

Patrocina:



Amb la col·laboració de:



Diputació de Girona  
221 municipis

# INFORMACIÓ

## **Pavelló Municipal Girona - Fontajau**

fontajau@ajgirona.cat

Tel. 972 22 61 36

Fax 972 22 34 53

## **Complex Esportiu de Palau**

palau@ajgirona.cat

Tel. 972 22 21 55

Fax 972 22 01 04

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

piscinacangibert@ajgirona.cat

Tel. 972 23 73 06

Fax 972 23 98 76

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

**Telèfon 972 419 010**

**L'AJUNTAMENT INFORMA**



**ACTIVITATS  
FISICOESPORTIVES  
I AQUÀTIQUES**

**PROGRAMACIÓ 2010-2011**

**FEM  
CIUTAT  
FEM  
ESPORT**

Un any més per aquestes dates, us presentem la programació d'activitats físicoesportives i aquàtiques del Servei Municipal d'Esports per a aquest proper curs 2010/2011.

Els objectius principals d'aquesta programació són promoure i facilitar la pràctica de l'activitat física i l'esport entre la ciutadania, mitjançant una àmplia oferta d'activitats adreçades a totes les edats, i contribuir a millorar la salut, la qualitat de vida i el benestar de la població, així com ser un element d'integració i cohesió social.

Aquesta oferta d'activitats esportives es portarà a terme en els pavellons municipals, en les piscines municipals de Palau i de Sta. Eugènia - Can Gibert del Pla, en centres escolars i en la remodelada zona esportiva de la Devesa.

La Devesa i la seva zona esportiva han de ser un element central de futur per a la pràctica esportiva, ja sigui com a eina de salut o lligada a la filosofia de l'esport per a tothom, i entroncada amb els diferents programes municipals i socials que té l'esport a la nostra ciutat. Cal que la Devesa esdevingui un espai obert a la convivència ciutadana i on la pràctica de l'activitat física sigui una senya d'identitat.

No vull acabar sense fer palès que des de l'Ajuntament de Girona no deixarem de treballar perquè la pràctica esportiva a la nostra ciutat es pugui desenvolupar de la millor manera i amb els equipaments i espais adequats per atendre les noves demandes dels ciutadans.

**Fem ciutat... FEM ESPORT!**

ANNA PAGANS GRUARTMONER  
Alcaldeessa de Girona

# ÍNDEX

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS .....	5
ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN INSTAL·LACIONS CENTRALS .....	7
PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE PALAU	
PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE SANTA EUGÈNIA	
PAVEL·LÓ MUNICIPAL GIRONA - FONTAJAU	
PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE PONT MAJOR	
PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE VILA-ROJA	
ZONA ESPORTIVA DE LA DEVESA	
ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN INSTAL·LACIONS ESCOLARS, SANT DANIEL I GERMANS SÀBAT-TAIALÀ .....	10
ACTIVITATS AQUÀTIQUES .....	11
PISCINA MUNICIPAL DE PALAU	
PISCINA MUNICIPAL DE SANTA EUGÈNIA - CAN GIBERT DEL PLA	
PREUS .....	16
INFORMACIÓ. PREINSCRIPCIONS I CONDICIONS GENERALS DE PARTICIPACIÓ .....	17

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

### ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

#### ESCOLES ESPORTIVES

Els objectius principals són conèixer diferents modalitats esportives (esports específics com tennis o, futbol sala), i a la vegada millorar i perfeccionar les diferents tècniques i habilitats de cada esport.

**Adreçat a:** infants i joves de 6 a 16 anys.

#### AERÒBIC, STEPS, GAC I TONIFICACIÓ

Exercicis aeròbics i coreografies d'alt, mig i baix impacte amb suport musical. També es realitzaran exercicis localitzats per millorar el to muscular de tot el cos utilitzant material divers. Els objectius són millorar el sistema cardiovascular, treballar la musculatura de tot el cos per tonificar-la i alhora, millorar progressivament, la resistència, la força, la flexibilitat i la coordinació.

