

ACTIVITATS FISICOESPORTIVES I AQUÀTIQUES

Programació d'activitats 2023/2024

Fes activitat física. Fes salut! T'hi esperem!

SERVEI MUNICIPAL D'ESPORTS



ÍNDEX

6 *Instal·lacions a on es porten a terme les activitats*

10 *Descripció de les activitats*

16 **Activitats fisicoesportives**

Pavelló Municipal de Palau

Pavelló Municipal Girona-Fontajau

Piscina Municipal de Santa Eugènia - Can Gibert del Pla

Zona Esportiva Municipal de la Devesa

Escola Joan Bruguera

Escola Verd

Escola Pericot

CREC de Sant Daniel

Germans Sàbat-Taià

Centre Cívic Pont Major

Skatepark Parc de Jordi Vilamitjana i Parc de Domeny

22 **Activitats aquàtiques**

Piscina Municipal de Palau

Piscina Municipal de Santa Eugènia - Can Gibert del Pla

28 **Calendari d'activitats**

30 **Informació de les preinscripcions i condicions generals de participació**





LES ACTIVITATS FISICOESPORTIVES I AQUÀTIQUES A LA CIUTAT DE GIRONA

Des de la Regidoria d'Esports i joventut considerem que l'activitat física és i ha de ser una aposta clara de la ciutat per ajudar a que la seva ciutadania estigui bé físicament i mental. Per això un any més la proposta d'aquest guia és una aposta per acostar les activitats fisicoesportives i aquàtiques a tota la població, a tots els barris, arreu de la ciutat.

Potenciar una Girona més saludable i esportiva, on els valors de l'esforç, la superació, la cohesió, l'equitat o la integració, impregnin el nostre dia a dia és la nostra missió, i és per això que independentment de l'edat podreu trobar alguna proposta a mida dels vostres interessos i possibilitats.

Una proposta de consolidació, d'assentar les bases de les futures propostes que aconseguen establir una proposta diversificada que us anirem a conèixer-lo i gaudir-lo.

En aquest llibret podreu trobar l'oferta d'hivern per al curs 2023-2024, que ofereix 54 activitats amb un total de 1.107 places ofertes per a les activitats fisicoesportives, així com 112 cursos amb un total de 1.255 places per a les activitats aquàtiques.

És una proposta àmplia i adaptada, és una proposta per a tu!

Us hi esperem!

Àdam Bertran i Martínez
Regidor d'Esports i Joventut

Instal·lacions a on es porten a terme les activitats

Activitats fisicoesportives

INSTAL·LACIÓ	ADREÇAT A	ACTIVITATS FISICOESPORTIVES
ZONA ESPORTIVA DE LA DEVESA	Infants i joves	Escola de tennis
	Adults	
PAVEL·LÓ GIRONA-FONTAJAU	Adults	Pilates
		Condicionament físic, to i gac
		loga
	Gent gran	Gimnàstica dolça
		loga
PISCINA SANTA EUGÈNIA – CAN GIBERT DEL PLA SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES	Adults	Condicionament físic, to i gac
		Pilates
		loga
	Gent gran	Gimnàstica dolça
		loga

INSTAL·LACIÓ	ADREÇAT A	ACTIVITATS FISICOESPORTIVES
PAVEL·LÓ DE PALAU	Adults	Condicionament físic, to i gac
	Gent gran	Gimnàstica dolça
ESCOLA JOAN BRUGUERA	Adults	Pilates
		Activitat física de manteniment
ESCOLA VERD	Gent gran	Gimnàstica dolça
	Adults	Activitat física de manteniment
ESCOLA PERICOT	Gent gran	Gimnàstica dolça
	Adults	Pilates
CREC SANT DANIEL	Adults	Condicionament físic, to i gac
		Activitat física de manteniment
GERMANS SABAT - TIALÀ	Gent gran	Gimnàstica dolça
CENTRE CÍVIC PONT MAJOR	Adults	Gimnàstica integral
SKATE PARK, PARC DE JORDI VILAMITJANA I PARC DE DOMENY	Infants i joves	Escola de skateboarding

