

Patrocinat per:



Amb la col·laboració de:



### Pavelló Municipal Girona - Fontajau

fontajau@ajgirona.cat

Tel. 972 226 136

Fax 972 223 453

### Complex Esportiu de Palau

palau@ajgirona.cat

Tel. 972 222 155

Fax 972 220 104

### Piscina Municipal Santa Eugènia - Can Gibert del Pla

piscinacangibert@ajgirona.cat

Tel. 972 237 306

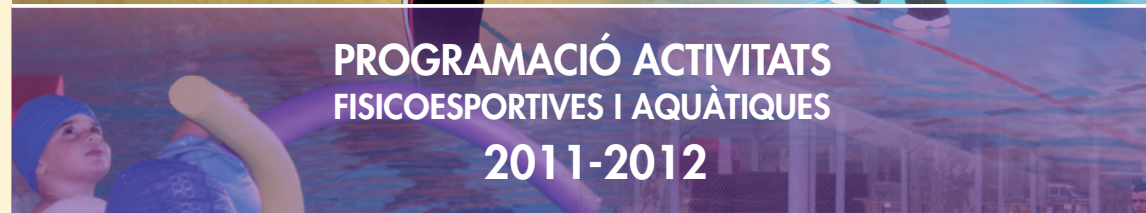
Fax 972 239 876

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

**Estigues al dia de totes les activitats esportives del Servei Municipal d'Esports!**

Si vols rebre informació sobre totes les activitats esportives, períodes d'inscripcions, obertura d'instal·lacions, informació d'última hora... dóna't d'alta d'aquest servei de forma **GRATUÏTA** i rebràs un SMS al teu mòbil. Més informació: [www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)

# INFORMACIÓ



## PROGRAMACIÓ ACTIVITATS FISICOESPORTIVES I AQUÀTIQUES 2011-2012



Servei Municipal d'Esports

**FEM  
CIUTAT  
FEM  
ESPORT**

# ÍNDEX

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS .....	3
CALENDARI DE LES ACTIVITATS .....	6
ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN INSTAL·LACIONS CENTRALS .....	8
PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE PALAU	
PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE SANTA EUGÈNIA	
PAVEL·LÓ MUNICIPAL GIRONA - FONTAJAU	
PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE PONT MAJOR	
ZONA ESPORTIVA DE LA DEVESA	
ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN INSTAL·LACIONS ESPORTIVES ESCOLARS (JOAN BRUGUERA, VERD I PIA DE GIRONA) CREC DE SANT DANIEL I GERMANS SÀBAT-TAIALÀ .....	10
ACTIVITATS AQUÀTIQUES .....	11
PISCINA MUNICIPAL DE PALAU	
PISCINA MUNICIPAL DE SANTA EUGÈNIA - CAN GIBERT DEL PLA	
PREUS .....	15
INFORMACIÓ, PREINSCRIPCIONS I CONDICIONS GENERALS DE PARTICIPACIÓ .....	16

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

### ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

#### ESCOLES ESPORTIVES DE TENNIS

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

**Adreçat a:** infants i joves de 4 a 15 anys (grups reduïts i específics en funció de l'edat i el nivell).

#### 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.

**Adreçat a:** a partir de 17 anys (adults i gent gran).

#### CIRCUIT TRAINING, TONO I GAC

L'entrenament en circuit (apte per a totes les edats i nivells) es basa en el treball muscular mitjançant l'aplicació d'una sèrie d'exercicis combinats de manera continuada en postes o estacions amb

l'objectiu de millorar la condició física general. Aquesta varietat d'exercicis permet un treball muscular global, els quals es combinaran amb exercicis localitzats d'alta, mitja i baixa intensitat utilitzant material divers. Els objectius són mantenir i millorar la condició física i el to muscular, així com la flexibilitat i la força.

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

#### ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT

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

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

#### AEROTONO

És una variant de les classes d'aeròbic. És una combinació de treball aeròbic amb treball de tonificació, amb suport musical. La millora de la resistència cardiorespiratòria s'aconsegueix mitjançant exercicis aeròbics i coreografies d'alt, mig i baix impacte. El treball de tonificació busca millorar la força muscular i modelar el cos, mitjançant exercicis localitzats.