**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.

#### ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

Exercicis enfocats a treballar la resistència, la força, l'equilibri i la flexibilitat. L'objectiu d'aquests exercicis són 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:** majors 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.

**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 curs, 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).

## CURSETS D'INICIACIÓ PER A INFANTS

Els objectius principals són treballar l'adaptació i familiarització al medi aquàtic per aconseguir ser autònom dins l'aigua. També es treballarà la respiració, la flotació, els desplaçaments i els salts. La metodologia de les sessions tindrà el joc com a eina principal.

**Adreçat a:** nens i nenes de 3 a 9 anys (grups específics en funció de l'edat).

## CURSETS DE PERFECCIONAMENT PER A INFANTS

L'objectiu principal és dominar el medi aquàtic per poder desenvolupar-se amb seguretat, control i comoditat. Es treballarà la respiració, la flotació, el desplaçament, la propulsió i el salt en totes les seves variants, sense deixar de banda l'aspecte lúdic de l'aigua.

**Adreçat a:** nens i nenes de 6 a 9 anys

## ESCOLA AQUÀTICA I i II

Els objectius principals són millorar les habilitats aquàtiques i iniciar-se en la tècnica dels diferents estils de natació sense deixar de banda l'aspecte lúdic de l'aigua.

**Adreçat a:** nois i noies de 10 a 16 anys (grups específics en funció de l'edat).

## CURSETS PER A ADULTS

**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)

**Perfeccionament:** els objectius són millorar i perfeccionar la tècnica d'estils de natació. **Adreçat a:** persones de 17 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 17 anys a 64 anys.

## NATACIÓ CORRECTIVA

Els objectius són mantenir i millorar la flexibilitat, la mobilitat articular... mitjançant exercicis analítics, mobilitzacions articulars, natació... 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.

## 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.

## ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN INSTAL·LACIONS CENTRALS

### CALENDARI

Activitats per a joves: del 4 d'octubre de 2010 al 28 de maig de 2011.

Activitats per a adults i gent gran: del 4 d'octubre de 2010 al 22 de juny de 2011.

## PAVELLÓ MUNICIPAL DE PALAU

### ACTIVITATS PER A ADULTS

	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Activitat física de manteniment	A1001	•		•		•	09.15 a 10.05 h
	A1002	•		•		•	09.15 a 10.05 h *
	A1003		•		•		15.30 a 16.20 h
	A1004	•		•			18.00 a 18.50 h
	A1005		•		•		18.00 a 18.50 h
	A1006	•	•	•	•		18.00 a 18.50 h**
	A1007	•		•			19.00 a 19.50 h
Aeròbic, Steps, Tonificació i GAC	A1008		•		•		09.15 a 10.05 h
	A1009		•		•		19.00 a 19.50 h

\*A escollir 2 dies d'activitat

\*\* A escollir 3 dies d'activitat

### ACTIVITATS PER A GENT GRAN

	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Activitat física i salut (a partir de 65 anys)	A1010	•		•			10.15 a 11.05 h
	A1011		•		•		10.15 a 11.05 h

## PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE SANTA EUGÈNIA

ACTIVITATS PER A ADULTS	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Activitat física de manteniment	A1012	•		•			09.15 a 10.05 h
	A1013	•		•			19.00 a 19.50 h
	A1014		•		•		19.00 a 19.50 h
	A1015	•		•			20.00 a 20.50 h
	A1016		•		•		20.00 a 20.50 h
Aeròbic, Steps, Tonificació i GAC	A1016		•		•		20.00 a 20.50 h

ACTIVITATS PER A GENT GRAN	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Activitat física i salut (a partir de 65 anys)	A1017	•		•			10.15 a 11.05 h
	A1018	•		•			11.15 a 12.05 h

