



# Programació d'activitats fisicoesportives i aquàtiques 2017-2018

*Mira totes les activitats i cursets que t'oferim.  
A quina t'apuntes?*



# ÍNDEX

<b>DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS .....</b>	<b>3</b>
<b>ACTIVITATS FISICOESPORTIVES .....</b>	<b>11</b>
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	
ESCOLA MARTA MATA	
CREC DE SANT DANIEL	
GERMANS SÀBAT-TAIALÀ	
<b>ACTIVITATS AQUÀTIQUES .....</b>	<b>15</b>
PISCINA MUNICIPAL DE PALAU	
PISCINA MUNICIPAL DE SANTA EUGÈNIA - CAN GIBERT DEL PLA	
<b>CALENDARI DE LES ACTIVITATS .....</b>	<b>22</b>
<b>INFORMACIÓ DE LES PREINSCRIPCIONS I CONDICIONS GENERALS DE PARTICIPACIÓ ....</b>	<b>24</b>



## Pilates

Mètode que treballa la consciència postural i 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, per aconseguir l'equilibri muscular.

**Adreçada a:** persones de 17 a 64 anys.

Classes d'octubre a juny. Consulteu el calendari.

## 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, fitballs, 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.

Classes d'octubre a juny. Consulteu el calendari.

## Zumba

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.

Classes d'octubre a juny. Consulteu el calendari.

## Aerotò

**TAMBÉ AL GIMNÀS DE L'ESCOLA MARTA MATA - NOVETAT!**

És una variant de les classes d'aeròbic. És una combinació de treball aeròbic amb treball de tonificació (s'hi utilitza material divers: peses, fitballs, 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 mitjançant exercicis localitzats.

**Adreçada a:** persones de 17 a 64 anys.

Classes d'octubre a juny. Consulteu el calendari.

## 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.

Classes d'octubre a juny. Consulteu el calendari.

## 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 i afavorir, alhora, les relacions socials.

**Adreçada a:** persones majors de 65 anys.

Classes d'octubre a juny. Consulteu el calendari.

## 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 TERAPÈUTICA	Centre Cívic Pont Major	
	IOGA	Pavelló De Pont Major	
ADULTS	ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	Escola Marta Mata - <b>NOVETAT!</b>	
		Pavelló Girona-Fontajau	
		CREC de Sant Daniel	
		Escola Verd	
		Escola Joan Bruguera	
	ESCOLA DE TENNIS	Escola Marta Mata - <b>NOVETAT!</b>	
		Escola Pla de Girona	
		Zona esportiva de la Devesa	
		ZUMBA	Pavelló Girona-Fontajau
		Pavelló Girona-Fontajau	
ADULTS	PILATES	Espai Marfà	
		Escola Pla de Girona	
	MANTENIMENT TRAINING, TO I GAC	Centre Cívic Barri Vell-Mercadal	
		Pavelló de Palau	
	MANTENIMENT TRAINING, TO, GAC I AEROTÒ	Pavelló de Girona-Fontajau	
ADULTS	AEROTÒ	Espai Marfà	
		Pavelló Girona-Fontajau	
		Escola Marta Mata - <b>NOVETAT!</b>	
GENT GRAN	GIMNÀSTICA DOLÇA	Escola Pla De Girona	
		Pavelló de Palau	
		Pavelló de Santa Eugènia	
	ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	Pavelló Girona-Fontajau	
		Germans Sàbat-Taiàlà	
		Escola Joan Bruguera	
		Escola Verd	



liar (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 es garanteix una plaça en un altre curs.

Cursos d'octubre a maig. Consulteu el calendari.

## 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, els objectius de la qual són: conèixer les diferents especialitats esportives en el medi aquàtic (waterpolo, 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. Consulteu el calendari.

## Escola aquàtica 2 per a joves de 14 a 17 anys

Es tracta de la continuació del curs de l'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. Consulteu el calendari.

