

Patrocina:



Amb la col·laboració de:



Diputació de Girona

# INFORMACIÓ

## Pavelló Municipal Girona - Fontajau

fontajau@ajgirona.org

Tel. 972 22 61 36

Fax 972 22 34 53

## Complex Esportiu de Palau

palau@ajgirona.org

Tel. 972 22 21 55

Fax 972 22 01 04

## Piscina Municipal Santa Eugènia - Can Gibert del Pla

piscinacangibert@ajgirona.org

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

PROGRAMACIÓ 2009-2010

# Fem ciutat... fem ESPORT!

## ACTIVITATS FISICOESPORTIVES I AQUÀTIQUES

**E**n els darrers anys la pràctica esportiva s'ha convertit en un dels fets socials més importants i significatius de la nostra ciutat i, com cada any per aquestes dates, us presentem la programació d'activitats físicoesportives i aquàtiques del Servei Municipal d'Esports per al proper curs 2009/2010.

Girona disposa d'una xarxa d'equipaments esportius, estesa per tota la ciutat, per facilitar la pràctica esportiva al conjunt de les ciutadanes i ciutadans, i per poder dur a terme aquesta oferta d'activitats que ara us presentem.

L'activitat física i esportiva és un element determinant de la qualitat de vida dels ciutadans i ciutadanes, que avui més que mai, s'associa al terme "salut" en el seu sentit més ampli. Hem d'aprofundir en una ciutat que educa, mostra i difon hàbits saludables, sostenibles i solidaris.

Promoure la pràctica de l'esport entre els ciutadans i ciutadanes és, el principal objectiu de l'àrea d'esports de l'Ajuntament de Girona. La pràctica esportiva de qualitat és un dret de totes les ciutadanes i ciutadans. Parlem de l'esport que transmet valors, que millora la convivència, la solidaritat, la participació i que afavoreix l'autoestima.

Això ens obliga a la millora permanent de les instal·lacions i a incrementar l'atenció a les noves demandes d'ús que el Servei Municipal d'Esports s'encarrega de gestionar amb il·lusió renovada temporada rere temporada.

## Fem ciutat... FEM ESPORT!

ANNA PAGANS GRUARTMONER  
Alcaldeessa de Girona

# ÍNDEX

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS .....	5
------------------------------------	---

ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES EN INSTAL·LACIONS CENTRALS .....	7
--	---

PAVELLÓ MUNICIPAL DE PALAU  
PAVELLÓ MUNICIPAL DE SANTA EUGÈNIA  
PAVELLÓ MUNICIPAL GIRONA - FONTAJAU  
PAVELLÓ MUNICIPAL DE VILA-ROJA  
PAVELLÓ MUNICIPAL DE PONT MAJOR  
ZONA ESPORTIVA DE LA DEVESA

ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES 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
-------------	----

INSCRIPCIONS .....	17
--------------------	----

CONDICIONS GENERALS D'INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS .....	19
---	----

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

### ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

#### AERÒBIC, STEPS, GAC I TONIFICACIÓ

Els **objectius** són millorar el sistema cardiovascular mitjançant exercicis aeròbics i coreografies d'alt i baix impacte al ritme de la música, i alhora tonificar i definir la musculatura de tot el cos amb exercicis localitzats per millorar el to muscular.

**Adreçat a:** majors de 18 anys

#### ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT

Els **objectius** són mantenir i millorar la condició física, així com la coordinació, la flexibilitat... mitjançant un gran ventall d'exercicis de mitjana i baixa intensitat utilitzant material divers.

**Adreçat a:** majors de 18 anys

#### ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

Els **objectius** són mantenir i millorar la condició física a través d'exercicis adients a les característiques d'aquest col·lectiu 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 amb la postura corporal, la flexibilitat, la respiració i la relaxació.