## PAVEL·LÓ MUNICIPAL GIRONA - FONTAJAU

ACTIVITATS PER A ADULTS	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Activitat física de manteniment	A1019	•		•			15.30 a 16.20 h
	A1020	•		•			19.00 a 19.50 h
Aeròbic, Steps, Tonificació i GAC	A1021	•		•			20.00 a 20.50 h
	A1022		•		•		09.15 a 10.30 h
loga Nivell I	A1023		•		•		15.30 a 16.45 h
	A1024		•		•		18.30 a 19.45 h
loga Nivell II	A1025		•		•		20.00 a 21.15 h

ACTIVITATS PER A GENT GRAN	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Activitat física i salut (a partir de 65 anys)	A1026	•		•			10.15 a 11.05 h
	A1027	•		•			11.15 a 12.05 h
loga (a partir de 65 anys)	A1028		•		•		10.30 a 11.45 h

## PAVEL·LÓ DE PONT MAJOR

ACTIVITATS PER A ADULTS	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Act. física de manteniment	A1039		•		•		09.30 a 10.30 h *
	A1040		•		•		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).

## PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE VILA-ROJA

ESCOLES ESPORTIVES PER A JOVES	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Futbol Sala	6-8 anys A1041	•		•			17.00 a 18.15 h
	9-11 anys A1042				•	•	17.00 a 18.15 h
	12-13 anys A1043				•	•	18.15 a 19.30 h
	14-16 anys A1044	•		•			18.15 a 19.30 h

## ZONA ESPORTIVA DE LA DEVESA

ESCOLA ESPORTIVA PER A JOVES	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
Tennis iniciació	6-8 anys A1045		•		•			18.00 a 18.50 h
	9-12 anys A1046		•		•			19.00 a 19.50 h
Tennis perfeccionament	12-15 anys A1047					•		09.30 a 11.00 h
Tennis iniciació	6-8 anys A1048					•		11.00 a 12.30 h
	9-11 anys A1049					•		12.30 a 14.00 h

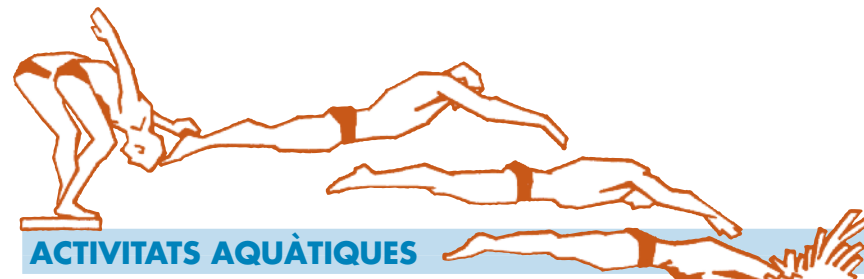
## ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN INSTAL·LACIONS ESCOLARS, SANT DANIEL I GERMANS SÀBAT - TAIALÀ

**CALENDARI:** del 4 d'octubre de 2010 al 22 de juny de 2011.

### ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT\*

LLOC	ACTIVITAT	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
ESCOLA VERD	A.F. manteniment II	A1029		•		•		19.00 a 19.50 h
	A.F. manteniment II	A1030		•		•		20.00 a 20.50 h
ESCOLA BRUGUERA	A.F. manteniment I	A1031	•		•			19.00 a 19.50 h
	A.F. manteniment II	A1032	•		•			20.00 a 20.50 h
ESCOLA PLA	A.F. manteniment II	A1033	•		•			20.10 a 21.00 h
	A.F. manteniment II	A1034		•		•		20.10 a 21.00 h
	A.F. manteniment II	A1035	•		•			21.00 a 21.50 h
	A.F. manteniment II	A1036		•		•		21.00 a 21.50 h
SANT DANIEL	A.F. manteniment I/II	A1037	•		•		20.10 a 21.00 h	
GERMANS SÀBAT - TAIALÀ	Activitat física i salut gent gran	A1038		•		•	09.30 a 10.20 h	

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



### ACTIVITATS AQUÀTIQUES

**CALENDARI:** del 4 d'octubre de 2010 al 31 de maig de 2011.

#### Cursos trimestrals d'Activitat aquàtica preparat i Matronatació.

Les inscripcions per als cursos trimestrals estaran obertes fins a l'ocupació de les places vacants o fins a 1 setmana abans de l'inici del curs.