**Adreçat 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 mantenir i millorar la condició física, la qualitat de vida i mantenir-se més actius, tot afavorint les relacions socials.

**Adreçat a:** majors de 65 anys.

## IOGA

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. Nivells: el nivell I està adreçat a persones que s'inicien en aquesta activitat, i el nivell II s'adreça a persones amb coneixements bàsics ja adquirits.

**Adreçat a:** a partir de 17 anys (grups específics per a adults i per a gent gran).

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

### ACTIVITAT AQUÀTICA PREPART

Per a embarassades\*

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

**Adreçat 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.

### MATRONATACIÓ

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

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

### FAMILIARITZACIÓ AL MEDI AQUÀTIC

Per a infants de 3 a 5 anys

La familiarització és el procés d'adaptació al medi aquàtic, on els infants experimentaran sensacions totalment diferents a les del medi terrestre, amb la fi d'agafar confiança amb l'aigua utilitzant el joc com a eix central.

**Adreçat a:** infants de 3 a 5 anys (grups específics en funció de l'edat).

### INICIACIÓ AL MEDI AQUÀTIC

Per a infants de 6 a 10 anys

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

**Adreçat a:** infants de 6 a 10 anys (grups específics en funció de l'edat).

### PERFECCIONAMENT AL 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 desenvolupar-se amb control i comoditat dins l'aigua. Es treballarà la propulsió, la flotació, la respiració, els desplaçaments i els salts.

**Adreçat a:** infants de 6 a 10 anys (grups específics en funció de l'edat).

### 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 són: iniciar-se en la tècnica dels diferents estils de natació (crol, esquena i braça) així com en els viratges, i conèixer les diferents especialitats esportives en el medi aquàtic (waterpolo, natació, sincronitzada, salvament i socorrisme...).

**Adreçat a:** joves d'11 a 13 anys.

### 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.

**Adreçat a:** joves de 14 a 17 anys.

### CURSETS PER A ADULTS I GENT GRAN

**Curset d'Iniciació:** l'objectiu és assolir autonomia a l'aigua.

**Adreçat a:** majors de 17 anys (grups específics en funció de l'edat: per a adults i per a gent gran).

**Curset de Perfeccionament:** els objectius són millorar i perfeccionar la tècnica d'estils de natació.

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

### AQUAFITNESS

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

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

### 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 l'activitat es fa al vas gran (piscina profunda). Exercicis de baixa i mitja intensitat.

**Adreçat a:** majors de 65 anys.

## CALENDARI DE LES ACTIVITATS

### SETEMBRE 2011

Del 2 al 19 de setembre Preinscripcions de les activitats (anuals i cursets de 10 sessions: preparat i matronatació) a través del web de l'Ajuntament [www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports).

15 de setembre **Jornada de portes obertes** de 19.00 a 20.30 h al Pavelló Municipal de Palau Vine i coneix les ACTIVITATS FISICOESPORTIVES que oferim.  
**Activitat gratuïta!** (Només cal inscripció prèvia al telèfon 972 226 136 de 09.00 a 14.00 h o a l'adreça [activitasesports@ajgirona.cat](mailto:activitasesports@ajgirona.cat)).

22 de setembre Publicació dels resultats del sorteig amb l'adjudicació de les places. S'ha de consultar el resultat mitjançant el web del Servei Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Girona ([www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)) o bé al telèfon de l'Oficina d'Informació i Atenció Ciutadana 972 419 010 (en fer la consulta cal indicar el número de DNI que es va posar a l'hora de fer la preinscripció).