**Adreçat a:** majors de 18 anys (grups específics per a adults i per a gent gran)

**Nivells:** Nivell I destinat a persones que s'inicien en aquesta activitat i el Nivell II és per alumnes amb coneixements bàsics ja adquirits.

### ESCOLES ESPORTIVES

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

**Adreçat a:** nois i noies de 6 a 15 anys

### 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 24 setmanes de gestació. Cal tenir domini del medi aquàtic. És **obligatori** que cada embarassada, a l'inici del cursset, porti un certificat mèdic conforme té l'autorització per poder fer l'activitat.

#### MATRONATACIÓ

L'**objectiu** principal és afavorir el desenvolupament integral del nadó i la comunicació afectiva entre pare/mare i nadó.

**Adreçat a:** nadons de 6 a 36 mesos, acompanyats pel pare o la mare (grups específics en funció de si han fet anteriorment algun curs)

### CURSETS D'INICIACIÓ PER A INFANTS

Els **objectius** principals són treballar l'adaptació al medi aquàtic i familiaritzar-s'hi per aconseguir un domini bàsic, és a dir, ser autònom dins l'aigua.

**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 control i comoditat.

**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

### AQUAMANTENIMENT

Els **objectius** són mantenir i millorar la condició física utilitzant el medi aquàtic mitjançant un ampli ventall d'exercicis (exercicis analítics, natació, jocs...). Cal tenir domini del medi aquàtic perquè l'activitat es fa al vas gran (piscina profunda).

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

### AQUAFITNESS

Els **objectius** són treballar les capacitats físiques mitjançant el medi aquàtic i fer exercicis aeròbics, circuits... al ritme de la música.

**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).

**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).

**Adreçat a:** majors de 65 anys

## ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN INSTAL·LACIONS CENTRALS

### CALENDARI

Activitats per a joves: de l'1 d'octubre de 2009 al 28 de maig de 2010.

Activitats per a adults i gent gran: de l'1 d'octubre de 2009 al 22 de juny de 2010.

## PAVELLÓ MUNICIPAL DE PALAU

### ACTIVITATS PER A ADULTS

	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Activitat física de manteniment	A0902	•		•		•	09.15 a 10.05 h
	A0903	•		•		•	09.15 a 10.05 h *
	A0904		•		•		15.30 a 16.20 h
	A0905	•		•			18.00 a 18.50 h
	A0906		•		•		18.00 a 18.50 h
	A0907	•	•	•	•		18.00 a 18.50 h**
	A0908	•		•			19.00 a 19.50 h
	Aeròbic, Steps, Tonificació i GAC	A0909		•		•	
A0910			•		•		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)	A0911	•		•			10.15 a 11.05 h
	A0912		•		•		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	A0913	•		•			09.15 a 10.05 h
	A0914	•		•			19.00 a 19.50 h
	A0915		•		•		19.00 a 19.50 h
	A0916	•		•			20.00 a 20.50 h
Aeròbic, Steps, Tonificació i GAC	A0917		•		•		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)	A0918	•		•			10.15 a 11.05 h
	A0919	•		•			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	A0920	•		•			09.15 a 10.05 h
	A0921	•		•			15.30 a 16.20 h
	A0922	•		•			19.00 a 19.50 h
loga Nivell I	A0924		•		•		09.15 a 10.30 h
	A0925		•		•		15.30 a 16.45 h
	A0926		•		•		18.30 a 19.45 h
	A0901		•		•		20.00 a 21.15 h
Aeròbic, Steps, Tonificació i GAC	A0923	•		•			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)	A0927	•		•			10.15 a 11.05 h
	A0928	•		•			11.15 a 12.05 h
loga (a partir de 65 anys)	A0929		•		•		10.30 a 11.45 h

## PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE VILA-ROJA

ESCOLES ESPORTIVES PER A JOVES	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Futbol Sala	6-8 anys	A0930	•		•		17.00 a 18.15 h
	9-11 anys	A0931			•	•	17.00 a 18.15 h
	12-13 anys	A0932			•	•	18.15 a 19.30 h
	14-16 anys	A0933	•		•		18.15 a 19.30 h