#### Dates dels cursos de Matronatació:

- 1r curs: del 09-10-2010 al 18-12-2010
- 2n curs: del 08-01-2011 al 12-03-2011
- 3r curs: del 19-03-2011 al 28-05-2011

#### Dates dels cursos d'Act. Aquàtica Preparat:

- 1r curs: del 08-10-2010 al 17-12-2010
- 2n curs: del 07-01-2011 al 11-03-2011
- 3r curs: del 18-03-2011 al 27-05-2011

## PISCINA MUNICIPAL DE PALAU

ACTIVITATS PER A INFANTS I JOVES		CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	3 anys	P1001	•						18.15 a 19.00 h
		P1002		•					17.15 a 18.00 h
		P1003			•				18.15 a 19.00 h
		P1004				•			18.15 a 19.00 h
		P1005						•	10.00 a 10.45 h
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	4-5 anys	P1006	•						18.15 a 19.00 h
		P1007		•					17.15 a 18.00 h
		P1008		•					18.15 a 19.00 h
		P1009		•					19.15 a 20.00 h
		P1010			•				18.15 a 19.00 h
		P1011				•			17.15 a 18.00 h
		P1012				•			17.15 a 18.00 h
		P1013					•		18.15 a 19.00 h
		P1014					•		19.15 a 20.00 h
		P1015						•	09.00 a 09.45 h
P1016						•	11.00 a 11.45 h		
P1017						•	12.00 a 12.45 h		
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	6-9 anys	P1018			•				18.15 a 19.00 h
		P1019					•		18.15 a 19.00 h
PERFECCIONAMENT (1 sessió/setmana)	6-9 anys	P1020		•					19.15 a 20.00 h
		P1021			•				18.15 a 19.00 h
		P1022			•				19.15 a 20.00 h
		P1023			•				19.15 a 20.00 h
		P1024					•		19.15 a 20.00 h
ESCOLA AQUÀTICA I (2 sessions/setmana)	10-12 anys	P1025	•		•				19.15 a 20.00 h
		P1026	•		•				19.15 a 20.00 h

## ACTIVITATS PER A ADULTS

	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	P1027	•					20.15 a 21.00 h
	P1028			•			21.00 a 21.45 h
PERFECCIONAMENT (1 sessió/setmana)	P1029	•					21.00 a 21.45 h
	P1030			•			20.15 a 21.00 h
AQUAFITNESS (2 sessions/setmana)	P1031	•		•			08.15 a 09.00 h
	P1032	•		•			15.15 a 16.00 h
	P1033	•		•			16.00 a 16.45 h
	P1034		•		•		20.15 a 21.00 h
	P1035		•		•		21.00 a 21.45 h

## ACTIVITATS PER A GENT GRAN

	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
NATACIÓ CORRECTIVA (1 sessió/setmana) (Imprescindible ser autònom en el medi aquàtic)	P1036	•					09.30 a 10.15 h
HIDROGIMNÀSTICA (1 sessió/setmana) (Imprescindible ser autònom en el medi aquàtic)	P1037			•			09.30 a 10.15 h
	P1038			•			10.15 a 11.00 h
	P1039					•	09.30 a 10.15 h
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	P1040	•					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
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	3 anys	P1041			•				18.15 a 19.00 h
		P1042				•		18.15 a 19.00 h	
		P1043					•		19.15 a 20.00 h
		P1044						•	11.45 a 12.30 h
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	4-5 anys	P1045	•						18.15 a 19.00 h
		P1046		•					18.15 a 19.00 h
		P1047		•					18.15 a 19.00 h
		P1048			•				18.15 a 19.00 h
		P1049				•			18.15 a 19.00 h
		P1050					•		18.15 a 19.00 h
		P1051						•	19.15 a 20.00 h
		P1052						•	11.45 a 12.30 h
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	6-9 anys	P1053	•					19.15 a 20.00 h	
PERFECCIONAMENT (1 sessió/setmana)	6-9 anys	P1054	•						18.15 a 19.00 h
		P1055			•				18.15 a 19.00 h
		P1056			•				19.15 a 20.00 h
		P1057				•			18.15 a 19.00 h
		P1058					•		19.15 a 20.00 h
		ESCOLA AQUÀTICA I (2 sessions/set.)	10-12 anys	P1059	•	•			
ESCOLA AQUÀTICA II (2 sessions/set.)	13-16 anys	P1060		•	•			19.15 a 20.00 h	

