



Activitats d'estiu 2025

TRIA LA TEVA ACTIVITAT!

Inscripcions obertes!

EL TEU ESTIU... QUE SIGUI ACTIU.

T'HI ESPEREM!



DESCRIPCIÓ I CALENDARI DE LES ACTIVITATS DE L'ESTIU 2025

Activitats aquàtiques (JULIOL I SETEMBRE)

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

La familiarització és el procés d'adaptació al medi aquàtic, en el qual els infants experimentaran sensacions totalment diferents a les del medi terrestre, amb la finalitat d'agafar confiança amb l'aigua utilitzant el joc com a eix central. Sessions de 45 minuts.

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

Escoleta aquàtica per a infants de 6 a 7 anys

Té com a objectiu principal aconseguir l'autonomia dins de l'aigua. Es treballarà la respiració, la flotació, els desplaçaments i els salts, sense deixar de banda l'aspecte lúdic. Sessions de 45 minuts.

Adreçat a infants de 6 a 7 anys.

Escoleta aquàtica per a infants de 8 a 10 anys

Amb l'objectiu de poder desenvolupar-se amb control i comoditat en el medi aquàtic, es treballarà la respiració, la flotació, els desplaçaments, la propulsió i els salts, sense deixar de banda l'aspecte lúdic. Sessions de 45 minuts.

Adreçat a infants de 8 a 10 anys.

Escola aquàtica per a nois i noies d'11 a 17 anys

Introducció esportiva, sense deixar de banda l'aspecte lúdic. Té com a objectius 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, socorrisme...). Sessions de 45 minuts.

Adreçat a joves d'11 a 17 anys.

Fitnes aquàtic

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. Sessions de 50 minuts.

Adreçat a persones de 18 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 i afavorir les relacions socials. Cal tenir domini del medi aquàtic perquè a la piscina de Palau l'activitat es fa al vas gran (piscina profunda). Exercicis de baixa i mitjana intensitat. Sessions de 50 minuts.

Adreçat a persones majors de 65 anys.

Curs per a nens i nenes amb trastorns d'espectre autista i/o amb necessitats educatives especials psíquiques o sensorials

Activitat conjunta amb el pare, la mare o el tutor/a (un sol acompanyant). Els objectius principals són l'adaptació al medi aquàtic, la familiarització amb el medi aquàtic i la comunicació afectiva amb el pare/mare o tutor/a. Sessions de 45 minuts.

Adreçat a nens i nenes de 4 a 10 anys.

*Cal presentar un informe de l'especialista.

Activitats fisicoesportives (JULIOL I SETEMBRE)

Condicionament físic, to i GAC

Treball muscular global i localitzat de glutis, abdominals i cames (GAC) amb exercicis d'alta i mitjana intensitat. En les sessions s'utilitzarà material divers (peses, pilotes de fitnes, gomes...) i acompanyament musical. L'objectiu és millorar la condició física i el to muscular, així com la flexibilitat i la força. Sessions de 50 minuts.

Adreçat a persones de 18 a 64 anys.

Pilates

Mètode que treballa la consciència postural i la respiració, entre altres aspectes. Els objectius generals són enfortir la musculatura, aconseguir l'equilibri muscular i reforçar la musculatura feble i allargar l'escurçada. Sessions de 50 minuts.

Adreçat a persones de 18 a 64 anys.

Ioga

L'objectiu és proporcionar equilibri i benestar personal per mitjà d'exercicis, postures i moviments. Es treballa la flexibilitat, la respiració i la relaxació. Sessions d'1 h i 15 minuts.

Adreçat a persones de 18 a 64 anys.

Gimnàstica dolça

La gimnàstica dolça ofereix la possibilitat de moure el cos d'una manera sana i efectiva. Les classes combinen exercicis de tonificació, resistència, equilibri i flexibilitat. L'objectiu d'aquests exercicis és conservar i millorar la condició física i la qualitat de vida, mantenir l'activitat i afavorir les relacions socials. Sessions de 50 minuts.