Activitats aquàtiques

PISCINA MUNICIPAL	ADREÇAT A	ACTIVITATS AQUÀTIQUES
SANTA EUGÈNIA - CAN GIBERT DEL PLA	DONES EMBARASSADES	Activitat aquàtica preparat
	NADONS	Activitat aquàtica per a nadons
	INFANTS	Familiarització amb el medi aquàtic 3 anys
		Familiarització amb el medi aquàtic 4 - 5 anys
		Iniciació al medi aquàtic 6 - 7 anys
		Perfeccionament al medi aquàtic 6 - 7 anys
		Iniciació al medi aquàtic 8 - 10 anys
		Perfeccionament al medi aquàtic 8 - 10 anys
		Curs NEE NOVETAT! <i>Infants amb trastorns d'espectre autista</i>
	JOVES	Escola aquàtica 1 11 - 13 anys
		Escola aquàtica 2 14 - 17 anys
		Iniciació al medi aquàtic NOVETAT! 11 - 17 anys
	ADULTS	Curs d'iniciació, intermedi i perfeccionament
		Fitnes aquàtic
		Clínic de natació
		Activitat aquàtica terapèutica

PISCINA MUNICIPAL	ADREÇAT A	ACTIVITATS AQUÀTIQUES	
SANTA EUGÈNIA - CAN GIBERT DEL PLA	GENT GRAN	Hidrogimnàstica	
		Curs d'iniciació	
PISCINA DE PALAU	INFANTS	Activitat aquàtica mobilitzada i natació adaptada (esport adaptat)	
		Familiarització amb el medi aquàtic <i>3 anys</i>	
		Familiarització amb el medi aquàtic <i>4 - 5 anys</i>	
		Familiarització amb el medi aquàtic <i>4 - 5 anys amb necessitats especials</i>	
		Iniciació al medi aquàtic <i>6 - 7 anys</i>	
		Perfeccionament al medi aquàtic <i>6 - 7 anys</i>	
		Perfeccionament al medi aquàtic <i>6 - 7 anys amb necessitats especials</i>	
		Iniciació al medi aquàtic <i>8 - 10 anys</i>	
	JOVES	Perfeccionament al medi aquàtic <i>8 - 10 anys</i>	
		Perfeccionament al medi aquàtic <i>8 - 10 anys amb necessitats especials</i>	
	ADULTS	Escola aquàtica 1 <i>11 - 13 anys</i>	
		Escola aquàtica 2 <i>14 - 17 anys</i>	
		Curs d'iniciació, intermedi i perfeccionament	
	GENT GRAN	Clínic de natació	
		Fitnes Aquàtic	
		GENT GRAN	Hidrogimnàstica

Descripció de les activitats

ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

Classes del 2 d'octubre de 2023 al 21 de juny de 2024. Consulteu el calendari. Sessions de 50 minuts, excepte les sessions de tennis (en funció del grup) i les de ioga que són d'1 h i 15 minuts. Les sessions d'escola de skateboarding són d'1 h i 30 minuts.

Escola de tennis per a infants i joves

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

Adreçat a: infants i joves de 3 a 17 anys (grups reduïts i específics en funció de l'edat i el nivell).

*En cas de pluja, si les pistes no estan practicables, s'anul·larà la sessió. No es podrà recuperar la classe

Escola de tennis per a adults

Treball global i específic per desenvolupar i perfeccionar les diferents tècniques específiques del tennis, introduint els efectes, els cops i els patrons tàctics bàsics.

Adreçat a: persones majors de 18 anys.

*En cas de pluja, si les pistes no estan practicables, s'anul·larà la sessió. No es podrà recuperar la classe

Gimnàstica integral

Des d'una perspectiva global del cos i d'una presa de consciència inicial es proposaran treballs d'estiraments específics i globals, hipopressius, exercicis aeròbics, etc. amb l'objectiu que la persona trobi l'elasticitat, la consciència corporal i tingui una agradable sensació de benestar.

Adreçat a: persones majors de 17 anys.

*Per fer la inscripció a Gimnàstica Integral a Pont Major, cal entrar al web de l'Ajuntament de Girona (www.girona.cat/inscripcions) de l'1 al 15 de setembre (ambdós inclosos) i escollir l'oferta de cursos i tallers de la xarxa de centres cívics 2023-2024. Per a més informació cal contactar amb el Centre Cívic Pont Major (tel. 972 205 244). L'activitat està organitzada pel col·lectiu La Cata.

Activitat física de manteniment

Es fan exercicis localitzats d'alta, mitjana 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

loga

Treballem amb postures, seqüències i respiració amb la finalitat d'enfortir el cos i guanyar flexibilitat i equilibri, i en conseqüència afavorir el benestar (físic, mental i emocional) i la relaxació, i millorar la postura corporal i el to. Les diferents tècniques emprades inclouen el treball abdominal i del sòl pelvià i la connexió entre les diferents parts del cos a través de les cadenes musculars. Fem servir diferents suports (blocs, cinturons, cadires, cordes), per arribar més enllà o aprofundir en la comprensió de la postura.

