



OFERTA D'ACTIVITATS FISICOESPORTIVES I AQUÀTIQUES 2016-2017

Servei Municipal d'Esports



Escull la teva activitat i apunta-t'hi!



;) **girona**
emociona



ÍNDEX

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS	3
ACTIVITATS FISICOESPORTIVES	10
PAVELLÓ MUNICIPAL DE PALAU	
PAVELLÓ MUNICIPAL DE SANTA EUGÈNIA	
PAVELLÓ MUNICIPAL GIRONA-FONTAJAU	
PAVELLÓ MUNICIPAL DE PONT MAJOR	
ZONA ESPORTIVA MUNICIPAL DE LA DEVESA	
ESPAI MARFÀ	
CENTRE CÍVIC BARRI VELL-MERCADAL	
CENTRE CÍVIC PONT MAJOR	
ESCOLA JOAN BRUGUERA	
ESCOLA VERD	
ESCOLA PLA DE GIRONA	
CREC DE SANT DANIEL	
GERMANS SÀBAT-TAIALÀ	
ACTIVITATS AQUÀTIQUES	14
PISCINA MUNICIPAL DE PALAU	
PISCINA MUNICIPAL DE SANTA EUGÈNIA - CAN GIBERT DEL PLA	
CALENDARI DE LES ACTIVITATS	21
INFORMACIÓ DE LES PREINSCRIPCIONS I CONDICIONS GENERALS DE PARTICIPACIÓ	23

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS



ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

Escola de tennis per a infants i joves

Els objectius generals són desenvolupar els esquemes motors i les postures de base, les capacitats coordinatives bàsiques i les capacitats motrius per fomentar l'aprenentatge, i alhora dotar els participants d'uns patrons tècnics i tàctics perquè puguin gaudir de la pràctica del tennis. A les classes es treballa tant la tècnica com la tàctica, i es combina amb jocs motors de coordinació general i jocs aplicats al tennis.

Adreçada a: infants i joves de 4 a 17 anys (grups reduïts i específics en funció de l'edat i el nivell)

Escola de tennis per a adults

Treball global i específic per desenvolupar i perfeccionar les diferents tècniques pròpies del tennis amb la introducció dels efectes, els cops específics, i els patrons tàctics bàsics.

Adreçada a: persones majors de 18 anys

Esquena sana

És una gimnàstica terapèutica i global que busca millorar la qualitat de vida, la funcionalitat de l'esquena i equilibrar la postura tot combinant exercicis globals de tonificació i estiraments, amb especial atenció al treball de l'esquena.

Adreçada a: persones a partir de 17 anys

Activitat física terapèutica

Des d'una perspectiva global del cos i d'una presa de consciència inicial es proposaran treballs d'estiraments específics i globals, moviments bàsics de tai-txi, treballs d'equilibri i exercicis abdominals hipopressius amb l'objectiu que la persona trobi la seva elasticitat, la consciència corporal i tingui una agradable sensació de benestar.

Adreçada a: persones majors de 18 anys

loga

L'objectiu és proporcionar equilibri i benestar personal per mitjà d'exercicis, postures i moviments destinats a treballar tot el cos, la postura corporal, la flexibilitat, la respiració i la relaxació.

Adreçada a: persones a partir de 17 anys (grups específics per a adults i per a gent gran)

Activitat física de manteniment (adults i gent gran)

Es fan exercicis localitzats d'alta, mitjana i baixa intensitat utilitzant material divers. Els objectius són mantenir i millorar la condició física, així com la coordinació, la flexibilitat i la força.

Adreçada a: persones majors de 18 anys (grups específics en funció de l'edat: per a adults i per a gent gran)

Pilates

Mètode que treballa la consciència postural, la respiració, entre altres tècniques. Els objectius generals són enfortir i equilibrar tota la musculatura, reforçant els músculs febles i allargant els que s'hagin escurçat

Adreçada a: persones de 17 a 64 anys

Manteniment training, to i GAC

Treball muscular global i localitzat de glutis, abdominals i cames (GAC) amb exercicis d'alta i mitjana intensitat. En les sessions s'utilitzarà material divers (peses, pilotes de fitness, etc.) i suport musical. L'objectiu és millorar la condició física i el to muscular, així com la flexibilitat i la força.

Adreçada a: persones de 17 a 64 anys

Zumba **NOVETAT!**

A ritme de coreografies llatines es portarà a terme un treball aeròbic i cardiovascular. Aquest exercici ajuda a tonificar tota la musculatura i a treballar l'equilibri, la flexibilitat i la coordinació.

Adreçada a: persones de 17 a 64 anys

Aerotò

És una variant de les classes d'aeròbic. És una combinació de treball aeròbic amb treball de tonificació (s'hi utilitza material divers: peses, pilotes de fitness, etc.), amb suport musical. La millora de la resistència cardiorespiratòria s'aconsegueix mitjançant exercicis aeròbics i coreografies d'alt, mitjà i baix impacte. El treball de tonificació busca millorar la força muscular i modelar el cos treball de tonificació mitjançant exercicis localitzats.

Adreçada a: persones de 17 a 64 anys

Manteniment training, to, GAC i aerotò

Aquesta activitat n'engloba dues (el Manteniment training, to, GAC i l'aerotò) amb l'objectiu de combinar a les sessions el treball aeròbic de forma coreografiada, la tonificació i el manteniment global del cos.

Adreçada a: persones de 17 a 64 anys

Gimnàstica dolça

La gimnàstica dolça ofereix la possibilitat de moure el cos d'una manera sana i efectiva. A les classes es combinen exercicis de tonificació, resistència, equilibri i flexibilitat. L'objectiu d'aquests exercicis és conservar i millorar la condició física, la qualitat de vida i mantenir-se més actius, tot afavorint les relacions socials.