## Cursos per a adults i gent gran

### Curs d'iniciació

**TAMBÉ A LA PISCINA DE STA. EUGÈNIA – CAN GIBERT DEL PLA - NOVETAT!**

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. Consulteu el calendari.

### Curs intermedi

L'objectiu és millorar la tècnica dels estils de natació.

**Adreçada a:** persones de 18 a 64 anys. Consulteu el calendari.

**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. Consulteu el calendari.

### 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. Consulteu el calendari.

## Clínic de natació

Activitat per a esportistes interessats en 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 realitzar 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. Consulteu el calendari.

## 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: aquafitnes (exercicis aeròbics, coreografies, circuits i exercicis analítics amb suport musical), aquatabata (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 realitzar 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. Consulteu el calendari.

## 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. Consulteu el calendari.

## 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 a corregir el desequilibri postural, entre altres aspectes.

**Adreçada a:** persones de 18 a 64 anys.

**IMPORTANT!** És imprescindible saber nedar per poder realitzar el curs. Si no es compleixen aquests requisits, es donarà de baixa la inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Cursos d'octubre a maig. Consulteu el calendari.

## 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 i afavorir, alhora, 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 de majors de 65 anys.

Cursos d'octubre a maig. Consulteu el calendari.

## 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. Consulteu el calendari.

\* 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](mailto: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.

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

Cursos d'octubre a maig. Consulteu el calendari.

\* Les persones usuàries han de tenir (i presentar) el certificat de discapacitat que atorga l'ICASS. Per realitzar 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](mailto:girona@esportadaptat.cat). Telèfon de contacte 606 028 889.



## RESUM DE LES ACTIVITATS AQUÀTIQUES

ADREÇAT A	ACTIVITAT	PISCINA MUNICIPAL
<b>DONES EMBARASSADES</b>	ACTIVITAT AQUÀTICA PREPART	Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
<b>NADONS</b>	ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS	Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
<b>INFANTS</b>	FAMILIARITZACIÓ AMB EL MEDI AQUÀTIC - 3 ANYS	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	ACTIVITAT AQUÀTICA NECESSITATS ESPECIALS - 3/8 ANYS - <b>NOVETAT!</b>	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
<b>JOVES</b>	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
<b>ADULTS</b>	CURS INICIACIÓ, INTERMEDI O PERFECCIONAMENT	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	CLÍNIC DE NATACIÓ	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	AQUATRANING	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	AQUAFITNES	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA	Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
<b>GENT GRAN</b>	HIDROGIMNÀSTICA	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla
	CURS INICIACIÓ	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla - <b>NOVETAT!</b>
<b>ADULTS I GENT GRAN</b>	ESPORT ADAPTAT: ACTIVITAT AQUÀTICA MOBILITZADA I NATACIÓ	Palau i Santa Eugènia - Can Gibert del Pla

## ACTIVITATS FISICOESPORTIVES



PAVELLÓ MUNICIPAL DE PALAU	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
MANTENIMENT TRAINING, TO I GAC	A1701	ADULTS	dilluns, dimecres i divendres (3 dies)	09.15 - 10.05	167,67	209,59
	A1702	ADULTS	dilluns, dimecres i divendres (2 dies)	09.15 - 10.05	135,05	168,81
GIMNÀSTICA DOLÇA	A1703	GENT GRAN	dimarts i dijous	09.15 - 10.05	35,80	44,75
	A1704	GENT GRAN	dilluns i dimecres	10.15 - 11.05	35,80	44,75
	A1705	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	A1706	ADULTS - GENT GRAN	dilluns i dimecres	09.10 - 10.00	145,62	182,03
GIMNÀSTICA DOLÇA	A1707	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	A1722	ADULTS	dilluns i dimecres	19.00 - 19.50	145,62	182,03
PILATES	A1723	ADULTS	dilluns i dimecres	20.00 - 20.50	172,74	215,92
CC BARRI VELL - MERCADAL	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
PILATES	A1724	ADULTS	dimarts	19.00 - 19.50	86,37	107,96