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

Pilates

Mètode que treballa la consciència postural i la respiració, entre altres tècniques. Els objectius generals són enfortir i equilibrar tota la musculatura, reforçar els músculs febles i allargar els que s'hagin escurçat, per aconseguir l'equilibri muscular.

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 conservar i millorar la condició física, la qualitat de vida i mantenir-se més actiu, tot afavorint les relacions socials.

Adreçat a: persones majors de 65 anys.

Condicionament físic, to i GAC

L'objectiu principal és mantenir i millorar la condició física, la coordinació, la flexibilitat i la força en tota la musculatura del cos, combinat amb un treball localitzat de glutis, abdominals i cames (GAC).

Activitat progressiva, que anirà de baixa a mitjana/alta intensitat amb el suport de material (peses, pilotes, bandes elàstiques...) per ajudar i/o experimentar altres potències i angles musculars. Activitat amb suport musical.

Adreçat a: persones de 17 a 64 anys.

Escola de skateboarding

L'activitat es durà a terme de forma segura, aprenent a respectar el material i els companys. A les sessions intentarem aconseguir certa independència amb l'skate i millorar aspectes com l'equilibri, la força i la concentració, serà sempre un treball d'autosuperació. Buscarem que els usuaris/àries de l'activitat millorin i dominin alguns trucs.

Adreçat a: infants i joves de 8 a 14 anys (dos grups en funció del nivell).

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Classes del 2 d'octubre de 2023 al 21 de juny de 2024. Consulteu el calendari.

Cursets de nadons: sessions de 30 minuts.

Cursets de natació: sessions de 45 minuts

Activitat aquàtica: sessions de 50 minuts

Cursos per a embarassades i nadons

Activitat aquàtica prepart (per a embarassades)*

L'objectiu és preparar la dona per al part, aprofitant els beneficis de l'aigua (ingravidesa, flotabilitat...) i 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 curset, porti un certificat mèdic conforme té l'autorització per poder fer l'activitat.

Cursets per sessions. Consulteu el calendari.

Activitat aquàtica per a nadons

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

Adreçat a: nadons de 6 a 36 mesos, acompanyats d'una persona major de 18 anys (grups específics en funció de l'edat).

Cursets per sessions. Consulteu el calendari.

Cursos per a infants i joves

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

La familiarització és el procés d'adaptació al medi aquàtic, on l'alumnat experimentarà sensacions totalment diferents de les del medi terrestre, que l'ajudaran a tenir confiança en l'aigua utilitzant el joc com a eix central.

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

IMPORTANT! Si no es respecta l'edat es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Només s'acceptarà mainada amb necessitats especials a les places reservades com a tals, atès que són grups amb reforç de monitors/ores.

Iniciació al medi aquàtic per a infants de 6 a 10 anys

És la continuació del curs de familiarització amb el 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).

IMPORTANT! Si no es compleix aquest requisit es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Només s'acceptarà mainada amb necessitats especials a les places reservades com a tals, atès que són grups amb reforç de monitors/ores.

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-s'hi desenvolupar amb control i comoditat. Es treballaran 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).

IMPORTANT! Si no es compleix aquest requisit es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Només s'acceptarà mainada amb necessitats especials a les places reservades com a tals, atès que són grups amb reforç de monitors/ores.

Iniciació al medi aquàtic per a joves d'11 a 17 anys *Novetat!*

L'objectiu principal del curs és aconseguir l'autonomia dins l'aigua treballant la respiració, la flotació, els desplaçaments i els salts.

Adreçat a: joves d'11 a 17 anys (grups específics en funció de l'edat).

IMPORTANT! Si no es compleix aquest requisit es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Escola aquàtica 1 per a joves d'11 a 13 anys

Es tracta d'una introducció esportiva, sense deixar de banda l'aspecte lúdic de l'aigua, els objectius de la qual són conèixer les diferents especialitats esportives en el medi aquàtic (waterpolo, natació, sincronitzada, salvament,

socorrisme...) i iniciar-se en la tècnica dels diferents estils de natació (crol, esquena i braça) així com en els viratges.

Adreçat a: joves d'11 a 13 anys (grups específics en funció de l'edat).