Adreçat a persones majors de 65 anys.

Calendari

Abril-maig

Del 22 d'abril al 5 de maig de 2025 (ambdós inclosos): preinscripcions de les activitats a través del web de l'Ajuntament de Girona www.girona.cat/esports.

Dilluns 12 de maig: a partir de les 12 h es farà pública l'assignació de places. Cal que les persones interessades consultin la resolució del sorteig.

Del 13 al 21 de maig (ambdós inclosos): període per fer el pagament a "la Caixa" per a les activitats del mes de juliol.

A partir del 14 de maig a les 13 h: inscripcions directes a les activitats amb places lliures. Serà en línia i les persones interessades s'hi hauran d'apuntar elles mateixes.

Del 14 al 28 de juliol (ambdós inclosos): període per fer el pagament a "la Caixa" per a les activitats del mes de setembre.

IMPORTANT!

Per poder-se inscriure a una activitat amb places lliures cal donar-se de baixa de la reserva de qualsevol altra activitat.

La reserva en les activitats aquàtiques no permet inscriure's a cap nova activitat.

Les persones inscrites al juliol a activitats fisicoesportives també podran inscriure's a activitats del setembre.

Juliol

Sessions de l'1 al 31 de juliol

No hi haurà activitat: 25 de juliol (Sant Jaume) i 26 de juliol (pont)

Setembre

Sessions de l'1 al 30 de setembre

No hi haurà activitat: 11 de setembre (Diada de Catalunya)

Activitats aquàtiques

PISCINA MUNICIPAL DE PALAU

Codi	Mes	Activitats	Dies	Horari	Núm. Sessions	Abonats 2025	No abonats 2025
E01	Juliol	Familiarització al medi aquàtic 4 a 5 anys	dl/dc	17.15 a 18.00 h	9	48,54	57,54
E02	Juliol	Familiarització al medi aquàtic 4 a 5 anys	dt/dj	17.15 a 18.00 h	10	53,93	63,93
E03	Juliol	Escoleta Aquàtica de 6 a 7 anys	dl/dc	18.15 a 19.00 h	9	48,54	57,54
E04	Juliol	Escoleta Aquàtica de 6 a 7 anys	dt/dj	18.15 a 19.00 h	10	53,93	63,93
E05	Juliol	Escoleta Aquàtica de 8 a 10 anys	dt/dj	19.15 a 20.00 h	10	53,93	63,93
E06	Juliol	Escoleta Aquàtica de 8 a 10 anys	dl/dc	19.15 a 20.00 h	9	48,54	57,54
E07	Juliol	Escola aquàtica d'11 a 17 anys	dt/dj	20.15 a 21.00 h	10	53,93	63,93
E08	Juliol	Escola aquàtica d'11 a 17 anys	dl/dc	20.15 a 21.00 h	9	48,54	57,54
E09	Juliol	Hidrogimnastica gent gran	dl/dc	09.00 a 09.50 h	9	26,22 €	32,78 €
E10	Setembre	Fitness aquàtic adults	dl/dc	19.30 a 20.20 h	10	58,27 €	72,83 €

PISCINA MUNICIPAL SANTA EUGÈNIA - CAN GIBERT DEL PLA

Codi	Mes	Activitats	Dies	Horari	Núm. Sessions	Abonats 2025	No abonats 2025
E12	Juliol	Familiarització al medi aquàtic 3 anys	dt/dj	17.15 a 18.00 h	10	53,93	67,41
E13	Juliol	Familiarització al medi aquàtic 4 a 5 anys	dl/dc/dv	17.15 a 18.00 h	12	64,72	80,90
E14	Juliol	Escoleta Aquàtica de 6 a 7 anys	dl/dc/dv	18.15 a 19.00 h	12	64,72	80,90
E15	Juliol	Escoleta Aquàtica de 6 a 7 anys	dt/dj	18.15 a 19.00 h	10	53,93	67,41
E16	Juliol	Escoleta Aquàtica de 8 a 10 anys	dl/dc/dv	19.15 a 20.00 h	12	64,72	80,90
E17	Juliol	Escoleta Aquàtica de 8 a 10 anys	dt/dj	19.15 a 20.00 h	10	53,93	67,41
E20	Juliol	Curs NEE (T.E.A.)	dl/dc	16.15 a 17.00 h	9	48,54 €	60,67 €

