripción. De ninguna manera se podrá apuntar a una segunda persona o apuntarse a dos cursos diferentes en una cita presencial.
      - Tanto para reservar Cita Previa, como para realizar la inscripción presencial será necesario el DNI.

- **BAJAS:**

  - En cada uno de los periodos establecidos existirá un periodo para tramitación de bajas.
  - Las bajas se deberán tramitar presencialmente en las oficinas del Servicio de Deportes, o bien, a través del formulario creado al efecto: https://forms.gle/J5Finm5XeeMNnXft8
  - Fuera de los periodos establecidos **no cabrá ninguna posibilidad de baja.**
  - Las bajas tendrán efectos a partir del primer día del siguiente periodo.

- **Asistencia técnica e información:**
  - Teléfono: 923-22-10-01, L-V. en horario de 9-14 horas.
    - deportes@aytosalamanca.es

- **MANUAL DE AYUDA PARA INSCRIPCIONES ONLINE.**

  En el portal web del Ayuntamiento, https://www.aytosalamanca.es/w/deporte-adultos-2024/2025 estará disponible un manual con instrucciones para inscribirse en las actividades.

3. PERIODOS DE ACTIVIDAD.

- Todas las actividades **empezarán a partir del 1 de octubre.**
- Los periodos de actividad se comprenderán **por trimestres**[1]**,** en los siguientes periodos:
  - **1º**. De 1 de octubre a 19 de diciembre. Festivos: 13 de octubre y 8 de diciembre.
  - **2º.** De 8 de enero a 26 de marzo.
  - **3º.** De 7 de abril a 30 de junio. Festivos: 23 de abril, 1 de mayo y 12 de junio.
- Las inscripciones serán válidas para todo el curso. No obstante en cada periodo existirán plazos para tramitar bajas, cambios de grupos y nuevas altas. Los periodos de actividad 2º y 3º serán anunciados a lo largo del curso y podrán consultarse a través de la página web: **https://www.aytosalamanca.es/w/deporte-adultos-2024/2025**

4. PRECIOS.

Los precios **para el primer trimestre son:**

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		YOGA, PILATES, TENIS	
2 días a la semana	22 €	2 días a la semana	33 €
3 días a la semana	33 €	3 días a la semana	50 €

- **Los precios para el segundo y tercer trimestre podrán sufrir variaciones con respecto a los del año 2025 en función de lo que determine la Ordenanza Fiscal correspondiente para el año 2026.**
- Los pagos se domiciliarán a través de la página web y se efectuarán al inicio del trimestre.
- En caso de suspensión de la actividad por cuestiones ajenas a la organización, se practicará de oficio la devolución de la parte correspondiente.
- No se admitirán devoluciones de precio por cuestiones personales una vez realizada la inscripción.
- Estos precios son susceptibles de bonificaciones para determinadas condiciones personales. Se podrán consultar estas condiciones en la Ordenanza 45.
- Si el Ayuntamiento de Salamanca observa una ausencia constante de la persona inscrita en la actividad, podrá tramitar la baja correspondiente en los trimestres sucesivos.

[1] Se podrán establecer otros días festivos, en función de la publicación definitiva de los calendarios laborales para el año 2025/2026.

5. TEST DE CONDICION FISICA

El Ayuntamiento de Salamanca pone a disposición de todos los usuarios del Programa de Actividades Físicas para Adultos un test informativo de condición física.

Dichos test se celebrarán los días 23 y 24 septiembre en el Pabellón Municipal de La Alamedilla, en horario de 10 a 13 horas.

La asistencia será libre y voluntaria. Se irán realizando las pruebas por orden de llegada.

Cada actividad tiene asociado un baremo de puntuación (Anexo I).

El objetivo de estas pruebas será orientar a las personas a una actividad física saludable y adaptada a su nivel de condición física, proponiendo la actividad más idónea a sus capacidades, e igualmente, informar de los riesgos de practicar determinadas actividades sin un nivel de condición física suficiente.

6. CONDICIONES

La inscripción en esta actividad conllevará la declaración responsable del cumplimiento de las normas de estas actividades y de las instalaciones deportivas municipales.