IMPORTANT! Si no es compleix aquest requisit es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Escola aquàtica 2 per a joves de 14 a 17 anys

Es tracta de la continuació del curs de l'escola aquàtica d'11 a 13 anys. L'objectiu d'aquest curs és perfeccionar els quatre estils (crol, braça, esquena i papallona) i els viratges. L'alumnat s'introduirà en els diferents estils de la natació i coneixerà diferents mètodes d'entrenament aquàtic.

Adreçat a: joves de 14 a 17 anys (grups específics en funció de l'edat).

IMPORTANT! Si no es compleix aquest requisit es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Activitat aquàtica per a infants amb necessitats especials (psíquiques i/o sensorials)

L'objectiu d'aquestes sessions serà específic per a cada nen/a. Des d'aprendre a seguir les pautes del monitor/a, a interaccionar i adquirir les habilitats necessàries dins el medi aquàtic, fins a integrar-se en el grup, sempre amb un monitor/a de suport.

Adreçat a: infants de 3 a 10 anys (grups específics en funció de l'edat).

En el cas d'obtenir plaça, abans de l'inici del curs, es farà una entrevista amb la família per recollir infor-

mació/documentació d'orientacions i contraindicacions per saber com treballar i valorar la patologia de l'infant, i si requereix un tècnic/a de suport per a ell sol o podem atendre alguna altra mainada més. Les famílies seran les responsables d'informar-nos si el nen/nena presenta alguna necessitat específica, per tal de poder ajudar-lo i orientar-lo. Si es creu necessari es podrà fer una prova en el medi aquàtic.

Curs amb nens i nenes amb necessitats educatives especials amb trastorns d'espectre autista

Novetat!

Curs per a nens i nenes amb algun espectre autista. Activitat realitzada juntament amb el pare, la mare o el tutor/a (1 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. Les sessions es realitzaran a la piscina de Santa Eugènia – Can Gibert del Pla

Adreçat a: nens i nenes de 4 a 12 anys

*Caldrà informe previ de l'especialista.

Cursos per a adults i gent gran

Curs d'iniciació

L'objectiu és assumir l'autonomia a l'aigua i familiaritzar-se amb la tècnica d'estils.

Adreçat a: persones a partir de 18 anys. Grups específics en funció de l'edat.

Curs intermedi

Els objectius són millorar la tècnica d'estils de natació.

Adreçat a: persones de 18 a 64 anys. Consulteu el calendari.

IMPORTANT! És imprescindible saber nedar i tenir domini del medi aquàtic per poder fer el curs. Si no es compleixen aquests requisits es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Curs de perfeccionament

L'objectiu principal és aprofundir en els aspectes tècnics dels diferents estils, com ara les fases aèries i aquàtiques, les cadències de les batudes i la millora hidrodinàmica.

Adreçat a: persones de 18 a 64 anys.

IMPORTANT! És imprescindible saber nedar i tenir domini del medi aquàtic per poder fer el curs. Si no es compleixen aquests requisits es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Clinic de natació

Activitat per a esportistes interessats/des a millorar la tècnica de la natació per participar en proves esportives com el triatló, l'aquatló, etc.

Adreçat a: persones de 18 a 64 anys.

IMPORTANT! És imprescindible tenir un bon domini del medi aquàtic per poder fer el curs. Si no es compleix aquest requisit es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

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.

Adreçat a: persones de 17 a 64 anys.

Activitat aquàtica terapèutica

Destinada a persones amb patologies relacionades amb l'esquena, amb l'objectiu de millorar i de reduir els problemes que se'n deriven. Es treballarà per tonificar la musculatura i per corregir el desequilibri postural, entre altres.

Adreçat a: persones de 18 a 70 anys

IMPORTANT! És imprescindible saber nedar per poder fer el curs. Si no es compleix aquest requisit es donarà de baixa la persona inscrita automàticament. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Activitat aquàtica mobilitzada*

Amb un treball terapèutic es busca millorar les capacitats físiques bàsiques (resistència, força, etc.) així com les capacitats perceptivo-motrius. Es fa un treball d'adhesió a l'exercici dins el medi aquàtic, tot explicant els beneficis que comporta i la importància de l'exercici, per gaudir d'una bona qualitat de vida i prevenir probables patologies associades.

Adreçat a: persones de qualsevol edat i grau de discapacitat física.

Cursos d'octubre a maig. Consulteu el calendari.

* Les persones usuàries han de tenir (i presentar) el certificat de discapacitat que atorga l'ICASS. Per fer la inscripció i/o qualsevol consulta relativa a l'acti-

vitat caldrà posar-se en contacte amb la Federació Esportiva Catalana de Persones amb Discapacitat Física. A/e: girona@esportadaptat.cat; telèfon de contacte: 606 028 889.