Activitats fisicoesportives

SALA D'ACTIVITATS DEL PAVELLÓ DE FONTAJAU

Codi	Mes	Activitats	Dies	Horari	Núm. Sessions	Abonats 2025	No abonats 2025
FE01	Juliol	Condicionament físic, to i GAC	dl/dc	19.00 a 19.50 h	9	31,93	39,91
FE02	Juliol	Pilates	dl/dc	20.00 a 20.50 h	9	47,02	58,77
FE03	Juliol	Ioga	dt/dj	19.00 a 20.15 h	10	65,26	81,57
FE04	Setembre	Condicionament físic, to i GAC	dl/dc	19.00 a 19.50 h	9	31,93	39,91
FE05	Setembre	Pilates	dl/dc	20.00 a 20.50 h	9	47,02	58,77

PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE PALAU

Codi	Mes	Activitats	Dies	Horari	Núm. Sessions	Abonats 2025	No abonats 2025
FE06	Setembre	Gimnàstica Dolça Gent Gran	dt/dj	09.10 a 10.00 h	8	14,19 €	17,74 €

Condicions d'inscripció i de participació

L'accés a l'oferta municipal d'activitats aquàtiques i físicoesportives per a l'estiu 2025 es farà a través del web de l'Ajuntament de Girona (www.girona.cat/esports). Hi haurà un període de **preinscripció** i un altre de formalització del pagament i **inscripció** definitiva. Posteriorment, fins a l'inici de les activitats, hi haurà un període de **cobertura de places vacants**, en cas que n'hi hagi.

Passos per preinscriure's, accedir a l'assignació de places i inscriure's

Pas 1. Registre al web i preinscripció a les activitats

Del 22 d'abril al 5 de maig (ambdós inclosos) cal accedir al web del Servei Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Girona www.girona.cat/esports i registrar-se amb un usuari i una contrasenya (si ja hi esteu registrats no cal tornar-ho a fer). Amb un sol registre podeu preinscriure-us personalment a les diverses activitats que s'ofereixen i també preinscriure-hi els fills. Cal omplir el formulari de sol·licitud i escollir l'activitat. Se'n poden triar com a màxim dues per persona, una en primera opció i l'altra en segona opció.

Pas 2. Consulta de l'assignació places i recepció de la carta de pagament

El **12 de maig a les 12 h** es publicarà la resolució de l'assignació de places al web www.girona.cat/esports, que caldrà consultar mitjançant l'usuari i la contrasenya. Un cop les places assignades, s'enviarà als usuaris, per correu electrònic, la **carta de pagament** (el codi de barres) per poder formalitzar el pagament de l'activitat (v. "Pagament de l'activitat i inscripció definitiva" dins les "Condicions de participació").

Pas 3. Matriculació definitiva

El període de pagament de les activitats de juliol és **del 13 al 21 de maig** (ambdós inclosos). El període de pagament de les activitats de setembre és **del 14 al 28 de juliol** (ambdós inclosos). Un cop el pagament formalitzat, la inscripció és definitiva.