PILATES (1 dia/setmana)	A1725	ADULTS	dimarts	21.00 - 21.50	86,37	107,96
PILATES (1 dia/setmana)	A1726	ADULTS	dijous	19.00 - 19.50	86,37	107,96
PILATES (2 dies/setmana)	A1727	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 abonat/ada
ZUMBA	A1708	ADULTS	dilluns i dimecres	18.00 - 18.50	172,74	215,92
MANTENIMENT TRAINING, TO I GAC	A1709	ADULTS	dilluns i dimecres	09.15 - 10.05	135,05	168,81
	A1710	ADULTS	dilluns i dimecres	19.00 - 19.50	135,05	168,81
IOGA	A1711	ADULTS	dimarts i dijous	09.15 - 10.30	215,92	269,90
	A1712	ADULTS	dimarts i dijous	15.30 - 16.45	215,92	269,90
	A1713	ADULTS	dimarts i dijous	18.30 - 19.45	215,92	269,90
	A1714	ADULTS	dimarts i dijous	19.55 - 21.10	215,92	269,90
AEROTÒ	A1715	ADULTS	dilluns i dimecres	20.00 - 20.50	145,62	182,03
PILATES	A1716	ADULTS	dimecres i divendres	15.30 - 16.20	172,74	215,92
	A1717	ADULTS	dilluns i dimecres	21.00 - 21.50	172,74	215,92
	A1718	ADULTS	dilluns	15.30 - 16.20	86,37	107,96
GIMNÀSTICA DOLÇA	A1719	GENT GRAN	dilluns i dimecres	10.15 - 11.05	35,80	44,75
	A1720	GENT GRAN	dilluns i dimecres	11.15 - 12.05	35,80	44,75
IOGA	A1721	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	A1747	4 a 5 anys	dissabte	10.00 - 11.25	165,98	207,47
	A1748	4 a 5 anys	dissabte	11.30- 12.55	165,98	207,47
	A1749	6 a 8 anys	dilluns i dimecres	18.00 - 18.55	221,30	276,62
	A1750	6 a 8 anys	dissabte	11.00 - 12.25	165,98	207,47
	A1751	9 a 12 anys	dimarts i dijous	18.00 - 18.55	221,30	276,62
	A1752	9 a 12 anys	dissabte	12.30 - 13.55	165,98	207,47
	A1753	13 a 17 anys	dimarts i dijous	19.00 - 20.25	332,14	415,18
	A1754	13 a 17 anys	dissabte	09.30 - 10.55	165,98	207,47
	A1755	A partir de 18 anys	dilluns	19.00 - 20.25	165,98	207,47
	A1756	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
<b>ESCOLA MARTA MATA</b> <b>IOGA - NOVETAT!</b>	A1728	ADULTS	dilluns i dimecres	18.45 - 20.00	215,92	269,90
	A1729	ADULTS	dilluns i dimecres	20.05 - 21.20	215,92	269,90
<b>ESCOLA MARTA MATA</b> <b>ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT</b> <b>NOVETAT!</b>	A1730	ADULTS	dimarts i dijous	18.45 - 19.35	79,34	99,18
<b>ESCOLA MARTA MATA</b> <b>AEROTÒ - NOVETAT!</b>	A1731	ADULTS	dimarts i dijous	19.45- 20.35	85,56	106,95
<b>ESCOLA VERD</b> <b>ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT</b>	A1732	GENT GRAN	dimarts i dijous	18.00 - 18.50	79,34	99,18
	A1733	ADULTS	dimarts i dijous	19.00 - 19.50	79,34	99,18
	A1734	ADULTS	dimarts i dijous	20.00 - 20.50	79,34	99,18