## ZONA ESPORTIVA DE LA DEVESA

ESCOLA ESPORTIVA PER A JOVES	CODI	ds	horari	
Tennis	12-15 anys	A0934	•	09.30 a 10.50 h
	8-11 anys	A0935	•	11.00 a 12.20 h
	8-11 anys	A0936	•	12.30 a 13.50 h

## PAVEL·LÓ DE PONT MAJOR

ACTIVITATS PER A ADULTS	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Act. física de manteniment	A0937		•		•		09.30 a 10.30 h *
	A0938		•		•		20.00 a 20.50 h *

ESCOLA ESPORTIVA PER A JOVES	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
Funky a partir de 6 anys	A0949		•		•		17.15 a 18.15 h

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

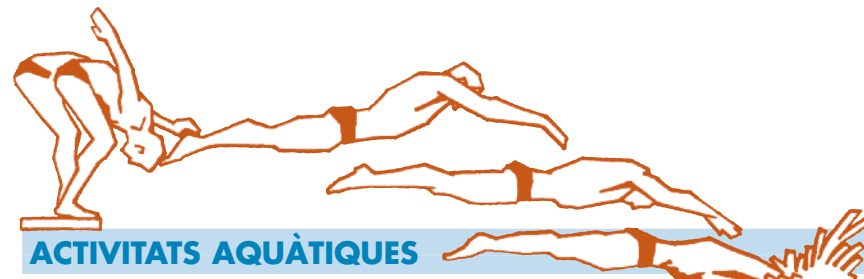
## ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN INSTAL·LACIONS ESCOLARS, SANT DANIEL I GERMANS SÀBAT - TAIALÀ

**CALENDARI:** de l'1 d'octubre de 2009 al 22 de juny de 2010.

### ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT\*

LLOC	ACTIVITAT	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
CEIP VERD	A.F. manteniment II	A0939		•		•		19.00 a 19.50 h
	A.F. manteniment II	A0940		•		•		20.00 a 20.50 h
CEIP BRUGUERA	A.F. manteniment I	A0941	•		•			19.00 a 19.50 h
	A.F. manteniment II	A0942	•		•			20.00 a 20.50 h
CEIP PLA	A.F. manteniment II	A0943	•		•			20.10 a 21.00 h
	A.F. manteniment II	A0944		•		•		20.10 a 21.00 h
	A.F. manteniment II	A0945	•		•			21.00 a 21.50 h
	A.F. manteniment II	A0946		•		•		21.00 a 21.50 h
SANT DANIEL	A.F. manteniment I/II	A0947	•		•		20.10 a 21.00 h	
GERMANS SÀBAT - TAIALÀ	Activitat física i salut gent gran	A0948		•		•	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:** de l'1 d'octubre de 2009 al 28 de maig de 2010.