Condicions generals de participació

Sistema d'assignació de places

- Totes les preinscripcions presentades dins termini (pas 1: del 22 d'abril al 5 de maig, ambdós inclosos) tenen les mateixes possibilitats d'obtenir plaça.
- L'assignació de places a les activitats que, finalitzat el termini de preinscripció, tinguin menys preinscripcions que places, serà automàtica per a totes les preinscripcions.
- L'assignació de places a les activitats que, finalitzat el termini de preinscripció, tinguin més preinscripcions que places, es farà mitjançant un sorteig aleatori.
- Els sortejos es faran sempre entre les preinscripcions de primera opció. Si després del sorteig no s'obté plaça en la primera opció, el programa informàtic buscarà plaça en la segona opció. Si tampoc no se n'obté en la segona opció, es quedarà en situació de **reserva** de la primera opció.
- El fet d'haver estat inscrit en alguna activitat en períodes anteriors no dona prioritat en el sorteig.
- El Servei Municipal d'Esports no informarà ningú sobre el resultat del sorteig. **L'obligació de consultar-lo és dels usuaris.**

Condicions de la preinscripció

- Tal com estableix el pas 1, el període de preinscripció s'estableix entre el 22 d'abril i el 5 de maig.
- Cada usuari pot preinscriure's com a màxim a dues activitats.
- Si un usuari s'inscriu a dues activitats, un serà en primera opció i l'altra en segona opció.
- Durant el període de preinscripció tota preinscripció a una activitat es pot anul·lar.
- Per fer un canvi de preinscripció d'activitat cal anul·lar-ne una de feta i fer la preinscripció a la nova.
- Són els usuaris els responsables de comprovar que la preinscripció s'ha fet correctament.
- En cas de duplictat de preinscripció, només serà vàlida la darrera presentada.
- D'acord amb el sistema d'assignació de places, en cas de més demanda que oferta hi haurà sorteig.

Baixa voluntària d'una plaça assignada

- La renúncia a una plaça assignada només pot fer-se efectiva mitjançant una notificació per escrit al Servei Municipal d'Esports, mitjançant el formulari de baixa que hi haurà disponible al web www.girona.cat/esports, **i la presentació d'una instància per registre d'entrada amb el justificant de la baixa.**
- Si la baixa voluntària s'efectua amb un **mínim de quatre dies d'antelació** a l'inici de l'activitat l'import abonat es retornarà. Si la baixa voluntària no s'efectua en el termini establert, l'import abonat no es retornarà. Si la baixa es porta a terme un cop començada l'activitat, l'import abonat tampoc no es retornarà, excepte en casos degudament justificats (es valorarà cada cas).

Pagament de l'activitat i inscripció definitiva

- Una preinscripció queda formalitzada com a inscripció definitiva en el moment en què es fa el pagament.
- El pagament es pot fer a través del caixer automàtic a "la Caixa" o en línia.
- En cas que el pagament de l'activitat no es faci en el termini establert, es perdrà la plaça automàticament.
- Si el pagament no coincideix amb el preu públic establert, no es podrà accedir ni a la instal·lació ni a l'activitat fins que es faci efectiu el pagament exacte.
- Per generar el full de pagament es tindran en compte les dades de la preinscripció.
- Un cop efectuat el pagament del càrrec no es podrà modificar cap dada que impliqui un canvi en el preu públic (per exemple: si en la preinscripció no hi consta la condició d'abonament al Servei Municipal d'Esports, un cop pagat el rebut no es tornarà la diferència, encara que l'abonament es pugui demostrar).

Període de cobertura de places posterior a l'assignació de places

- **A partir del 12 de maig a les 13 h** es podran fer inscripcions a les places que hagin quedat lliures.
- La inscripció a aquestes places l'hauran de fer les mateixes persones en línia, al mateix web.
- Les places lliures es podran anar agafant fins al dia d'inici de l'activitat.

Anul·lació d'activitats

- Si alguna activitat no arriba al mínim de places establert, es podrà anul·lar.
- L'anul·lació d'una activitat no garanteix plaça en cap altra d'igual o de característiques similars.
- En el cas d'anul·lació d'una activitat l'import abonat es retornarà.