Adreçada a: persones majors de 65 anys



RESUM DE LES ACTIVITATS FISICOESPORTIVES



ADREÇAT A	ACTIVITAT	INSTAL·LACIÓ	
INFANTS I JOVES	ESCOLA DE TENNIS	Zona esportiva de la Devesa	
	ESQUENA SANA	Pavelló de Santa Eugènia	
ADULTS I GENT GRAN	ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	Escola Joan Bruguera Escola Verd	
	ACTIVITAT FÍSICA TERAPÈUTICA	Centre Cívic Pont Major Pavelló de Pont Major	
ADULTS	ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	CREC de Sant Daniel Escola Verd Escola Joan Bruguera Escola Pla de Girona	
	ESCOLA DE TENNIS	Zona esportiva de la Devesa	
	ZUMBA	Pavelló Girona-Fontajau	
	PILATES	Pavelló Girona-Fontajau Espai Marfà Escola Pla de Girona Centre Cívic Barri Vell-Mercadal	
	MANTENIMENT TRAINING, TO I GAC	Pavelló de Palau Pavelló de Girona-Fontajau	
	MANTENIMENT TRAINING, TO, GAC I AEROTÒ	Espai Marfà Pavelló de Palau	
	AEROTÒ	Pavelló de Palau Pavelló Girona-Fontajau Escola Pla de Girona	
	IOGA	Pavelló Girona-Fontajau Pavelló de Palau	
	GENT GRAN	GIMNÀSTICA DOLÇA	Pavelló de Santa Eugènia Pavelló Girona-Fontajau
		IOGA GENT GRAN	Germans Sàbat-Taialà Pavelló Girona-Fontajau

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Activitat aquàtica preparat (per a embarassades)*

L'objectiu és preparar la dona per al part aprofitant els beneficis de l'aigua (ingravidesa, flotabilitat...), i treballant de forma global i harmònica tot el cos, la relaxació i la respiració. Sessions conduïdes per una llevadora.

Adreçada a: dones embarassades a partir de les 16 setmanes de gestació. Cal tenir domini del medi aquàtic.

* És obligatori que cada embarassada, a l'inici del curset, porti un certificat mèdic conforme té l'autorització per poder fer l'activitat.

Cursets per sessions. Mireu el calendari

Activitat aquàtica per a nadons

Els objectius principals són afavorir el desenvolupament integral del nadó (afectiu, cognitiu i psicomotor) i la comunicació afectiva entre el pare, la mare i el nadó, entre d'altres.

Adreçada a: nadons de 6 a 36 mesos acompanyats pel pare i la mare (grups específics en funció de l'edat).

Cursets per sessions. Mireu el calendari

Familiarització amb el medi aquàtic per a infants de 3 a 5 anys

La familiarització és el procés d'adaptació al medi aquàtic, durant el qual l'alumnat experimentarà sensacions totalment diferents de les del medi terrestre, que l'ajudaran a tenir confiança en l'aigua utilitzant el joc com a eix central.

Adreçada a: infants de 3 a 5 anys (grups específics en funció de l'edat). **IMPORTANT!** Si no es respecta l'edat es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Cursos d'octubre a maig

Iniciació al medi aquàtic per a infants de 6 a 10 anys

És la continuació del curs de familiarització amb el medi aquàtic. L'objectiu principal del curs és aconseguir l'autonomia dins l'aigua treballant la respiració, la flotació, els desplaçaments i els salts.

Adreçada a: infants de 6 a 10 anys (grups específics en funció de l'edat). **IMPORTANT!** Si no es compleixen aquests requisits es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Cursos d'octubre a maig

Perfeccionament en el medi aquàtic per a infants de 6 a 10 anys

És la continuació del curs d'iniciació al medi aquàtic. Per fer aquest curs és imprescindible saber nedar sense material auxiliar (braçals, bombolleta, etc.). L'objectiu principal és dominar el medi aquàtic per poder-s'hi desenvolupar amb control i comoditat. Es treballaran la propulsió, la flotació, la respiració, els desplaçaments i els salts.

Adreçada a: infants de 6 a 10 anys (grups específics en funció de l'edat). **IMPORTANT!** Si no es compleixen aquests requisits es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Cursos d'octubre a maig

Escola aquàtica 1 per a joves d'11 a 13 anys

Es tracta d'una introducció esportiva, sense deixar de banda l'aspecte lúdic de l'aigua on els objectius de la qual són: conèixer les diferents especialitats esportives en el medi aquàtic (wa-

terpolo, natació, sincronitzada, salvament i socorrisme...) i iniciar-se en la tècnica dels diferents estils de natació (crol, esquena i braça) així com en els viratges.

Adreçada a: joves d'11 a 13 anys

Cursos d'octubre a maig

Escola aquàtica 2 per a joves de 14 a 17 anys

Es tracta de la continuació del curs Escola aquàtica 1. L'objectiu d'aquest curs és perfeccionar els quatre estils (crol, braça, esquena i papallona) i els viratges. L'alumnat s'introduirà en les diferents modalitats natatòries i coneixerà diferents mètodes d'entrenament aquàtic.

Adreçada a: joves de 14 a 17 anys

Cursos d'octubre a maig

Cursos per a adults i gent gran

Curs d'iniciació

L'objectiu és assumir l'autonomia a l'aigua i familiaritzar-se amb la tècnica d'estils.

Adreçada a: persones a partir de 18 anys (grups específics en funció de l'edat: per a adults i per a gent gran).

Cursos d'octubre a maig

Curs intermedi

Els objectius són millorar la tècnica d'estils de natació

Adreçada a: persones de 18 a 64 anys. IMPORTANT! És imprescindible saber nedar i tenir domini del medi aquàtic per poder fer el curs. Si no es compleixen aquests requisits es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Cursos d'octubre a maig

Curs de perfeccionament

L'objectiu principal és aprofundir en els aspectes tècnics dels diferents estils, tals com les fases aèries i aquàtiques, les cadències de les batudes i la millora hidrodinàmica.

Adreçada a: persones de 18 a 64 anys. IMPORTANT! És imprescindible saber nedar i tenir domini del medi aquàtic per poder fer el curs. Si no es compleixen aquests requisits es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Cursos d'octubre a maig

Clínic de natació

Activitat per a esportistes interessats a millorar la tècnica de la natació per participar en proves esportives com el triatló, l'aquatló, etc.

Adreçada a: persones de 18 anys a 64 anys. IMPORTANT! És imprescindible tenir un bon domini del medi aquàtic per poder fer el curs. Si no es compleix aquest requisit es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Cursos d'octubre a maig

Aquatrainig

L'aigua permet treballar tot el cos amb un baix impacte a les articulacions. Aprofitarem els seus beneficis per fer-ho de forma global mitjançant diferents propostes: aquafitness (exercicis aeròbics, coreografies, circuits i exercicis analítics amb suport musical), aqua tabata (exercicis bàsics i elementals que es faran a intervals i amb intensitat elevada), aquadance (activitat de mitjana i alta intensitat feta amb coreografies ballades i suport musical). Sessions variades.