### OCTUBRE 2011

1 d'octubre Inici de totes les activitats\*

12 d'octubre Dia festiu: El Pilar

29 d'octubre Dia festiu: Sant Narcís

\*Cursos de preparat i matronatació (cursets de 10 sessions)

### NOVEMBRE 2011

1 de novembre Dia festiu: Tots Sants

### DESEMBRE 2011

6 de desembre Dia festiu: Dia de la Constitució

8 de desembre Dia festiu: La Immaculada

Del 23 de desembre al 8 de gener (ambdós inclosos) Vacances de Nadal

### GENER 2012

9 de gener Inici de les activitats

### ABRIL 2012

Del 2 al 9 d'abril (ambdós inclosos) Vacances de Setmana Santa

10 d'abril Inici de les activitats

### MAIG 2012

1 de maig Dia festiu: Festa del Treball

Del 18 al 24 de maig **Setmana de portes obertes de les activitats aquàtiques per a infants i joves de 3 a 10 anys**, on els pares i mares podran entrar a la instal·lació on el grup realitza l'activitat.

Del 25 al 31 de maig **Jornada de Recreació Aquàtica de les activitats aquàtiques per a infants i joves de 3 a 17 anys** on gaudiran d'una sessió de jocs aquàtics com a cloenda del curs 2011-2012.

26 de maig **27a Jornada de Recreació i Esport.** Activitats ludicoesportives obertes a tothom per celebrar el final del curs esportiu (Pavelló Municipal Girona-Fontajau i Parc de les Ribes del Ter).

31 de maig Finalització de les activitats fisicoesportives per a infants i joves.  
Finalització de totes les activitats aquàtiques

### JUNY 2012

22 de juny Finalització de les activitats fisicoesportives d'adults i gent gran

### DATES DELS CURSOS DE MATRONATACIÓ

1r curs de l'1 d'octubre al 10 de desembre

2n curs del 17 de desembre al 10 de març

3r curs del 17 de març al 26 de maig

### DATES DELS CURSOS DE PREPART

1r curs del 7 d'octubre al 9 de desembre

2n curs del 16 de desembre al 9 de març

3r curs del 16 de març al 25 de maig

## ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN INSTAL·LACIONS CENTRALS

### PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE PALAU

ACTIVITATS PER A ADULTS (de 17 a 64 anys)	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Circuit training, tono i GAC	A1101	•		•		•	09.15 a 10.05 h
	A1102	•		•		•	09.15 a 10.05 h *
	A1103		•		•		15.30 a 16.20 h
	A1104	•		•			18.00 a 18.50 h
	A1105		•		•		18.00 a 18.50 h
	A1106	•	•	•	•		18.00 a 18.50 h**
	A1107	•		•			19.00 a 19.50 h
Aerotono	A1108		•		•		09.15 a 10.05 h
	A1109		•		•		19.00 a 19.50 h

\*A escollir 2 dies d'activitat

\*\* A escollir 3 dies d'activitat

ACTIVITATS PER A GENT GRAN (a partir de 65 anys)	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Gimnàstica dolça	A1110	•		•			10.15 a 11.05 h
	A1111		•		•		10.15 a 11.05 h

### PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE SANTA EUGÈNIA

ACTIVITATS PER A ADULTS (de 17 a 64 anys)	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Circuit training, tono i GAC	A1112	•		•			09.15 a 10.05 h
	A1113	•		•			19.00 a 19.50 h
	A1114		•		•		19.00 a 19.50 h
	A1115	•		•			20.00 a 20.50 h
Aerotono	A1116		•		•		20.00 a 20.50 h

ACTIVITATS PER A GENT GRAN (a partir de 65 anys)	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Gimnàstica dolça	A1117	•		•			10.15 a 11.05 h

ACTIVITATS PER A ADULTS I GENT GRAN	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Esquena sana	A1118	•		•			11.15 a 12.05 h

### PAVEL·LÓ MUNICIPAL GIRONA - FONTAJAU

ACTIVITATS PER A ADULTS (de 17 a 64 anys)	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Circuit training, tono i GAC	A1119	•		•			15.30 a 16.20 h
	A1120	•		•			19.00 a 19.50 h
Aerotono loga Nivell I	A1121	•		•			20.00 a 20.50 h
	A1122		•		•		09.15 a 10.30 h
	A1123		•		•		15.30 a 16.45 h
	A1124		•		•		18.30 a 19.45 h
loga Nivell II	A1125		•		•		20.00 a 21.15 h