Canvi d'activitats

- Un cop realitzat el pagament i iniciada l'activitat, no es permetrà canvi entre activitats, **ni es retornarà l'import de la diferència.**

Abonament preferent

- L'abonament preferent* al Servei Municipal d'Esports abasta les altes anteriors al 31 de març de 2025 (els abonaments a partir de l'1 d'abril de 2025 no tenen prioritats). Dins aquest requisit, el sorteig estableix prioritats segons l'ordre següent:
 1. Abonament a les piscines municipals i empadronament a Girona.
 2. Empadronament a Girona sense abonament a les piscines municipals.
 3. Abonament a les piscines municipals sense empadronament a Girona.
 4. Casos que no compleixen cap dels tres punts anteriors.

*Aquesta preferència no s'aplica als Passi de Palau ni als abonaments de les piscines d'estiu de la Zona Esportiva la Devesa.

Interdicció de participació

- 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.

Edat de participació en les activitats i baixes automàtiques per incompliment d'edat

- Les edats mínima i màxima establertes per a les activitats es calculen durant l'any natural en curs.
- En les activitats físicoesportives i aquàtiques la baixa serà automàtica si no s'està dins la franja d'edat establerta, sense garantir plaça a un curs adient.
- El Servei Municipal d'Esports recomana seguir les orientacions d'edat, nivell, etc. de la descripció de cada activitat.
- El Servei Municipal d'Esports pot demanar la documentació acreditativa per comprovar edat i identitat.

Normes d'ús de les instal·lacions

- Cal respectar les normes d'ús i el reglament dels pavellons esportius i de les piscines municipals.
- Cal respectar els monitors i monitores i tot el personal treballador.
- Qualsevol anomalia comportarà la baixa i expulsió de l'activitat.
- Si la baixa o l'expulsió s'arriben a produir, l'import abonat no es retornarà.

Reconeixement mèdic

- Per a una pràctica físicoesportiva segura i saludable és aconsellable fer-se un reconeixement mèdic abans de començar l'activitat i mantenir controls periòdics.

Dret d'imatge

- 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 arxiu, sempre d'acord amb la legislació vigent en matèria de dret d'imatge i de protecció de la intimitat de les persones.
- L'Ajuntament de Girona no es pot fer responsable de l'enregistrament sonor o d'imatges per part de terceres persones en activitats obertes al públic en general.

Mesures excepcionals a causa de la sequera

- S'aplicaran les mesures per sequera a les instal·lacions esportives municipals que pertorqui segons la fase d'emergència o el que disposin els decrets en els diferents escenaris.



Esp@is d'Internet

L'Ajuntament de Girona posa a la disposició dels ciutadans un servei de connexió a Internet en aquests punts:

- Biblioteca Ernest Lluch
- Biblioteca Salvador Allende
- Biblioteca Antònia Adroher
- Biblioteca Just M. Casero
- Centre Cívic Santa Eugènia
- Centre Cívic Pla de Palau
- Centre Cívic Barri Vell - Mercadal

SERVEI MUNICIPAL D'ESPORTS – AJUNTAMENT DE GIRONA

Pavelló Municipal de Girona-Fontajau

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

Complex Esportiu de Palau

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

Piscina Municipal de Santa Eugènia – Can Gibert del Pla

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

Amb la col·laboració de la Diputació de Girona

Patrocinat per Estrella Damm

www.girona.cat/esports

Per a més informació i inscripcions:

Complex Esportiu de Palau
972 222 155

Pavelló Municipal Girona-Fontajau
972 226 136

Piscina Municipal Santa Eugènia Can Gibert del Pla
972 237 306

activitatsesports@ajgirona.cat
www.girona.cat/esports

Hi col·labora:



Diputació de Girona

Ho patrocina:



 **esports.girona**
 **@esports_gi**
 **@esports_gi**

www.girona.cat/esports