Adreçada a: persones de 18 anys a 64 anys. IMPORTANT! És imprescindible tenir domini del medi aquàtic per poder fer el curs.

Si no es compleix aquest requisit es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Cursos d'octubre a maig

Aquafitnes

Exercicis aeròbics, coreografies, circuits i exercicis analítics amb suport musical. Exercicis de mitjana i alta intensitat. Els objectius són millorar el sistema cardiovascular i treballar la musculatura de tot el cos mitjançant el medi aquàtic.

Adreçada a: persones de 18 a 64 anys

Cursos d'octubre a maig

Activitat aquàtica terapèutica

Destinada a persones amb patologies relacionades amb l'esquena, amb l'objectiu de millorar i reduir els problemes que se'n deriven. Es treballarà per tonificar la musculatura i per corregir el desequilibri postural, entre altres activitats.

Adreçada a: persones de 18 a 64 anys. **IMPORTANT!** És imprescindible saber nedar per poder fer el curs. Si no es compleix aquest requisit es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Cursos d'octubre a maig

Hidrogimnàstica

Els objectius principals són mantenir i millorar la condició física mitjançant exercicis en el medi aquàtic adients a les característiques d'aquest col·lectiu tot afavorint les relacions socials. Cal tenir domini del medi aquàtic perquè a la piscina de Palau l'activitat es fa al vas gran (piscina profunda). A la piscina de Santa Eugènia – Can Gibert del Pla l'activitat es porta a terme al vas petit. Exercicis de baixa i mitjana intensitat.

Adreçada a: persones majors de 65 anys

Cursos d'octubre a maig

Esport adaptat*: activitat aquàtica mobilitzada

Amb un treball terapèutic es busca millorar les capacitats físiques bàsiques (resistència, força, etc.) així com les capacitats perceptivomotrius. Es fa un treball d'adhesió a l'exercici dins el medi aquàtic, tot explicant els beneficis que comporta i la seva importància, per gaudir d'una bona qualitat de vida i prevenir probables patologies associades.

Adreçada a: persones de qualsevol edat i grau de discapacitat física.

Cursos d'octubre a maig.

* Les persones usuàries han de tenir (i presentar) el certificat de discapacitat que atorga l'ICASS. Per fer la inscripció i/o qualsevol consulta relativa a l'activitat caldrà posar-se en contacte amb la Federació Esportiva Catalana de Persones amb Discapacitat Física A/e: girona@esportadaptat.cat, telèfon de contacte 606 028 889.

Esport adaptat*: natació

Es treballa la flotació, la respiració, la relaxació, la resistència, la força muscular, l'equilibri aquàtic, els desplaçaments, així com els diferents estils de natació. Aquesta activitat física en el medi aquàtic es pot fer com a hàbit de vida saludable o bé amb l'orientació de participar en competicions.

* Les persones usuàries han de tenir (i presentar) el certificat de discapacitat que atorga l'ICASS. Per fer la inscripció i/o qualsevol consulta relativa a l'activitat caldrà posar-se en contacte amb la Federació Esportiva Catalana de Persones amb Discapacitat Física A/e: girona@esportadaptat.cat, telèfon de contacte 606 028 889.

RESUM DE LES ACTIVITATS AQUÀTIQUES



ADREÇAT A	ACTIVITAT	PISCINA MUNICIPAL
DONES EMBARASSADES	ACTIVITAT AQUÀTICA PREPART	Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
NADONS	ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS	Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
INFANTS	FAMILIARITZACIÓ AMB EL MEDI AQUÀTIC - 3 ANYS	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	FAMILIARITZACIÓ AMB EL MEDI AQUÀTIC - 4/5 ANYS	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	INICIACIÓ AL MEDI AQUÀTIC - 6/7 ANYS	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	PERFECCIONAMENT EN EL MEDI AQUÀTIC- 6/7 ANYS	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	INICIACIÓ AL MEDI AQUÀTIC - 8/10 ANYS	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	PERFECCIONAMENT EN EL MEDI AQUÀTIC - 8/10 ANYS	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
JOVES	ESCOLA AQUÀTICA 1 - 11/13 ANYS	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	ESCOLA AQUÀTICA 2 -14/17 ANYS	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
ADULTS	CURS INICIACIÓ, INTERMEDI O PERFECCIONAMENT	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	CLÍNIC DE NATACIÓ	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	AQUAFITNES	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	AQUATRANING	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA	Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
NECESSITATS ESPECIALS	ACTIVITAT AQUÀTICA MOBILITZADA	Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	NATACIÓ ADAPTADA	Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
GENT GRAN	HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	CURS INICIACIÓ	Palau

ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

PAVELLÓ MUNICIPAL DE PALAU	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
MANTENIMENT TRAINING, TO I GAC	A1601	ADULTS	dilluns, dimecres i divendres (3 dies)	09.15 - 10.05	167,67	209,59
	A1602	ADULTS	dilluns, dimecres i divendres (2 dies)	09.15 - 10.05	135,05	168,81
	A1603	ADULTS	dimarts i dijous (2 dies)	17.30 - 18.20	135,05	168,81
MANTENIMENT TRAINING, TO, GAC + AEROTÒ	A1604	ADULTS	dilluns i dimecres	18.00 - 18.50	145,62	182,03
AEROTÒ	A1605	ADULTS	dimarts i dijous	09.15 - 10.05	145,62	182,03
GIMNÀSTICA DOLÇA	A1606	GENT GRAN	dilluns i dimecres	10.15 - 11.05	35,80	44,75
	A1607	GENT GRAN	dimarts i dijous	10.15 - 11.05	35,80	44,75

PAVELLÓ MUNICIPAL DE SANTA EUGÈNIA	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
ESQUENA SANA	A1608	ADULTS - GENT GRAN	dilluns i dimecres	09.10 - 10.00	145,62	182,03
GIMNÀSTICA DOLÇA	A1609	GENT GRAN	dilluns i dimecres	10.10 - 11.00	35,80	44,75


ESPAI MARFÀ - SALA DE COS	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
MANTENIMENT TRAINING, TO, GAC I AEROTÒ	A1625	ADULTS	dilluns i dimecres	19.00 - 19.50	145,62	182,03
PILATES	A1626	ADULTS	dilluns i dimecres	20.00 - 20.50	172,74	215,92