ACTIVITATS PER A ADULTS		CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)		P1061		•					21.00 a 21.45 h
		P1062			•				20.15 a 21.00 h
PERFECCIONAMENT (1 sessió/setmana)		P1063	•						20.15 a 21.00 h
		P1064				•			21.00 a 21.45 h
AQUAFITNESS (2 sessions/setmana)		P1065	•		•				21.00 a 21.45 h
		P1066		•		•			15.15 a 16.00 h
		P1067		•		•			16.00 a 16.45 h
		P1068		•		•			20.15 a 21.00 h

ACTIVITATS PER A GENT GRAN	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	ds	horari
NATACIÓ CORRECTIVA (1 sessió/setmana) (Imprescindible ser autònom en el medi aquàtic)	P1069					•		09.15 a 10.00 h
HIDROGIMNÀSTICA (1 sessió/setmana) (Imprescindible ser autònom en el medi aquàtic)	P1070		•					09.15 a 10.00 h

ACTIVITATS PER A EMBARASSADES	CODI	horari		
A. AQUÀTICA PREPART (1 sessió/setmana)	P1071	divendres	del 08/10 al 17/12	15.15 a 16.00 h
	P1072	divendres	del 08/10 al 17/12	16.00 a 16.45 h
	P1073	divendres	del 07/01 al 11/03	15.15 a 16.00 h
	P1074	divendres	del 07/01 al 11/03	16.00 a 16.45 h
	P1075	divendres	del 18/03 al 27/05	15.15 a 16.00 h
	P1076	divendres	del 18/03 al 27/05	16.00 a 16.45 h

ACTIVITAT PER A NADONS	CODI	horari		
MATRONATACIÓ II (de 15 a 36 mesos) (1 sessió/setmana) (sessions amb pares o mares)	P1077	dissabtes	del 09/10 al 18/12	09.30 a 10.00 h <sup>(2)</sup>
MATRONATACIÓ I (de 6 a 14 mesos) (1 sessió/set.) (sessions amb pares o mares)	P1078	dissabtes	del 09/10 al 18/12	10.15 a 10.45 h <sup>(1)</sup>
	P1079	dissabtes	del 09/10 al 18/12	11.00 a 11.30 h <sup>(1)</sup>
MATRONATACIÓ II (de 15 a 36 mesos) (1 sessió/setmana) (sessions amb pares o mares)	P1080	dissabtes	del 08/01 al 12/03	09.30 a 10.00 h <sup>(2)</sup>
MATRONATACIÓ I (de 6 a 14 mesos) (1 sessió/set.) (sessions amb pares o mares)	P1081	dissabtes	del 08/01 al 12/03	10.15 a 10.45 h <sup>(1)</sup>
	P1082	dissabtes	del 08/01 al 12/03	11.00 a 11.30 h <sup>(1)</sup>
MATRONATACIÓ II (de 15 a 36 mesos) (1 sessió/setmana) (sessions amb pares o mares)	P1083	dissabtes	del 19/03 al 28/05	09.30 a 10.00 h <sup>(2)</sup>
	P1084	dissabtes	del 19/03 al 28/05	10.15 a 10.45 h <sup>(1)</sup>
MATRONATACIÓ I (de 6 a 14 mesos) (1 sessió/set.) (sessions amb pares o mares)	P1085	dissabtes	del 19/03 al 28/05	11.00 a 11.30 h <sup>(1)</sup>