ACTIVITATS PER A GENT GRAN (a partir de 65 anys)	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Gimnàstica dolça	A1126	•		•			10.15 a 11.05 h
	A1127	•		•			11.15 a 12.05 h
loga	A1128		•		•		10.30 a 11.45 h

### PAVEL·LÓ MUNICIPAL D'ESPORTS DE PONT MAJOR

ACTIVITATS PER A ADULTS (de 17 a 64 anys)	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Activitat física de manteniment I	A1139		•		•		09.30 a 10.20 h *
Activitat física de manteniment II	A1140		•		•		20.00 a 20.50 h *

\* Les inscripcions a les activitats per a adults es faran al Centre Cívic de Pont Major (Tel. 972 20 52 44).

### ZONA ESPORTIVA DE LA DEVESA

ESCOLES ESPORTIVES PER A INTANTS I JOVES	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
Tennis iniciació	de 6 a 8 anys	A1141	•		•			18.00 a 18.55 h
	de 9 a 12 anys	A1142	•		•			19.00 a 19.55 h
	de 4 a 5 anys	A1143					•	11.00 a 12.25 h
	de 6 a 8 anys	A1144					•	11.00 a 12.25 h
	de 9 a 11 anys	A1145					•	12.30 a 13.55 h
Tennis perfeccionament	de 12 a 15 anys	A1146				•		09.30 a 10.55 h

## ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN INSTAL·LACIONS ESPORTIVES ESCOLARS, SANT DANIEL I GERMANS SÀBAT-TAIALÀ

### ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT PER A ADULTS (de 17 a 64 anys)

LLOC	ACTIVITAT*	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
ESCOLA VERD	A.F. manteniment II	A1129		•		•		19.00 a 19.50 h
	A.F. manteniment II	A1130		•		•		20.00 a 20.50 h
ESCOLA JOAN BRUGUERA	A.F. manteniment I	A1131	•		•			19.00 a 19.50 h
	A.F. manteniment II	A1132	•		•			20.00 a 20.50 h
ESCOLA PLA DE GIRONA	A.F. manteniment II	A1133	•		•			20.10 a 21.00 h
	A.F. manteniment II	A1134		•		•		20.10 a 21.00 h
	A.F. manteniment II	A1135	•		•			21.00 a 21.50 h
	A.F. manteniment II	A1136		•		•		21.00 a 21.50 h
CREC DE SANT DANIEL	A.F. manteniment I/II	A1137	•		•		20.10 a 21.00 h	

\* "Manteniment I" són exercicis de baixa intensitat i "Manteniment II" són exercicis de mitja/alta intensitat.

### GIMNÀSTICA DOLÇA PER A GENT GRAN (a partir de 65 anys)

LLOC	ACTIVITAT	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
GERMANS SÀBAT-TAIALÀ	Gimnàstica dolça	A1138		•		•		09.30 a 10.20 h

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

### PISCINA MUNICIPAL DE PALAU

ACTIVITATS PER A INFANTS I JOVES	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
FAMILIARITZACIÓ AL MEDI AQUÀTIC (1 sessió/setmana)	3 anys P1101	•						18.15 a 19.00 h
	P1102		•					17.15 a 18.00 h
	P1103			•				18.15 a 19.00 h
	P1104				•			18.15 a 19.00 h
	P1105						•	10.00 a 10.45 h
	P1106						•	12.00 a 12.45 h
FAMILIARITZACIÓ AL MEDI AQUÀTIC (1 sessió/setmana)	4-5 anys P1107	•						18.15 a 19.00 h
	P1108		•					17.15 a 18.00 h
	P1109		•					18.15 a 19.00 h
	P1110		•					18.15 a 19.00 h
	P1111			•				18.15 a 19.00 h
	P1112				•			17.15 a 18.00 h
	P1113				•			17.15 a 18.00 h
	P1114					•		18.15 a 19.00 h
	P1115					•		18.15 a 19.00 h
	P1116						•	09.00 a 09.45 h
	P1117						•	11.00 a 11.45 h
INICIACIÓ AL MEDI AQUÀTIC (1 sessió/setmana)	6-7 anys P1118		•					19.15 a 20.00 h
PERFECCIONAMENT AL MEDI AQUÀTIC (1 sessió/setmana)	P1119		•					19.15 a 20.00 h
	P1120				•			18.15 a 19.00 h
	P1121				•			19.15 a 20.00 h
INICIACIÓ AL MEDI AQUÀTIC (1 sessió/setmana)	8-10 anys P1122					•		19.15 a 20.00 h
	PERFECCIONAMENT AL MEDI AQUÀTIC (1 sessió/setmana)	8-10 anys P1123				•		19.15 a 20.00 h
P1124						•		19.15 a 20.00 h

		CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
ESCOLA AQUÀTICA I (2 sessions/setmana)	11-13 anys	P1125	•		•				19.15 a 20.00 h
ESCOLA AQUÀTICA II (2 sessions/setmana)	14-17 anys	P1126	•		•				19.15 a 20.00 h

#### ACTIVITATS PER A ADULTS

		CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)		P1127	•						20.15 a 21.00 h
		P1128			•				21.00 a 21.45 h
PERFECCIONAMENT (1 sessió/setmana)		P1129	•						21.00 a 21.45 h
		P1130			•				20.15 a 21.00 h
AQUAFITNESS (2 sessions/setmana)		P1131	•		•				08.15 a 09.00 h
		P1132	•		•				15.15 a 16.00 h
		P1133	•		•				16.00 a 16.45 h
		P1134		•		•			20.15 a 21.00 h
		P1135		•		•			21.00 a 21.45 h

#### ACTIVITATS PER A GENT GRAN

		CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
HIDROGIMNÀSTICA (1 sessió/setmana) Imprescindible ser autònom en el medi aquàtic		P1136	•						09.30 a 10.15 h
		P1137			•				09.30 a 10.15 h
		P1138			•				10.15 a 11.00 h
		P1139					•		09.30 a 10.15 h
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)		P1140	•						10.15 a 11.00 h

### PISCINA MUNICIPAL DE SANTA EUGÈNIA - CAN GIBERT DEL PLA

#### ACTIVITATS PER A INFANTS I JOVES

		CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
FAMILIARITZACIÓ AL MEDI AQUÀTIC (1 sessió/setmana)	3 anys	P1141			•				18.15 a 19.00 h
		P1142					•		18.15 a 19.00 h
		P1143						•	19.15 a 20.00 h
		P1144							•

		CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
FAMILIARITZACIÓ AL MEDI AQUÀTIC (1 sessió/setmana)	4-5 anys	P1145	•						18.15 a 19.00 h
		P1146		•					18.15 a 19.00 h
		P1147		•					18.15 a 19.00 h
		P1148					•		18.15 a 19.00 h
		P1149					•		18.15 a 19.00 h
		P1150						•	18.15 a 19.00 h
		P1151						•	19.15 a 20.00 h
		P1152						•	11.45 a 12.30 h
INICIACIÓ AL MEDI AQUÀTIC (1 sessió/setmana)	6-7 anys	P1153	•						18.15 a 19.00 h
PERFECCIONAMENT AL MEDI AQUÀTIC (1 sessió/setmana)	6-7 anys	P1154	•						19.15 a 20.00 h
		P1155			•				18.15 a 19.00 h
INICIACIÓ AL MEDI AQUÀTIC (1 sessió/setmana)	8-10 anys	P1156						•	18.15 a 19.00 h
PERFECCIONAMENT AL MEDI AQUÀTIC (1 sessió/setmana)	8-10 anys	P1157			•				19.15 a 20.00 h
		P1158						•	19.15 a 20.00 h
ESCOLA AQUÀTICA I (2 sessions/setmana)	11-13 anys	P1159	•		•				19.15 a 20.00 h
ESCOLA AQUÀTICA II (2 sessions/setmana)	14-17 anys	P1160		•		•			19.15 a 20.00 h