- Duración. Las clases tendrán una duración efectiva menor (5 minutos de margen) para procurar mantener espacios de tiempo entre los grupos. Por lo tanto, podrá empezar un poco más tarde de la hora prevista y acabar un poco antes de la finalización propia de la actividad.
- Puntualidad. Todas las personas accederán a la instalación deportiva en un intervalo de 5 minutos antes de la práctica deportiva y procurarán respetar los inicios y finales de las sesiones, evitando las salidas y entradas a destiempo.
- Asistencia. Las plazas ocupadas se reservan para todo el curso si no hay trámite de baja, por lo que las personas inscritas asumen en el momento de la inscripción una asistencia responsable a la actividad. **Si el Ayuntamiento de Salamanca observa una ausencia constante de la persona inscrita en la actividad podrá tramitar la baja de cara a los siguientes trimestres.**
- Cada persona deberá traer su propia esterilla para aquellas actividades donde se necesite por indicación del/la monitor/a responsable. En caso de que alguna persona no pudiera traerla, se le facilitará una de la instalación y deberá limpiarla después de su uso.

- Se deberán respetar las normas de cada instalación deportiva, especialmente en lo concerniente a calzado y circulaciones.
- Se faculta al monitor/a responsable para que haga cumplir la normativa y si fuera necesario, limite la participación de personas en las actividades ante su incumplimiento reiterado.
- En caso de suspensión de la actividad se informará puntualmente de los plazos, opciones de actividad y hechos relevantes a tener en cuenta, por los canales de información pública online.
- Todas las actividades quedarán sujetas a las posibles modificaciones que pudiera imponer la organización por causas de fuerza mayor.

ANEXO I: TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

El Ayuntamiento de Salamanca, comprometido con el bienestar y la calidad de vida de su ciudadanía, impulsa la práctica de la actividad física como herramienta clave para la mejora de la salud y la prevención de enfermedades. Con el fin de garantizar que las personas participantes puedan realizar las actividades de forma segura y adaptada a sus capacidades, se llevarán a cabo test informativos de condición física previos al inicio de los programas.

Estos test permitirán conocer el estado físico de cada participante, valorar su aptitud y orientar, en su caso, sobre las recomendaciones más adecuadas.

Para la valoración de las Actividades de adultos del Ayuntamiento de Salamanca, se propone la prueba "*Senior Fitness Test*", y el "Chairstand test", modificadas en base a los valores normativos establecidos.

Una vez realizadas ambas pruebas, se pondrán en conocimiento los resultados obtenidos a los participantes.

Además, una anamnesis breve, para identificar algún factor de riesgo que pueda suponer un problema para realizar las actividades, como vértigos, problemas cervicales o trastornos musculo-esqueléticos que limiten la práctica.

Test de fuerza:
ChairStand test 30''

- La persona evaluada debe sentarse y levantarse de una silla tantas veces como pueda durante 30 segundos, manteniendo los brazos cruzados sobre el pecho.
- Posición inicial: la persona se sienta en la silla, con la espalda recta contra el respaldo. Los pies deben estar apoyados completamente en el suelo, separados al ancho de los hombros. Los brazos deben estar cruzados sobre el pecho.
- Instrucciones al participante: "Cuando te diga 'ya', levántate completamente y vuelve a sentarte tantas veces como puedas durante 30 segundos, manteniendo los brazos cruzados sobre el pecho en todo momento."
- Inicio del test: se da la señal de inicio ("¡Ya!") y se inicia el cronómetro.
- Durante la prueba: se cuenta cada vez que la persona se incorpora completamente (caderas extendidas) y se vuelve a sentar completamente (glúteos tocando el asiento). No se permite usar los brazos para impulsarse.
- Final del test: A los 30 segundos se dice "¡Alto!" y se detiene el cronómetro. Se anota el número total de repeticiones completas realizadas.

Test de resistencia:
6' Walk test

- El objetivo es medir cuánta distancia (en metros) puede caminar una persona en 6 minutos sobre una superficie plana, a su propio ritmo (pero lo más rápido posible sin correr).
- Explicar la prueba: "Caminarás durante 6 minutos por este pasillo, y tu objetivo es recorrer la mayor distancia posible. Puedes bajar el ritmo o parar si lo necesitas, pero trata de reanudar la marcha tan pronto como puedas." Medir constantes vitales en reposo si se desea (frecuencia cardíaca, tensión arterial, saturación de oxígeno).
- Posición inicial: la persona se sitúa al inicio del recorrido (por ejemplo, una marca en un pasillo de 30 metros).
- Inicio del test: se da la señal de salida: "Empieza ahora" y se inicia el cronómetro.
- Durante la prueba: el evaluador sigue al participante a cierta distancia, sin interferir. Se dan avisos de tiempo en voz alta ("Te quedan 4 minutos", "1 minuto restante", etc.).Se registran pausas o síntomas si aparecen (mareo, disnea, fatiga extrema).No se permite correr ni recibir ayuda física.
- Final del test: a los 6 minutos, se indica "¡Alto!" y se le pide al participante que se detenga donde esté. Se mide la distancia total recorrida en metros, sumando los tramos completos más los metros adicionales en el último tramo.