#### 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 03-10-2009 al 05-12-2009

2n curs: del 12-12-2009 al 27-02-2010

3r curs: del 06-03-2010 al 22-05-2010

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

1r curs: del 02-10-2009 al 04-12-2009

2n curs: del 11-12-2009 al 26-02-2010

3r curs: del 05-03-2010 al 14-05-2010

## PISCINA MUNICIPAL DE PALAU

ACTIVITATS PER A INFANTS I JOVES		CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	3 anys	P0910	•					18.15 a 19.00 h
		P0911		•				17.15 a 18.00 h
		P0912			•			18.15 a 19.00 h
		P0913				•		18.15 a 19.00 h
		P0914					•	18.15 a 19.00 h
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	4-5 anys	P0915	•					18.15 a 19.00 h
		P0916	•					18.15 a 19.00 h
		P0917	•					19.15 a 20.00 h
		P0918		•				17.15 a 18.00 h
		P0919		•				18.15 a 19.00 h
		P0920		•				18.15 a 19.00 h
		P0921			•			18.15 a 19.00 h
		P0922			•			19.15 a 20.00 h
		P0923				•		17.15 a 18.00 h
		P0924				•		17.15 a 18.00 h
		P0925					•	18.15 a 19.00 h
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	6-9 anys	P0927			•			19.15 a 20.00 h
		P0928					•	18.15 a 19.00 h
PERFECCIONAMENT (1 sessió/setmana)	6-9 anys	P0929	•					19.15 a 20.00 h
		P0930		•				19.15 a 20.00 h
		P0931				•		18.15 a 19.00 h
		P0932				•		19.15 a 20.00 h
		P0933					•	19.15 a 20.00 h
ESCOLA AQUÀTICA I (2 sessions/setmana)	10-12 anys	P0934		•		•		19.15 a 20.00 h
		P0935		•		•		20.15 a 21.00 h
ESCOLA AQUÀTICA II (2 sessions/setmana)	13-16 anys	P0936		•		•		20.15 a 21.00 h

ACTIVITATS PER A ADULTS	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	P0937	•					20.15 a 21.00 h
	P0938			•			21.00 a 21.45 h
PERFECCIONAMENT (1 sessió/setmana)	P0939	•					21.00 a 21.45 h
	P0940			•			20.15 a 21.00 h
AQUAFITNESS (2 sessions/setmana)	P0902	•		•			15.15 a 16.00 h
	P0903	•		•			16.00 a 16.45 h
	P0904		•		•		21.00 a 21.45 h
	P0901	•		•			08.15 a 09.00 h

ACTIVITATS PER A GENT GRAN	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	P0905	•					10.15 a 11.00 h
NATACIÓ CORRECTIVA (1 sessió/setmana) (Imprescindible ser autònom en el medi aquàtic)	P0906	•					09.30 a 10.15 h
	P0907			•			09.30 a 10.15 h
HIDROGIMNÀSTICA (1 sessió/setmana) (Imprescindible ser autònom en el medi aquàtic)	P0908			•			10.15 a 11.00 h
	P0909					•	09.30 a 10.15 h

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

ACTIVITATS PER A EMBARASSADES	CODI	horari		
A. AQUÀTICA PREPART (1 sessió/setmana)	P0980	divendres	del 02/10 al 04/12	15.10 a 15.55 h
	P0981	divendres	del 02/10 al 04/12	16.00 a 16.45 h
	P0982	divendres	del 11/12 al 26/02	15.10 a 15.55 h
	P0983	divendres	del 11/12 al 26/02	16.00 a 16.45 h
	P0984	divendres	del 05/03 al 14/05	15.10 a 15.55 h
	P0985	divendres	del 05/03 al 14/05	16.00 a 16.45 h

ACTIVITAT PER A NADONS	CODI	horari
MATRONATACIÓ II (de 6 a 36 mesos) (1 sessió/setmana) (sessions amb pares o mares)	P0971	dissabtes del 03/10 al 05/12 09.30 a 10.00 h <sup>(2)</sup>
MATRONATACIÓ I (de 6 a 36 mesos) (1 sessió/set.) (sessions amb pares o mares)	P0972	dissabtes del 03/10 al 05/12 10.15 a 10.45 h <sup>(1)</sup>
MATRONATACIÓ II (de 6 a 36 mesos) (1 sessió/setmana) (sessions amb pares o mares)	P0973	dissabtes del 03/10 al 05/12 11.00 a 11.30 h <sup>(1)</sup>
MATRONATACIÓ II (de 6 a 36 mesos) (1 sessió/setmana) (sessions amb pares o mares)	P0974	dissabtes del 12/12 al 27/02 09.30 a 10.00 h <sup>(2)</sup>
MATRONATACIÓ I (de 6 a 36 mesos) (1 sessió/set.) (sessions amb pares o mares)	P0975	dissabtes del 12/12 al 27/02 10.15 a 10.45 h <sup>(1)</sup>
MATRONATACIÓ II (de 6 a 36 mesos) (1 sessió/setmana) (sessions amb pares o mares)	P0976	dissabtes del 12/12 al 27/02 11.00 a 11.30 h <sup>(1)</sup>
MATRONATACIÓ II (de 6 a 36 mesos) (1 sessió/setmana) (sessions amb pares o mares)	P0977	dissabtes del 06/03 al 22/05 09.30 a 10.00 h <sup>(2)</sup>
MATRONATACIÓ I (de 6 a 36 mesos) (1 sessió/set.) (sessions amb pares o mares)	P0978	dissabtes del 06/03 al 22/05 10.15 a 10.45 h <sup>(1)</sup>
MATRONATACIÓ I (de 6 a 36 mesos) (1 sessió/set.) (sessions amb pares o mares)	P0979	dissabtes del 06/03 al 22/05 11.00 a 11.30 h <sup>(1)</sup>