<b>ESCOLA JOAN BRUGUERA</b> ACTIVITAT DE MANTENIMENT	A1735	GENT GRAN	dilluns i dimecres	19.00 - 19.50	79,34	99,18
	A1736	ADULTS	dilluns i dimecres	20.00 - 20.50	79,34	99,18
<b>ESCOLA PLA DE GIRONA</b> ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	A1737	ADULTS	dilluns i dimecres	19.45 - 20.35	79,34	99,18
	A1738	ADULTS	dimarts i dijous	19.45 - 20.35	79,34	99,18
<b>ESCOLA PLA DE GIRONA</b> PILATES	A1739	ADULTS	dilluns i dimecres	18.45 - 19.35	172,74	215,92
	A1740	ADULTS	dimarts i dijous	20.45 - 21.35	172,74	215,92
<b>ESCOLA PLA DE GIRONA</b> AEROTÒ	A1741	ADULTS	dilluns i dimecres	20.45 - 21.35	85,56	106,95
	A1742	ADULTS	dimarts i dijous	18.45 - 19.35	85,56	106,95

PAVELLÓ MUNICIPAL I CENTRE CÍVIC PONT MAJOR	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonats/ada
ACTIVITAT FÍSICA TERAPÈUTICA*	A1745	ADULTS	dimarts i dijous	09.30 - 10.20	100,00	100,00
	A1746	ADULTS	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 abonats/ada
<b>CREC DE SANT DANIEL</b> ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	A1743	ADULTS	dilluns i dimecres	20.10 - 21.00	79,34	99,18
<b>GERMANS SÀBAT-TAIALÀ</b> GIMNÀSTICA DOLÇA	A1744	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](http://www.girona.cat/inscripcions), des de l'1 al 13 de setembre) i escollir l'oferta de Cursos i tallers de la xarxa de centres cívics 2017-2018. Per a més informació cal contactar amb el Centre Cívic Pont Major (972 205 244). Activitat organitzada pel col·lectiu La Cata.



FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS	P1708	INFANTS	dimarts	17.15 - 18.00		
	P1709		dimarts	18.15 - 19.00		
	P1710		dimarts	18.15 - 19.00		
	P1711		dimecres	18.15 - 19.00		
	P1712		dijous	17.15 - 18.00		
	P1713		dijous	18.15 - 19.00		
	P1714		divendres	17.15 - 18.00		
	P1715		divendres	18.15 - 19.00		
	P1716		divendres	18.15 - 19.00		
	P1717		dissabte	9.00 - 9.45		
	P1718		dissabte	10.00 - 10.45		
	P1719		dissabte	11.00 - 11.45		
	P1720		dissabte	11.00 - 11.45		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 6 a 7 ANYS	P1721	INFANTS	dimarts	19.10 - 20.00	112,54	140,68
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 6 a 7 ANYS	P1722	INFANTS	dimarts	19.10 - 20.00	112,54	140,68
	P1723		dijous	18.10 - 19.00		
	P1724		dijous	19.10 - 20.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 8 a 10 ANYS	P1725	INFANTS	divendres	19.10 - 20.00	112,54	140,68
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS	P1726	INFANTS	dijous	19.10 - 20.00	112,54	140,68
	P1727		divendres	19.10 - 20.00		
	P1728		dissabte	12.00 - 12.50		