CC BARRI VELL - MERCADAL	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonats/ada
PILATES (1 dia/setmana)	A1627	ADULTS	dimarts	19.00 - 19.50	86,37	107,96
PILATES (1 dia/setmana)	A1628	ADULTS	dimarts	21.00 - 21.50	86,37	107,96
PILATES (1 dia/setmana)	A1629	ADULTS	dijous	19.00 - 19.50	86,37	107,96
PILATES (2 dies/setmana)	A1630	ADULTS	dimarts i dijous	20.00 - 20.50	172,74	215,92

PAVELLÓ MUNICIPAL GIRONA-FONTAJAU	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonats/ada
ZUMBA 	A1610	ADULTS	dimarts i dijous	07.30 - 08.20	172,74	215,92
	A1611	ADULTS	dilluns i dimecres	18.00 - 18.50	172,74	215,92
MANTENIMENT TRAINING, TO I GAC	A1612	ADULTS	dilluns i dimecres	09.15 - 10.05	135,05	168,81
	A1613	ADULTS	dilluns i dimecres	19.00 - 19.50	135,05	168,81
IOGA	A1614	ADULTS	dimarts i dijous	09.15 - 10.30	215,92	269,90
	A1615	ADULTS	dimarts i dijous	15.30 - 16.45	215,92	269,90
	A1616	ADULTS	dimarts i dijous	18.30 - 19.45	215,92	269,90
	A1617	ADULTS	dimarts i dijous	19.55 - 21.10	215,92	269,90
AEROTÒ	A1618	ADULTS	dilluns i dimecres	20.00 - 20.50	145,62	182,03
PILATES	A1619	ADULTS	dimecres i divendres	15.30 - 16.20	172,74	215,92
	A1620	ADULTS	dilluns i dimecres	21.00 - 21.50	172,74	215,92
	A1621	ADULTS	dilluns	15.30 - 16.20	86,37	107,96

GIMNÀSTICA DOLÇA	A1622	GENT GRAN	dilluns i dimecres	10.15 - 11.05	35,80	44,75
	A1623	GENT GRAN	dilluns i dimecres	11.15 - 12.05	35,80	44,75
IOGA GENT GRAN	A1624	GENT GRAN	dimarts i dijous	10.40 - 11.55	73,44	91,81

ZONA ESPORTIVA MUNICIPAL DE LA DEVESA	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
ESCOLA DE TENNIS	A1646	4 a 5 anys	dissabte	10.00 - 11.25	165,98	207,47
	A1647	4 a 5 anys	dissabte	11.30- 12.55	165,98	207,47
	A1648	6 a 8 anys	dilluns i dimecres	18.00 - 18.55	221,30	276,62
	A1649	6 a 8 anys	dissabte	11.00 - 12.25	165,98	207,47
	A1650	9 a 12 anys	dimarts i dijous	18.00 - 18.55	221,30	276,62
	A1651	9 a 12 anys	dissabte	12.30 - 13.55	165,98	207,47
	A1652	13 a 17 anys	dimarts i dijous	19.00 - 20.25	332,14	415,18
	A1653	13 a 17 anys	dissabte	09.30 - 10.55	165,98	207,47
	A1654	A partir de 18 anys	dilluns	19.00 - 20.25	165,98	207,47
	A1655	A partir de 18 anys	dimecres	19.00 - 20.25	165,98	207,47

CENTRES ESCOLARS	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
ESCOLA VERD ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT GENT GRAN 	A1631	GENT GRAN	dimarts i dijous	18.00 - 18.50	79,34	99,18
ESCOLA VERD ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	A1632	ADULTS	dimarts i dijous	19.00 - 19.50	79,34	99,18
	A1633	ADULTS	dimarts i dijous	20.00 - 20.50	79,34	99,18

ESCOLA JOAN BRUGUERA ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT - GENT GRAN	A1634	GENT GRAN	dilluns i dimecres	19.00 - 19.50	79,34	99,18
ESCOLA JOAN BRUGUERA ACTIVITAT DE MANTENIMENT - ADULTS	A1635	ADULTS	dilluns i dimecres	20.00 - 20.50	79,34	99,18
ESCOLA PLA DE GIRONA ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	A1636	ADULTS	dilluns i dimecres	20.00 - 20.50	79,34	99,18
	A1637	ADULTS	dimarts i dijous	20.00 - 20.50	79,34	99,18
ESCOLA PLA DE GIRONA PILATES	A1638	ADULTS	dilluns i dimecres	19.05 - 19.55	172,74	215,92
	A1639	ADULTS	dimarts i dijous	21.00 - 21.50	172,74	215,92
ESCOLA PLA DE GIRONA AEROTÒ	A1640	ADULTS	dilluns i dimecres	21.00 - 21.50	85,56	106,95
	A1641	ADULTS	dimarts i dijous	19.05 - 19.55	85,56	106,95

CENTRE CÍVIC PONT MAJOR	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
ACTIVITAT FÍSICA TERAPÈUTICA*	A1644	ADULTS / GENT GRAN	dimarts i dijous	09.30 - 10.20	100,00	100,00
	A1645	ADULTS / GENT GRAN	dimarts i dijous	20.00 - 20.50	100,00	100,00

SANT DANIEL I GERMANS SÀBAT	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
CREC DE SANT DANIEL ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	A1642	ADULTS	dilluns i dimecres	20.10 - 21.00	79,34	99,18
GERMANS SÀBAT-TAIALÀ GIMNÀSTICA DOLÇA	A1643	GENT GRAN	dimarts i dijous	09.30 - 10.20	35,80	44,75

* Per fer la preinscripció cal entrar al web de l'Ajuntament de Girona (www.girona.cat/inscripcions, des de l'1 al 14 de setembre) i escollir l'oferta Cursos i tallers de la xarxa de centres cívics 2016-2017. Per a més informació contactar amb el Centre Cívic Pont Major (972 20 52 44). Ho organitza: Col·lectiu de Dones La Cata.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