(1) No han fet cap curs. (2) Anteriorment han realitzat algun curs.

ACTIVITATS PER A INFANTS I JOVES	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	3 anys	P0947	•				18.15 a 19.00 h
		P0948		•			18.15 a 19.00 h
		P0949				•	18.15 a 19.00 h
		P0950				•	19.15 a 20.00 h
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	4-5 anys	P0951	•				18.15 a 19.00 h
		P0952		•			18.15 a 19.00 h
		P0953		•			18.15 a 19.00 h
		P0954			•		18.15 a 19.00 h
		P0955			•		18.15 a 19.00 h
		P0956			•		18.15 a 19.00 h
		P0957				•	18.15 a 19.00 h
		P0958				•	19.15 a 20.00 h
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	6-9 anys	P0959	•				19.15 a 20.00 h

	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
PERFECCIONAMENT (1 sessió/setmana)	6-9 anys	P0960	•				18.15 a 19.00 h
		P0961		•			18.15 a 19.00 h
		P0962			•		19.15 a 20.00 h
		P0963				•	18.15 a 19.00 h
		P0964				•	19.15 a 20.00 h
ESCOLA AQUÀTICA I (2 sessions/setmana)	10-12 anys	P0965	•		•		19.15 a 20.00 h
ESCOLA AQUÀTICA II (2 sessions/setmana)	13-16 anys	P0966		•		•	19.15 a 20.00 h

ACTIVITATS PER A ADULTS	CODI	dl	dt	dc	dj	dv	horari
INICIACIÓ (1 sessió/setmana)	P0967	•					20.15 a 21.00 h
	P0968			•			21.00 a 21.45 h
PERFECCIONAMENT (1 sessió/setmana)	P0969	•					21.00 a 21.45 h
	P0970			•			20.15 a 21.00 h
AQUAFITNESS (2 sessions/setmana)	P0942		•		•		15.15 a 16.00 h
	P0943		•		•		16.00 a 16.45 h
	P0944		•		•		20.15 a 21.00 h
AQUAMANTENIMENT (2 sessions/setmana)	P0941		•		•		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)	P0945					•	09.15 a 10.00 h
HIDROGIMNÀSTICA (1 sessió/setmana) (Imprescindible ser autònom en el medi aquàtic)	P0946		•				09.15 a 10.00 h

## PREUS 2009-2010

ACTIVITATS EN INSTAL·LACIONS CENTRALS I ZONA ESPORTIVA DE LA DEVESA		PREU ABONATS	PREU NO ABONATS
Escola esportiva de tennis - Zona esportiva Devesa	1 sessió/setmana	122,28 €	122,28 €
Escola esportiva de futbol sala - Pavelló Vila-roja	2 sessions/setmana	31,78 €	31,78 €
Escola esportiva funky - Pont Major	2 sessions/setmana	31,78 €	31,78 €
Activitat física de manteniment adults	2 sessions/setmana	106,98 €	143,87 €
Activitat física de manteniment adults	3 sessions/setmana	133,50 €	178,62 €
Aeròbic, steps, tonificació i GAC adults	2 sessions/setmana	106,98 €	143,87 €
Activitat física i salut per a gent gran	2 sessions/setmana	31,78 €	31,78 €
Activitat física de manteniment adults - Pavelló Pont Major	2 sessions/setmana	75,53 €	75,53 €
loga adults	2 sessions/setmana	172,32 €	230,03 €
loga per a gent gran	2 sessions/setmana	71,13 €	71,13 €