ESCOLA AQUÀTICA I - 11 a 13 ANYS	P1729	JOVES	dimecres <b>NOVETAT!</b>	18.10 - 19.00	112,54	140,68
	P1730		dilluns i dimecres	19.10 - 20.00	157,32	196,65
ESCOLA AQUÀTICA II - 14 a 17 ANYS	P1731		dilluns i dimecres	19.10 - 20.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ	P1732	ADULTS	dijous	20.05 - 20.55	112,54	140,68
CURS NATACIÓ INTERMEDI	P1733		dijous	21.00 - 21.50	112,54	140,68
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT	P1734		dimarts	21.00 - 21.50	112,54	140,68
	P1735		divendres	20.05 - 20.55		
CLÍNIC DE NATACIÓ	P1736		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	P1777	ADULTS	dimarts i dijous	16.10 - 17.00	179,55	224,43	
	P1778		dimarts i dijous	20.05 - 20.55			
ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA	P1779		dimecres	16.00 - 16.50	135,05	168,82	
AQUATRANING	P1774		dilluns o dimecres	7.10 - 8.00	89,77	112,22	
	P1775		dilluns i dimecres	7.10 - 8.00	179,55	224,43	
	P1776		dimarts i dijous	21.00 - 21.50			
NATACIÓ INICIACIÓ	P1780		GENT GRAN	dimarts	10.10 - 11.00	41,18	51,47
HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN	P1781			dimarts	9.10 - 10.00	41,18	51,47
	P1782			dimarts i dijous	15.10 - 16.00	82,35	102,94
	P1783			dijous	9.10 - 10.00	41,18	51,47
ACTIVITAT AQUÀTICA AMB NECESSITATS ESPECIALS (psíquiques i/o sensorials) 3 a 8 ANYS	P1799	INFANTS	dissabte	9.10 - 9.55	192,00	230,40	
FAMILIARITZACIÓ 3 ANYS	P1746		dimarts	18.15 - 19.00	112,54	140,68	
	P1747		dimecres	18.15 - 19.00			
	P1748		dijous	17.15 - 18.00			
	P1749		divendres	18.15 - 19.00			

FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS	P1750	INFANTS	dilluns	18.15 - 19.00	112,54	140,68
	P1751		dimarts	17.15 - 18.00		
	P1752		dimarts	18.15 - 19.00		
	P1753		dijous	17.15 - 18.00		
	P1754		dijous	18.15 - 19.00		
	P1755		dijous	18.15 - 19.00		
	P1756		divendres	18.15 - 19.00		
	P1757		divendres	18.15 - 19.00		
	P1758		divendres	19.15 - 20.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 6 a 7 ANYS	P1759		dilluns	18.10 - 19.00	112,54	140,68
	P1760		dimarts	17.10 - 18.00		
	P1761		divendres	19.10 - 20.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 6 a 7 ANYS	P1762		dilluns	19.10 - 20.00	112,54	140,68
	P1763		dimarts	19.10 - 20.00		
	P1764		dimecres	18.10 - 19.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS	P1765		dijous	19.10 - 20.00	112,54	140,68
	P1766		dimecres	19.10 - 20.00	112,54	140,68
	P1767		divendres	19.10 - 20.00		
ESCOLA AQUÀTICA I - 11 a 13 ANYS	P1768	JOVES	dilluns i dimecres	19.10 - 20.00	157,32	196,65
ESCOLA AQUÀTICA II - 14 a 17 ANYS	P1769		dimarts i dijous	19.10 - 20.00	157,32	196,65

CURS NATACIÓ INICIACIÓ	P1770	ADULTS	divendres	20.05 - 20.55	112,54	140,68
CURS NATACIÓ INTERMEDI	P1771		dilluns	21.00 - 21.50	112,54	140,68
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT	P1772		dilluns	20.05 - 20.55	112,54	140,68
CLÍNIC DE NATACIÓ	P1773		dimecres	20.05 - 20.55	135,05	168,82
ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS I (30'/set) - 11 sessions - 1r trimestre*	P1787	NADONS amb pares i mares ACTIVITAT FAMILIAR	DIVENDRES	15.30 - 16.00	130,33	162,91
ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS I (30'/set) - 9 sessions - 2n trimestre*	P1788		DIVENDRES	15.30 - 16.00	106,63	133,29
ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS I (30'/set) - 10 sessions - 3r trimestre*	P1789		DIVENDRES	15.30 - 16.00	118,48	148,10
ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS II (30'/set) - 11 sessions	P1792		DISSABTE 1r trimestre*	10.00 - 10.30	130,33	162,91
ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS I (30'/set) - 11 sessions	P1790		DISSABTE 1r trimestre*	10.45 - 11.15	130,33	162,91
ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS I (30'/set) - 11 sessions	P1791		DISSABTE 1r trimestre*	11.30 - 12.00	130,33	162,91
ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS II (30'/set) - 9 sessions	P1795		DISSABTE 2r trimestre*	10.00 - 10.30	106,63	133,29
ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS I (30'/set) - 9 sessions	P1793		DISSABTE 2r trimestre*	10.45 - 11.15	106,63	133,29
ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS I (30'/set) - 9 sessions	P1794		DISSABTE 2r trimestre*	11.30 - 12.00	106,63	133,29
ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS II (30'/set) - 10 sessions	P1798		DISSABTE 3r trimestre*	10.00 - 10.30	118,48	148,10
ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS I (30'/set) - 10 sessions	P1796		DISSABTE 3r trimestre*	10.45 - 11.15	118,48	148,10
ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS I (30'/set) - 10 sessions	P1797		DISSABTE 3r trimestre*	11.30 - 12.00	118,48	148,10