PISCINA DE PALAU

ACTIVITAT	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
AQUAFITNES ADULTS	P1636	ADULTS	dilluns i dimecres	8.20 - 9.10	179,55	224,43
	P1637			15.10 - 16.00		
	P1638			16.05 - 16.55		
	P1639			20.05 - 20.55		
AQUATRADING ADULTS	P1640			21.00 - 21.50		
NATACIÓ INICIACIÓ GENT GRAN	P1641	GENT GRAN	dilluns	9.20 - 10.10	41,18	51,47
HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN	P1642		dilluns i dimecres	10.20 - 11.10	82,35	102,94
	P1643		dimecres	9.20 - 10.10	41,18	51,47
	P1644		divendres	9.20 - 10.10		
FAMILIARITZACIÓ 3 ANYS	P1601	INFANTS	dilluns	18.15 - 19.00	112,54	140,68
	P1602		dimecres	18.15 - 19.00		
	P1603		dijous	17.15 - 18.00		
	P1604		divendres	17.15 - 18.00		
	P1605		dissabte	10.00 - 10.45		
	P1606		dissabte	12.00 - 12.45		


FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS	P1607	INFANTS	dilluns	18.15-19.00	112,54	140,68
	P1608		dimarts	17.15 - 18.00		
	P1609		dimarts	17.15 - 18.00		
	P1610		dimarts	18.15 - 19.00		
	P1611		dimarts	18.15 - 19.00		
	P1612		dimecres	18.15 - 19.00		
	P1613		dijous	17.15 - 18.00		
	P1614		dijous	18.15 - 19.00		
	P1615		divendres	17.15 - 18.00		
	P1616		divendres	18.15 - 19.00		
	P1617		divendres	18.15 - 19.00		
	P1618		dissabte	9.00 - 9.45		
	P1619		dissabte	10.00 - 10.45		
	P1620		dissabte	11.00 - 11.45		
P1621	dissabte	11.00 - 11.45				
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 6 a 7 ANYS	P1622	INFANTS	dimarts	19.10 - 20.00	112,54	140,68
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 6 a 7 ANYS	P1623	INFANTS	dimarts	19.10 - 20.00	112,54	140,68
	P1624		dijous	18.10 - 19.00		
	P1625		dijous	19.10 - 20.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 8 a 10 ANYS	P1626	INFANTS	divendres	19.10 - 20.00	112,54	140,68

CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS	P1627	INFANTS	dijous	19.10 - 20.00	112,54	140,68
	P1628		divendres	19.10 - 20.00		
ESCOLA AQUÀTICA I - 11 a 13 ANYS	P1629	JOVES	dilluns i dimecres	19.10 - 20.00	157,32	196,65
ESCOLA AQUÀTICA II - 14 a 17 ANYS	P1630			19.10 - 20.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ ADULTS	P1631	ADULTS	dijous	20.05 - 20.55	112,54	140,68
CURS NATACIÓ INTERMEDI ADULTS	P1632		dijous	21.00 - 21.50	112,54	140,68
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT ADULTS	P1633		dimarts	21.00 - 21.50	112,54	140,68
	P1634		divendres	20.05 - 20.55		
CLÍNIC DE NATACIÓ	P1635		dimarts	20.05 - 20.55	135,05	168,82



PISCINA DE SANTA EUGÈNIA - CAN GIBERT DEL PLA

ACTIVITAT	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
AQUAFITNES ADULTS	P1677	ADULTS	dimarts i dijous	15.10 - 16.00	179,55	224,43
	P1678		dimarts i dijous	16.10 - 17.00		
	P1679		dimarts i dijous	20.05 - 20.55		
HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN	P1580	GENT GRAN	dimarts	9.10 - 10.00	41,18	51,47
	P1581		dijous	9.10 - 10.00		
FAMILIARITZACIÓ 3 ANYS	P1645	INFANTS	dimarts	18.15 - 19.00	112,54	140,68
	P1646		dimecres	18.15 - 19.00		
	P1647		dijous	17.15 - 18.00		
	P1648		divendres	18.15 - 19.00		
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS	P1649	INFANTS	dilluns	18.15 - 19.00	112,54	140,68
	P1650		dimarts	17.15 - 18.00		
	P1651		dimarts	18.15 - 19.00		
	P1652		dijous	17.15 - 18.00		
	P1653		dijous	18.15 - 19.00		
	P1654		dijous	18.15 - 19.00		
	P1655		divendres	18.15 - 19.00		
	P1656		divendres	18.15 - 19.00		
	P1657		divendres	19.15 - 20.00		

CURS NATACIÓ INICIACIÓ 6 a 7 ANYS	P1658	INFANTS	dilluns	18.10 - 19.00	112,54	140,68
	P1659		dimarts	17.10 - 18.00		
	P1560		divendres	19.10 - 20.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 6 a 7 ANYS	P1661	INFANTS	dilluns	19.10 - 20.00	112,54	140,68
	P1662		dimarts	19.10 - 20.00		
	P1663		dimecres	18.10 - 19.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 8 a 10 ANYS	P1664	INFANTS	dijous	19.10 - 20.00	112,54	140,68
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS	P1665	INFANTS	dimecres	19.10 - 20.00	112,54	140,68
	P1666		divendres	19.10 - 20.00		
ESCOLA AQUÀTICA I - 11 a 13 ANYS	P1667	JOVES	dilluns i dimecres	19.10 - 20.00	157,32	196,65
ESCOLA AQUÀTICA II - 14 a 17 ANYS	P1668		dimarts i dijous	19.10 - 20.00	157,32	196,65
CURS NATACIÓ INICIACIÓ ADULTS	P1669	ADULTS	divendres	20.05 - 20.55	112,54	140,68
CURS NATACIÓ INTERMEDI ADULTS	P1670		dilluns	21.00 - 21.50	112,54	140,68
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT ADULTS	P1671		dilluns	20.05 - 20.55	112,54	140,68
CLÍNIC DE NATACIÓ	P1572		dimecres	21.00 - 21.50	135,05	168,82
AQUATRaining ADULTS 	P1673		dilluns i dimecres	7.10 - 8.00	179,55	224,43
	P1674		dimarts i dijous	21.00 - 21.50		
	P1675	divendres	7.10 - 8.00	89,77	112,22	
AA TERAPÈUTICA	P1676	dimecres	16.00 - 16.50	135,05	168,82	