#### ACTIVITATS PER A ADULTS

		CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)		P1161		•					21.00 a 21.45 h
		P1162			•				20.15 a 21.00 h
PERFECCIONAMENT (1 sessió/setmana)		P1163	•						20.15 a 21.00 h
		P1164					•		21.00 a 21.45 h
AQUAFITNESS (2 sessions/setmana)		P1165	•		•				21.00 a 21.45 h
		P1166		•		•			15.15 a 16.00 h
		P1167		•		•			16.00 a 16.45 h
		P1168		•		•			20.15 a 21.00 h

**ACTIVITATS PER A GENT GRAN**

	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
HIDROGIMNÀSTICA (1 sessió/setmana)	P1169		•					09.15 a 10.00 h
Imprescindible ser autònom en el medi aquàtic	P1170				•			09.15 a 10.00 h

**ACTIVITATS PER A EMBARASSADES**

	CODI			horari
ACTIVITAT AQUÀTICA PREPART (1 sessió/setmana)	P1171	divendres	del 07/10 al 09/12	15.15 a 16.00 h
	P1172	divendres	del 07/10 al 09/12	16.00 a 16.45 h
	P1173	divendres	del 16/12 al 09/03	15.15 a 16.00 h
	P1174	divendres	del 16/12 al 09/03	16.00 a 16.45 h
	P1175	divendres	del 16/03 al 25/05	15.15 a 16.00 h
	P1176	divendres	del 16/03 al 25/05	16.00 a 16.45 h

**ACTIVITAT PER A NADONS**

	CODI		horari
MATRONATACIÓ de 15 a 36 mesos (1 sessió/setmana) Sessions amb pares i mares	P1177	dissabtes	del 01/10 al 10/12 09.30 a 10.00 h
MATRONATACIÓ de 6 a 14 mesos (1 sessió/setmana) Sessions amb pares i mares	P1178	dissabtes	del 01/10 al 10/12 10.15 a 10.45 h
	P1179	dissabtes	del 01/10 al 10/12 11.00 a 11.30 h
MATRONATACIÓ de 15 a 36 mesos (1 sessió/setmana) Sessions amb pares i mares	P1180	dissabtes	del 17/12 al 10/03 09.30 a 10.00 h
MATRONATACIÓ de 6 a 14 mesos (1 sessió/setmana) Sessions amb pares i mares	P1181	dissabtes	del 17/12 al 10/03 10.15 a 10.45 h
	P1182	dissabtes	del 17/12 al 10/03 11.00 a 11.30 h
MATRONATACIÓ de 15 a 36 mesos (1 sessió/setmana) Sessions amb pares i mares	P1183	dissabtes	del 17/03 al 26/05 09.30 a 10.00 h
MATRONATACIÓ de 6 a 14 mesos (1 sessió/setmana) Sessions amb pares i mares	P1184	dissabtes	del 17/03 al 26/05 10.15 a 10.45 h
	P1185	dissabtes	del 17/03 al 26/05 11.00 a 11.30 h

**PREUS 2011-2012****ACTIVITATS EN INSTAL·LACIONS CENTRALS I ZONA ESPORTIVA DE LA DEVESA**

		PREU ABONATS	PREU NO ABONATS
Escola esportiva de tennis - Zona esportiva Devesa	2 sessions/setmana	240,00 €	240,00 €
Escola esportiva de tennis - Zona esportiva Devesa	1 sessió/setmana	180,00 €	180,00 €
Circuit training, tono i GAC	2 sessions/setmana	108,91 €	146,46 €
Circuit training, tono i GAC	3 sessions/setmana	135,90 €	181,84 €
Esquena sana	2 sessions/setmana	108,91 €	146,46 €
Aerotoño	2 sessions/setmana	108,91 €	146,46 €
Gimnàstica dolça	2 sessions/setmana	32,35 €	32,35 €
Activitat física de manteniment adults - Pavelló Pont Major	2 sessions/setmana	77,00 €	77,00 €
loga adults	2 sessions/setmana	175,42 €	234,17 €
loga per a gent gran	2 sessions/setmana	72,41 €	72,41 €

**ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES EN INSTAL·LACIONS ESCOLARS,  
SANT DANIEL I GERMANS SÀBAT - TAIALÀ**

		PREU ABONATS	PREU NO ABONATS
Activitat física de manteniment adults	2 sessions/setmana	86,05 €	86,05 €
Centres escolars i Sant Daniel			
Gimnàstica dolça per a gent gran	2 sessions/setmana	32,35 €	32,35 €
Germans Sàbat-Taiàlà			

**ACTIVITATS AQUÀTIQUES EN LES PISCINES MUNICIPALS**

		PREU ABONATS	PREU NO ABONATS
Activitat aquàtica preparat	10 sessions	68,36 €	90,92 €
Matronatació per a nadons	10 sessions	101,42 €	128,47 €
Familiarització, iniciació i perfeccionament infants i joves	1 sessió/setmana	92,26 €	122,05 €
Escola aquàtica 1 i 2 per a joves d'11 a 17 anys	2 sessions/setmana	106,58 €	141,00 €
Iniciació i perfeccionament adults	1 sessió/setmana	92,26 €	122,05 €
Aquafitness adults	2 sessions/setmana	132,44 €	177,02 €
Iniciació gent gran	1 sessió/setmana	37,21 €	37,21 €
Hidroginmàstica gent gran	1 sessió/setmana	37,21 €	37,21 €

## INFORMACIÓ. PREINSCRIPCIONS I CONDICIONS GENERALS DE PARTICIPACIÓ

**IMPORTANT: és obligatori llegir amb atenció la informació següent abans de fer la preinscripció, per a evitar malentesos i saber quins són els vostres drets i deures com a participants en les activitats físicoesportives municipals.**

Les preinscripcions a l'oferta municipal d'activitats físicoesportives i aquàtiques es faran a través del web de l'Ajuntament de Girona ([www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)). S'obrirà un període de preinscripció i, un cop acabat aquest període, es farà un sorteig en aquelles activitats en què el nombre de preinscripcions superi les places ofertes.

### PASSOS A SEGUIR PER FORMALITZAR LA PREINSCRIPCIÓ

- A. Heu d'entrar a la pàgina web del Servei Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Girona ([www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)). El **període de preinscripció és del 2 al 19 de setembre** (tots dos inclosos). No cal fer la preinscripció el primer dia a primera hora; mentre es faci dins el període assenyalat, ja n'hi ha prou. L'ordre pel qual s'hagin fet aquestes preinscripcions no donarà cap dret. En el cas que hi hagi més sol·licituds que places disponibles es farà un sorteig.
- B. **En el moment de fer la preinscripció, els ciutadans i ciutadanes empadronats/ades a Girona han de posar el codi identificador (número del padró de Girona) així com el número d'abonat/ada (si s'és abonat/ada a les piscines municipals) per beneficiar-se de la prioritat a l'hora de fer el sorteig.** El codi identificador d'empadronament s'obté al web de l'Ajuntament de Girona en el mateix moment de fer la preinscripció.
- C. Heu d'escollir l'activitat que voleu. Podeu indicar dues altres activitats (en total tres activitats), per ordre de preferència, per si no obteniu plaça en la primera activitat escollida. El sorteig es farà sempre entre les sol·licituds presentades en primera opció a cadascuna de les activitats.
- D. Després d'escollir aquestes tres activitats per ordre de preferència, haureu d'introduir les dades personals i el número de compte on vulgueu domiciliar el pagament.
- E. **La preinscripció s'haurà fet correctament si en finalitzar el procés surt un codi de 9 dígitos** (números i lletres), el qual us permetrà modificar o esborrar la preinscripció durant el període de preinscripció. **Els inscrits/es són els responsables en última instància de comprovar que la preinscripció s'hagi fet correctament.**
- F. Un cop acabat el període de preinscripció es farà, mitjançant un sistema informàtic, un sorteig en aquelles activitats en què el nombre de preinscripcions superi les places disponibles.
- G. A l'hora de fer el sorteig es donarà prioritat a:
  - 1r Ser abonats/ades a les piscines municipals i estar empadronats/ades a Girona.
  - 2n Estar empadronats/ades a Girona i no ser abonats/ades a les piscines municipals.
  - 3r Ser abonats/ades a les piscines municipals i no estar empadronats/ades a Girona.
  - 4t Aquells casos que no compleixen cap dels requisits dels tres punts anteriors.
- H. El fet d'haver estat inscrit en alguna activitat els anys anteriors no dona prioritat a l'hora de fer el sorteig. Excepte en els cursets de natació de 4 i 5 anys, que tindran prioritat si el curs immediatament anterior han realitzat un curs de 3 anys.
- I. **A partir del 22 de setembre heu de consultar el resultat d'aquest procés** a través del web del Servei Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Girona ([www.girona.cat/esports](http://www.girona.cat/esports)) o bé al telèfon de l'Oficina d'Informació i Atenció Ciutadana (tel. 972 419 010). **En fer la consulta, cal posar el número de DNI que es va posar en fer la preinscripció.**
- J. Un cop confirmada la preinscripció es generarà automàticament el procés de pagament.