ACTIVITAT AQUÀTICA PREPART (45'/set) - 11 sessions - 1r trimestre*	P1784	ADULTS	DIVENDRES	16.10 - 17.00	92,22	115,28
ACTIVITAT AQUÀTICA PREPART (45'/set) - 9 sessions - 2n trimestre*	P1785		DIVENDRES	16.10 - 17.00	75,46	94,32
ACTIVITAT AQUÀTICA PREPART (45'/set) - 10 sessions - 3r trimestre*	P1786		DIVENDRES	16.10 - 17.00	83,84	104,80

\* Consulteu calendari pàgina 23.





## Cursets per sessions: Activitat aquàtica preparat i Activitat aquàtica per a nadons

Aquests cursets són per sessions (entre 9 i 11 sessions). La preinscripció caldrà fer-la durant el període de preinscripció (del 21 d'agost al 5 de setembre de 2017). 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

<b>1r trimestre</b>	<b>del 06/10 al 22/12/2017</b>	<b>11 sessions</b>
	<i>6, 13, 20 i 27 d'octubre</i>	
	<i>3, 10, 17 i 24 de novembre</i>	
	<i>1, 15 i 22 de desembre</i>	
<b>2n trimestre</b>	<b>del 12/01 al 9/03/2018</b>	<b>9 sessions</b>
	<i>12, 19 i 26 de gener</i>	
	<i>2, 9, 16 i 23 de febrer</i>	
	<i>2 i 9 de març</i>	
<b>3r trimestre</b>	<b>16/03 al 25/05/2018</b>	<b>10 sessions</b>
	<i>16 i 23 de març</i>	
	<i>6, 13, 20 i 27 d'abril</i>	
	<i>4, 11, 18 i 25 de maig</i>	

### Dates dels cursos d'activitat aquàtica per a nadons

#### Dissabte

<b>1r trimestre</b>	<b>del 7/10 al 23/12/2017</b>	<b>11 sessions</b>
	<i>7, 14, 21 i 28 d'octubre</i>	
	<i>4, 11, 18 i 25 de novembre</i>	
	<i>2, 16 i 23 de desembre</i>	
<b>2n trimestre</b>	<b>del 13/01 al 10/03/2018</b>	<b>9 sessions</b>
	<i>13, 20 i 27 de gener</i>	
	<i>3, 10, 17 i 24 de febrer</i>	
	<i>3 i 10 de març</i>	
<b>3r trimestre</b>	<b>del 17/03 al 26/05/2018</b>	<b>10 sessions</b>
	<i>17 i 24 de març</i>	
	<i>7, 14, 21 i 28 d'abril</i>	
	<i>5, 12, 19 i 26 de maig</i>	





**g)** Finalitzat el període de preinscripció, per 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/ada\* i \*\* al Servei Municipal d'Esports, cal haver-se donat d'alta abans de l'1 juny de 2017 (les persones que s'hagin abonats a partir de l'1/06/2017 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 al 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 "passi de Palau", ni en els abonaments de les piscines d'estiu de la Zona Esportiva de La Devesa.