AA NADONS I (30'/setmana) (11 sessions) 1r trimestre	P1685	NADONS	DIVENDRES	15.30 - 16.00	130,33	162,91
AA NADONS I (30'/setm.) (10 sessions) 2n trimestre	P1689		DIVENDRES	15.30 - 16.00	118,48	148,10
AA NADONS I (30'/setm.) (9 sessions) 3r trimestre	P1693		DIVENDRES	15.30 - 16.00	106,63	133,29
AA NADONS II (30'/setm.) (11 sessions) 1r trimestre	P1688		DISSABTE	9.30 - 10.00	130,33	162,91
AA NADONS I (30'/setm.) (11 sessions) 1r trimestre	P1686		DISSABTE	10.15 - 10.45	130,33	162,91
AA NADONS I (30'/setm.) (11 sessions) 1r trimestre	P1687		DISSABTE	11.00 - 11.30	130,33	162,91
AA NADONS II (30'/setm.) (10 sessions) 2n trimestre	P1692		DISSABTE	9.30 - 10.00	118,48	148,10
AA NADONS I (30'/setm.) (10 sessions) 2n trimestre	P1690		DISSABTE	10.15 - 10.45	118,48	148,10
AA NADONS I (30'/setm.) (10 sessions) 2n trimestre	P1691		DISSABTE	11.00 - 11.30	118,48	148,10
AA NADONS II (30'/setm.) (9 sessions) 3r trimestre	P1696		DISSABTE	9.30 - 10.00	106,63	133,29
AA NADONS I (30'/setm.) (9 sessions) 3r trimestre	P1694		DISSABTE	10.15 - 10.45	106,63	133,29
AA NADONS I (30'/setm.) (9 sessions) 3r trimestre	P1695		DISSABTE	11.00 - 11.30	106,63	133,29
A. Aquàtica Prepart (45'/setm.) (11 sessions) 1r trimestre	P1682		ADULTS	DIVENDRES	16.10 - 17.00	92,22
A. Aquàtica Prepart (45'/setm.) (10 sessions) 2n trimestre	P1683	DIVENDRES		16.10 - 17.00	83,84	104,80
A. Aquàtica Prepart (45'/setm.) (9 sessions) 3r trimestre	P1684	DIVENDRES		16.10 - 17.00	75,46	94,32

ACTIVITAT AQUÀTICA MOBILITZADA*		DILLUNS	11.15 - 12.00	208,00
ACTIVITAT AQUÀTICA MOBILITZADA*		DISSABTE	12.45 - 13.30	
NATACIÓ ADAPTADA*		DILLUNS	12.15 - 13.00	208,00
NATACIÓ ADAPTADA*		DISSABTE	11.45 - 12.30	

* Per fer la inscripció i/o qualsevol consulta relativa a l'activitat caldrà posar-se en contacte amb la Federació Esportiva Catalana de Persones amb Discapacitat Física A/e: girona@esportadaptat.cat, telèfon de contacte: 606 028 889.



CALENDARI DE LES ACTIVITATS



Agost i setembre de 2016

- Del 22 d'agost al 5 de setembre (ambdós inclosos): preinscripcions de les activitats a través de la web de l'Ajuntament www.girona.cat/esports
- El 8 de setembre es farà pública l'assignació de places. Cal consultar la resolució del sorteig.
- Del 12 al 21 de setembre (ambdós dies inclosos): període per fer el pagament a La Caixa.
- A partir del 12 de setembre: inscripcions directes en les activitats amb places lliures.

Octubre 2016

- Dissabte 1: inici de les activitats físicoesportives.
- Dimecres 12: festa del Pilar. No hi ha activitat.
- Dissabte 29: Sant Narcís. No hi ha activitat.
- Dilluns 31: pont. No hi ha activitat.

Novembre 2016

- Dimarts 1: festa de Tots Sants. No hi ha activitat.

Desembre 2016

- Dimarts 6: dia de la Constitució. No hi ha activitat.
- Dijous 8: la Immaculada Concepció. No hi ha activitat.

- Del 12 al 18: setmana de portes obertes per als cursets de 3 a 17 anys, durant la qual els pares i mares podran entrar a la instal·lació i veure com el grup du a terme l'activitat.
- Del 23 de desembre de 2016 al 8 gener de 2017 (ambdós inclosos): vacances de Nadal. No hi ha activitat.

Gener 2017

- Divendres 9: inici de les activitats.

Febrer 2017

- Cap incidència.

Març 2017

- Cap incidència.

Abril 2017

- Del 10 al 17 d'abril (ambdós inclosos): vacances de Setmana Santa. No hi ha activitat.

Maig 2017

- Dilluns 1: Dia del Treball. No hi ha activitat.
- Del 18 al 24: setmana de portes obertes per als cursets de 3 a 17 anys, durant la qual els pares i mares podran entrar a la instal·lació on el grup du a terme l'activitat.

- Del 25 al 31: Jornada de Recreació Aquàtica per als cursos de 3 a 17 anys en què la mainada gaudirà d'una sessió de jocs aquàtics com a cloenda del curs 2016-2017.
- Dissabte 27: 32a Jornada de Recreació i Esport. Activitats lúdicoesportives gratuïtes i obertes a tothom per celebrar el final del curs esportiu (Pavelló Municipal Girona-Fontajau i Parc de les Ribes del Ter)
- Dimecres 31: finalització de les activitats aquàtiques i escola de tennis.

Juny 2017

- Dimecres 21: finalització de les activitats físicoesportives per a adults i gent gran.

Cursets per sessions: activitat aquàtica preparat i activitat aquàtica per a nadons

Aquests cursos són per sessions (entre 9 i 11 sessions). La preinscripció caldrà fer-la del 22 d'agost al 5 de setembre de 2016. Si queden places lliures un cop acabat el termini de preinscripció, hi haurà la possibilitat d'inscriure's directament.

Dates dels cursos d'activitat aquàtica preparat i d'activitat aquàtica per a nadons

Divendres

1r trimestre	del 07/10 al 16/12/2016	11 sessions
2n trimestre	del 13/01 al 17/03/2017	10 sessions
3r trimestre	del 24/03 al 26/05/2017	9 sessions

Dates dels cursos d'activitat aquàtica per a nadons

Dissabte

1r trimestre	de l'1/10 al 17/12/2016	11 sessions
2n trimestre	del 14/01 al 18/03/2017	10 sessions
3r trimestre	del 25/03 al 27/05/2017	9 sessions

INFORMACIÓ DE LES PREINSCRIPCIONS I CONDICIONS GENERALS DE PARTICIPACIÓ



Informació. Preinscripcions i condicions generals de participació

(informació que es detalla en el llibret de difusió de les activitats)

IMPORTANT: és obligatori que llegiu amb atenció la informació següent abans de fer la preinscripció, per a evitar malentesos i perquè sapigueu quins són els vostres drets i deures com a participants en les activitats esportives municipals.