## CONDICIONS GENERALS DE PARTICIPACIÓ

1. En el cas que un inscrit/a vulgui donar-se de baixa abans d'iniciar l'activitat o un cop iniciada aquesta, és obligatori i necessari trucar al Servei Municipal d'Esports (tel. 972 226 136) per comunicar-ho i per donar així l'opció als reserves a ocupar la plaça vacant.
2. Una inscripció queda formalitzada en el moment que es fa el càrrec al número de compte bancari que ha donat l'usuari/ària per a la domiciliació del pagament. El rebut emès per l'entitat bancària servirà com a comprovant de la inscripció.
3. Si en alguna activitat quedessin places lliures un cop acabat el termini de preinscripció, hi haurà la possibilitat d'inscriure's. Caldrà que us poseu en contacte amb el Servei Municipal d'Esports.
4. Si en alguna activitat no s'ocupa el mínim de places establert, aquesta es pot anul·lar.
5. Un cop iniciada l'activitat no es retornarà l'import de la inscripció.
6. Si es retorna el rebut domiciliat pel cobrament del preu públic establert i s'ha fet l'activitat i/o es continua realitzant aquesta, s'haurà de fer efectiu el pagament del rebut més les despeses ocasionades per la devolució.
7. Per a una pràctica fisioesportiva segura i saludable s'aconsella realitzar un reconeixement mèdic abans de començar l'activitat i controls periòdics.
8. Els inscrits/es 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 ofertades ho facin segons les orientacions (edat, nivell, etc.) de la descripció de les activitats. En el cas que no ho faci, quedarà sota la seva responsabilitat **EXCEPTUANT LES ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A INFANTS I JOVES DE 3 A 10 ANYS, ON ES DONARÀ DE BAIXA A L'INSCRIT/A AUTOMÀTICAMENT SINÓ PERTANY A LA FRANJA D'EDAT I AL NIVELL QUE MARCA EL CURS, SENSE GARANTIR UNA PLAÇA EN EL CURS ADIENT.**

9. L'Ajuntament de Girona es reserva el dret de realitzar l'enregistrament sonor o d'imatges durant el desenvolupament de les activitats amb finalitats de difusió i/o arxiu, i sempre d'acord amb la legislació vigent en matèria de dret d'imatge i de protecció a la intimitat de les persones. No obstant això, l'Ajuntament de Girona no es fa responsable de l'enregistrament sonor o d'imatges per part 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 del Ter
- Centre Cívic Santa Eugènia
- Centre Cívic Sant Narcís
- Centre Cívic Pont Major
- Punt de Lectura de Torre Gironella
- L'Estació. Espai Jove
- Caixer electrònic - Complex Esportiu Palau
- Caixer electrònic - Piscina Sta. Eugènia Can Gibert del Pla
- Caixer electrònic - Centre Cívic Onyar
- Caixer electrònic - Mercat del Lleó
- Caixer electrònic - Hospital Josep Trueta

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