\*\* Els infants menors de 3 anys que vulguin fer una activitat i no tinguin carnet d'abonat/ada caldrà que es donin d'alta. Els infants de 3 anys que no estiguin inclosos en el carnet familiar no gaudiran del descompte com a abonats/ada. Per qualsevol dubte poseu-vos en contacte amb el Servei d'Esports abans de fer la preinscripció.

**i)** El fet d'haver estat inscrit/a en alguna activitat els anys ante-

riors no dóna prioritats en el sorteig. Excepte per als nens/es de 4 anys, que tindran prioritats si durant el curs 2016-2017 (d'octubre de 2016 a maig de 2017) 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 12 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](http://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-ho.

**k)** Un cop assignades les places, el 12 de setembre rebreu un altre correu electrònic informant-vos de quan es generarà la carta de pagament (codi de barres), per fer el pagament de l'activitat.

El període per fer el pagament a La Caixa és del 13 al 21 de setembre (ambdós dies inclosos).

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

**Es podrà fraccionar el pagament en dues vegades: primera fracció (60% del total des del dia 13 al 21 de setembre) i 2a fracció (40% restant des del 13 al 22 de novembre), excepte els cursos trimestrals d'activitat aquàtica per a nadons i prepart, i els cursos de gent gran.**

**l) RENÚNCIA D'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](http://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 perdrà la plaça automàticament.

**Si no es vol gaudir de la plaça assignada, us demanem que ho comuniqueu 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 abonada/ada al Servei Municipal d'Esports, un cop pagat el rebut, no es tornarà la diferència, en cas que se'ns comuniqui que sí n'és).

**3. RENÚNCIA D'UNA 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](http://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 retor-

narà 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 i/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 perdrà 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 justi-

ficada, se'ls donarà de baixa i es perdrà 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 consegüent pèrdua de la plaça, els nens/es dels cursets 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 en 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 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 pertocquen, 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 en les activitats esportives municipals han de respectar la Normativa d'ús establerta de cada instal·lació i aprovada per Junta de Govern Local en data 14 de febrer de 2014, així com tenir respecte al personal de la instal·lació i a la mateixa instal·lació. Qualsevol anomalia comportarà la baixa i expulsió de l'activitat. Si s'arriba a produir la 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'aconsella fer-se un reconeixement mèdic abans de començar l'activitat i també 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 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 Ernest Lluch
- Biblioteca Salvador Allende
- Biblioteca Antònia Adroher
- Biblioteca Just M. Casero
- Biblioteca Carles Rahola
- Punt de lectura de Torre Gironella
- Centre Cívic Pla de Palau
- Centre Cívic Santa Eugènia
- Centre Cívic Onyar
- Centre Cívic Barri Vell - Mercadal
- Centre Cívic Pedret
- Centre Cívic Pont Major
- Centre Cívic Ter
- Centre Cívic Sant Narcís

## Servei Municipal d'Esports

Pavelló Municipal Girona-Fontajau:  
[activitatsesports@ajgirona.cat](mailto:activitatsesports@ajgirona.cat) / 972 226 136

Complex Esportiu de Palau:  
[palau@ajgirona.cat](mailto:palau@ajgirona.cat) / 972 222 155

Piscina Municipal Santa Eugènia-Can Gibert del Pla:  
[piscinacangibert@ajgirona.cat](mailto:piscinacangibert@ajgirona.cat) / 972 237 306

[www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)

 [esports.girona](https://www.facebook.com/esports.girona)

 [esports\\_gi](mailto:esports_gi@ajgirona.cat)

 [esports\\_gi](https://www.instagram.com/esports_gi)

Patrocinat per



Diputació de Girona

Amb la col·laboració de