Les preinscripcions a l'oferta municipal d'activitats esportives es faran a través del web de l'Ajuntament de Girona (www.girona.cat/esports). S'obrirà un període de preinscripció i, un cop acabat aquest període, es farà mitjançant un sistema informàtic un sorteig en aquelles activitats en què el nombre de preinscripcions superi les places disponibles.

Passos a seguir per formalitzar la preinscripció i l'assignació de places

a) Cal entrar al web del Servei Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Girona www.girona.cat/esports del 22 d'agost al 5 de setembre (ambdós inclosos).

No cal fer la preinscripció el primer dia a primera hora; mentre s'hagi fet dins el període assenyalat ja n'hi ha prou, ja que l'ordre de preinscripció no dona cap tipus de privilegi. En el cas que hi hagi més sol·licituds que places disponibles es farà un sorteig.

b) Un cop accediu al web del Servei Municipal d'Esports heu de registrar-vos amb un usuari i una contrasenya que us permetrà accedir a les activitats. Amb un registre vosaltres i els vostres fills i filles, si és el cas, us podeu inscriure en les diverses activitats que oferim.

Si ja esteu registrats, caldrà que poseu el vostre usuari i la vostra contrasenya.

c) Seguidament **cal omplir les dades de la persona que vol fer l'activitat** i escollir l'activitat que voleu. Podeu triar-ne una altra (en total dues), per ordre de preferència, per si no obteniu plaça a la primera que heu escollit.

El sorteig es farà sempre entre les sol·licituds presentades en primera opció. Si un cop fet aquest sorteig no s'obté plaça a la primera activitat escollida, el programa informàtic buscarà si queden places lliures a la segona opció. Si tampoc hi ha places lliures, es queda com a reserva de la primera opció.

ATENCIÓ: si una mateixa persona vol inscriure's a dues activitats diferents (per exemple aquafitness i ioga), caldrà que faci dues preinscripcions diferents.

d) Cal que ompliu el formulari amb totes les dades que es demanen (la manca d'alguna d'aquestes informacions pot invalidar la sol·licitud).

e) Durant el període de preinscripció, amb el vostre usuari i contrasenya podreu anul·lar la preinscripció.

IMPORTANT: si heu de fer un canvi en una preinscripció, cal anul·lar-la i fer-ne una de nova.

Les persones inscrites són les responsables en última instància de comprovar que la preinscripció s'hagi fet correctament.

f) En cas que es detectin duplicitats de preinscripcions, només es donarà com a vàlida la darrera presentada i les anteriors no es tindran en consideració ni computaran.

g) Finalitzat el període de preinscripció, per a aquelles activitats en què la demanda superi l'oferta de places disponibles, es farà un sorteig mitjançant un sistema informàtic aleatori.

h) Per gaudir de la preferència com a abonats/ades* al Servei Municipal d'Esports, cal haver-se donat d'alta abans de l'1 juny de 2016 (les persones que s'hagin abonats a partir de l'1/06/2016 no tindran prioritats). Si es compleix aquest requisit d'antiguitat, a l'hora de fer el sorteig es donarà prioritats segons l'ordre següent:

1. Haver realitzat un curs de familiarització amb el medi aquàtic de 3 anys (detallat al punt i).
2. Ser abonats/ades a les piscines municipals i estar empadronats/ades a Girona.
3. Estar empadronats/ades a Girona i no ser abonats/ades a les piscines municipals.
4. Ser abonats/ades a les piscines municipals i no estar empadronats/ades a Girona.
5. Aquells casos que no compleixen cap dels requisits dels tres punts anteriors.

*Aquesta preferència no s'aplica en els "passis de Palau", ni en els abonaments de les piscines d'estiu de la Zona Esportiva La Devesa.

i) El fet d'haver estat inscrit en alguna activitat els anys anteriors no dóna prioritats en el sorteig excepte per als nens/es de 4 anys,

que tindran prioritats si durant el curs 2015-2016 (d'octubre de 2015 a maig de 2016) han fet un curs de familiarització amb el medi aquàtic de 3 anys. Els cursos fets durant els mesos d'estiu no comptabilitzen per a la prioritats.

j) El 8 de setembre rebreu un correu electrònic en què se us informarà que podeu consultar la resolució de places mitjançant el vostre usuari i contrasenya a la web www.girona.cat/esports. Per aquest motiu és important tenir el correu electrònic actiu.

IMPORTANT: El Servei Municipal d'Esports no informarà personalment a ningú sobre el resultat del sorteig. Cada persona inscrita té l'obligació de consultar-lo.

k) Un cop assignades les places, el 12 de setembre rebreu un altre correu electrònic en què se us informarà de quan es generarà la carta de pagament (codi de barres) per fer el pagament de l'activitat. En cas que l'activitat no es pagui en el termini establert es perdrà la plaça automàticament. El període per a fer el pagament a La Caixa és del 12 al 21 de setembre (ambdós dies inclosos).

En cas que el pagament de l'activitat no es faci en el període establert, es perdrà la plaça automàticament.

Es podrà fraccionar el pagament en dues vegades: 1a fracció (60% del total des del 12 fins al 21 de setembre) i 2a fracció (40% restant des del 14 fins al 22 de novembre).

I) RENÚNCIA A UNA PLAÇA ASSIGNADA: en el cas que hàgiu obtingut una plaça i vulgueu renunciar-hi, caldrà que ho notifiqueu per escrit al Servei Municipal d'Esports (mitjançant el formulari de baixa que estarà penjat al web www.girona.cat/esports) per donar així l'opció a les reserves per ocupar la plaça vacant.

IMPORTANT: Si no voleu gaudir de la plaça assignada, us demanem que ho comuniqueu al Servei Municipal d'Esports, per tal que una altra persona la pugui ocupar.

Condicions generals de participació

1. Una inscripció queda formalitzada en el moment en què es fa el pagament a La Caixa amb la carta de pagament (codi de barres) o a través de la banca en línia.