(1) Nadons de 6 a 14 mesos

(2) Nadons de 15 a 36 mesos

## PREUS 2010-2011

ACTIVITATS EN INSTAL·LACIONS CENTRALS I ZONA ESPORTIVA DE LA DEVEsa		PREU ABONATS	PREU NO ABONATS
Escola esportiva de futbol sala - Pavelló Vila-roja	2 sessions/setmana	32,35 €	32,35 €
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 €
Activitat física de manteniment adults	2 sessions/setmana	108,91 €	146,46 €
Activitat física de manteniment adults	3 sessions/setmana	135,90 €	181,84 €
Aeròbic, steps, tonificació i GAC adults	2 sessions/setmana	108,91 €	146,46 €
Activitat física i salut per a gent gran	2 sessions/setmana	32,35 €	32,35 €
Activitat física de manteniment adults - Pavelló Pont Major	2 sessions/setmana	76,89 €	76,89 €
loga adults	2 sessions/setmana	175,42 €	234,17 €
loga per a gent gran	2 sessions/setmana	72,41 €	72,41 €

ACTIVITATS FISICOESPORTIVES 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			
Activitat física i salut per a gent gran	2 sessions/setmana	32,35 €	32,35 €
Germans Sàbat-Taijalà			

ACTIVITATS AQUÀTIQUES EN LES PISCINES MUNICIPALS		PREU ABONATS	PREU NO ABONATS
Activitat aquàtica prepart	10 sessions	68,36 €	90,92 €
Matronatació per a nadons	10 sessions	101,42 €	128,47 €
Iniciació de 3 a 9 anys	1 sessió/setmana	92,26 €	122,05 €
Perfeccionament de 6 a 9 anys	1 sessió/setmana	92,26 €	122,05 €
Escola aquàtica de 10 a 16 anys	2 sessions/setmana	106,58 €	141,00 €
Iniciació adults	1 sessió/setmana	92,26 €	122,05 €
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 €
Natació correctiva gent gran	1 sessió/setmana	37,21 €	37,21 €
Hidrogimnàstica 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 fisicoesportives municipals.**

Les preinscripcions a l'oferta municipal d'activitats fisicoesportives es faran a través del web de l'Ajuntament de Girona. 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:

- Heu d'entrar a la 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. **El dilluns 20 de setembre restarà per incidències que es puguin ocasionar en el procés de preinscripció.**
- 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.
- 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.
- 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.
- La preinscripció s'haurà fet correctament si en finalitzar el procés surt un codi de 10 dígits** (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 cursos de natació d'Iniciació de 4 a 5 anys, que tindran prioritat si el curs immediatament anterior han realitzat un curs d'Iniciació de 3 anys.
- I.** A partir del **23 de setembre heu de consultar el resultat d'aquest procés** a través de la 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 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 a l'activitat fins a la data d'inici. 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 començada l'activitat no es podrà fer cap devolució de l'import de la inscripció.
6. Si es retorna el rebut domiciliat pel cobrament del preu públic establert i es continua realitzant l'activitat, s'haurà de fer efectiu el pagament del rebut més les despeses ocasionades per la devolució.
7. Els inscrits/es que pateixen alguna malaltia o necessitin atencions especials hauran d'omplir la fitxa sanitària que trobaran a la instal·lació on es porta a terme l'activitat.
8. Per a una pràctica físicoesportiva saludable, es recomana fer periòdicament revisions mèdiques, sobretot a l'iniciar l'activitat.
9. Els inscrits/es han de complir 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 d'intensitat, etc.) de la descripció de les activitats de la pàgina 4. En el cas que no ho faci, quedarà sota la seva responsabilitat.
10. 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:

Podem 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 Lluç
- 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 de Palau
- Caixer electrònic – Piscina Sta. Eugènia-Can Gibert del Pla
- Caixer electrònic – Centre Cívic Onyar
- Caixer electrònic – Mercat del Lleó
- Caixer electrònic – Hospital J. Trueta