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	84,53 €	84,53 €
Centres escolars i Sant Daniel			
Activitat física i salut per a gent gran	2 sessions/setmana	31,78 €	31,78 €
Germans Sàbat-Taietà			

ACTIVITATS AQUÀTIQUES EN LES PISCINES MUNICIPALS		PREU ABONATS	PREU NO ABONATS
Activitat aquàtica prepart	10 sessions	67,15 €	89,31 €
Matronatació per a nadons	10 sessions	99,63 €	126,20 €
Iniciació de 3 a 9 anys	1 sessió/setmana	90,63 €	119,89 €
Perfeccionament de 6 a 9 anys	1 sessió/setmana	90,63 €	119,89 €
Escola aquàtica de 10 a 16 anys	2 sessions/setmana	104,70 €	138,51 €
Iniciació adults	1 sessió/setmana	90,63 €	119,89 €
Perfeccionament adults	1 sessió/setmana	90,63 €	119,89 €
Aquamanteniment adults	2 sessions/setmana	130,10 €	173,89 €
Aquafitness adults	2 sessions/setmana	130,10 €	173,89 €
Iniciació gent gran	1 sessió/setmana	36,55 €	36,55 €
Natació correctiva gent gran	1 sessió/setmana	36,55 €	36,55 €
Hidrogimnàstica gent gran	1 sessió/setmana	36,55 €	36,55 €

## INSCRIPCIONS

Les inscripcions a l'oferta municipal d'activitats d'hivern 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.ajuntament.gi/esports](http://www.ajuntament.gi/esports)). El **període de preinscripció és del 4 al 18 de setembre**. 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.
- En el moment de fer la preinscripció, els ciutadans i ciutadanes empadronats/ades a Girona han de posar el codi identificador 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, 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 dígit** (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 fet activitats els anys anteriors no dona prioritat a l'hora de fer el sorteig.
- I. A partir del **24 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.ajuntament.gi/esports](http://www.ajuntament.gi/esports)) o bé al telèfon de l'Oficina d'Informació i Atenció Ciutadana (tel. 972 419 010).

## 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
- Pavelló Municipal Girona - Fontajau
- L'Estació. Espai Jove

## CONDICIONS GENERALS D'INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS:

1. Una inscripció queda formalitzada en el moment que es fa el càrrec al compte 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.
2. Un cop confirmada la inscripció es generarà automàticament el procés de pagament. El pagament pot ser únic (100% un cop confirmada la inscripció) o fraccionat (el 60% un cop confirmada la inscripció i el 40% restant al mes de desembre).
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.
4. **Si en alguna activitat no s'ocupa el mínim de places establert, aquesta es pot anul·lar.**
5. Només s'efectuarà la devolució de la totalitat de l'import de la inscripció fins a 10 dies abans de l'inici de l'activitat. A partir d'aquest termini i fins a començar-la, només es retornarà el 75% de l'import de la inscripció. Un cop començada l'activitat no es podrà fer cap devolució de l'import de la inscripció.
6. 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.
7. Els inscrits/es han de complir l'edat mínima establerta i no poden excedir l'edat màxima en l'any en curs.
8. **En el cas que un inscrit/a vulgui donar-se de baixa abans d'iniciar l'activitat o un cop iniciada aquesta, és necessari trucar al Servei Municipal d'Esports per comunicar-ho i per donar així l'opció als reserves a ocupar la plaça vacant.**