IMPORTANT: en cas que el pagament de l'activitat no es faci en el termini establert, es perdre la plaça automàticament.

Si no es vol gaudir de la plaça assignada, us demanem que ho comuniquem al Servei Municipal d'Esports, per tal que una altra persona pugui ocupar-la.

2. Les dades de la preinscripció seran les que es tindran en compte per generar el full de pagament. Un cop fet el càrrec no es podrà modificar cap dada que impliqui un canvi en el preu públic (per exemple: si a la preinscripció posa que no s'és abonat/ada al Servei Municipal d'Esports, un cop pagat el rebut, no es tornarà la diferència, en cas que se'ns comuniqui que sí que n'és).

3. RENÚNCIA A PLAÇA ASSIGNADA: en el cas que una persona inscrita vulgui donar-se de baixa és necessari i obligatori notificar-ho per escrit al Servei Municipal d'Esports (mitjançant el formulari de baixa que estarà penjat al web www.girona.cat/esports) per donar així l'opció a les reserves per ocupar la plaça vacant.

Si la baixa voluntària es produeix amb un mínim de 4 dies d'antelació a l'inici de l'activitat (tal com s'indica en el punt 1), es retornarà l'import abonat.

Si la baixa voluntària no es produeix en el temps establert anteriorment (amb un mínim de 4 dies d'antelació a l'inici de l'activitat), no es retornarà l'import abonat.

Si la baixa es produeix un cop començada l'activitat no es retornarà l'import abonat.

4. Si d'alguna activitat no s'ocupa el mínim de places establert es pot anul·lar sense garantir plaça en un altre curset de característiques similars o iguals. En el cas que s'anul·li l'activitat es retornarà l'import abonat.

5. Si no s'ha fet el pagament del preu públic establert, no es podrà accedir ni a la instal·lació ni a l'activitat, fins que no s'efectuï. Cal recordar el punt 1, en cas que el pagament de l'activitat no es faci en el termini establert, es perdre la plaça automàticament.

6. Un cop iniciada l'activitat no es retornarà l'import de la inscripció.

7. Tenir un deute pendent amb el Servei Municipal d'Esports implicarà no poder inscriure's en cap activitat d'aquest Servei. En els casos dels menors d'edat, el deute serà de la persona a nom de la qual s'expedeixi la corresponent liquidació del preu públic.

8. Activitats amb places lliures: si en alguna activitat quedessin places lliures un cop acabat el període de preinscripció, hi haurà la possibilitat d'inscriure-s'hi. Caldrà que us poseu en contacte amb el Servei Municipal d'Esports.

9. Assistència als cursos de nens, nenes i infants de 3 a 10 anys. Durant el període d'octubre a desembre, a la tercera falta no justificada se'ls donarà de baixa i perdran la plaça. Si hi ha reserves en el curs amb la plaça vacant, el Servei Municipal d'Esports es posarà en contacte amb qui correspongui.

En aquests casos de baixa, i la conseqüent pèrdua de la plaça, els nens/es dels curssets de 3 anys perdran la preferència si en el curs següent volen fer l'activitat de 4 a 5 anys.

10. Les persones inscrites han de tenir l'edat mínima establerta i no poden excedir l'edat màxima durant l'any en curs. El Servei Municipal d'Esports recomana i aconsella que les persones que

s'inscriguin en qualsevol de les activitats ho facin segons les orientacions (edat, nivell, etc.) de la descripció de les activitats.

IMPORTANT: Serà responsabilitat de la persona inscrita no respectar els consells del punt 10 exceptuant les activitats aquàtiques per a infants i joves (de 6 mesos a 17 anys) i els cursos d'adults (d'iniciació, intermedi, perfeccionament i clínic de natació) en què es donarà automàticament de baixa la persona inscrita si no pertany a la franja d'edat o al nivell que li pertocuen, i/o no reuneix els requisits que marca el curs, sense que se li garanteixi una plaça en un curs adient.

11. Les persones inscrites a les activitats esportives municipals (aquàtiques i fisicoesportives) han de respectar la *Normativa d'ús* establerta i aprovada de cada instal·lació, el personal que hi treballa i la pròpia instal·lació. Qualsevol anomalia comportarà la baixa i expulsió de l'activitat. Si s'arriba a produir una baixa i/o l'expulsió, no es retornarà l'import abonat.

12. El Servei Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Girona pot demanar el DNI o un altre document en qualsevol moment per comprovar l'edat i/o la identitat de la persona que fa el curs.

13. Per a una pràctica fisicoesportiva segura i saludable s'aconseja fer-se un reconeixement mèdic abans de començar l'activitat i controls periòdics.

14. L'Ajuntament de Girona es reserva el dret de fer l'enregistrament sonor o d'imatges durant el desenvolupament de l'activitat amb finalitats de difusió i arxiu, i sempre d'acord amb la legislació vigent en matèria de dret d'imatge i de protecció de la intimitat de les persones. No obstant això, l'Ajuntament de Girona no es fa responsable de l'enregistrament sonor o d'imatges que facin de terceres persones en activitats obertes al públic en general.

Si no teniu connexió a casa, podeu anar a qualsevol dels punts d'accés públic a Internet que l'Ajuntament de Girona posa a la vostra disposició:

- Biblioteca Antònia Adroher
- Biblioteca Just M. Casero
- Biblioteca Ernest Lluch
- Biblioteca Salvador Allende
- Centre Cívic Onyar
- Centre Cívic Pla de Palau
- Centre Cívic Ter
- Centre Cívic Santa Eugènia
- Centre Cívic Sant Narcís
- Centre Cívic Pont Major
- Punt de Lectura de Torre Gironella



Patrocinat per



Amb la col·laboració de



Diputació de Girona

SERVEI MUNICIPAL D'ESPORTS - AJUNTAMENT DE GIRONA

Pavelló Municipal Girona - Fontajau

A/e: activitatsesports@ajgirona.cat - Tel. 972 226 136

Complex Esportiu de Palau

A/e: palau@ajgirona.cat - Tel. 972 222 155

Piscina Municipal Santa Eugènia - Can Gibert del Pla

A/e: piscinacangibert@ajgirona.cat - Tel. 972 237 306

www.girona.cat/esports



/esports.girona



@esports_gi



@esports_gi