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 a la piscina de Palau l'activitat es fa al vas gran (piscina profunda). A la piscina de Santa Eugènia – Can Gibert del Pla l'activitat es porta a terme al vas petit. Exercicis de baixa i mitjana intensitat.

Adreçat a: persones majors de 65 anys.

Natació adaptada*

Es treballa la flotació, la respiració, la relaxació, la resistència, la força muscular, l'equilibri aquàtic, els desplaçaments, així com els diferents estils de natació. Aquesta activitat física en el medi aquàtic es pot fer com a hàbit de vida saludable.

Adreçat a: persones de qualsevol edat i grau de discapacitat física.

Cursos d'octubre a maig. Consulteu el calendari.

* Les persones usuàries han de tenir (i presentar) el certificat de discapacitat que atorga l'ICASS. Per fer la inscripció i/o qualsevol consulta relativa a l'activitat caldrà posar-se en contacte amb la Federació Esportiva Catalana de Persones amb Discapacitat Física. A/e: girona@esportadaptat.cat; telèfon de contacte: 606 028 889.

Activitats físicoesportives

PAVELLÓ MUNICIPAL DE PALAU	CODI	ADREÇAT A	HORARI	DIES	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
CONDICIONAMENT FÍSIC, TO I GAC	F01	ADULTS	9.10 - 10.00	dl./dc./dv. (3 dies)	211,68 €	264,60 €
	F02			dl./dc./dv. (2 dies)	163,41 €	204,26 €
GIMNÀSTICA DOLÇA	F03	GENT GRAN	9.10 - 10.00	dt./dj.	43,33 €	54,16 €
	F04		10.10 - 11.00	dl./dc.		
	F05		10.10 - 11.00	dt./dj.		

PAVELLÓ MUNICIPAL GIRONA-FONTAJAU	CODI	ADREÇAT A	HORARI	DIES	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
CONDICIONAMENT FÍSIC, TO I GAC	F06	ADULTS	9.10 - 10.00	dl./dc.	163,41 €	204,26 €
	F07		18.30 - 19.20			
	F08		19.30 - 20.20			
PILATES	F09	ADULTS	07.30 - 8.20	dl./dc.	209,01 €	261,26 €
	F10dl		15.30 - 16.20	dl (1 dia)	104,69 €	130,87 €
	F10dc		15.30 - 16.20	dc (1 dia)	104,69 €	130,87 €
	F11		15.30 - 16.20	dl./dc.	209,01 €	261,26 €
	F12		20.30 - 21.20			

PAVELLÓ MUNICIPAL GIRONA-FONTAJAU	CODI	ADREÇAT A	HORARI	DIES	PREUS	
					<i>Abonat/ada</i>	<i>No abonat/ada</i>
IOGA	F13	ADULTS	9.15 - 10.30	dt./dj.	261,26 €	326,58 €
	F14		15.30 - 16.45			
	F15		18.30 - 19.45			
	F16		19.50 - 21.05			
GIMNÀSTICA DOLÇA	F17	GENT GRAN	10.10 - 11.00	dl./dc.	43,33 €	54,16 €
	F18		11.10 - 12.00			
IOGA GENT GRAN	F19	GENT GRAN	10.35 - 11.50	dt./dj.	88,87 €	111,09 €

CAN GIBERT - SALA D'ACTIVITATS	CODI	ADREÇAT A	HORARI	DIES	PREUS	
					<i>Abonat/ada</i>	<i>No abonat/ada</i>
IOGA	F20	ADULTS	9.15 - 10.30	dc	130,63 €	163,29 €
	F21	GENT GRAN	10.35 - 11.50		44,44 €	55,55 €
CONDICIONAMENT FÍSIC	F22	ADULTS	18.35 - 19.25	dl. / dc.	163,41 €	204,26 €
PILATES	F23	ADULTS	19.35 - 20.25	dl. / dc.	209,01 €	261,26 €
GIMNÀSTICA DOLÇA	F24	GENT GRAN	10.15 - 11.05	dt./dj.	43,33 €	54,16 €

CENTRES ESCOLARS	CODI	ADREÇAT A	HORARI	DIES	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
ESCOLA VERD GIMNÀSTICA DOLÇA GENT GRAN	F26	GENT GRAN	18.00 - 18.50	dt./dj.	43,33 €	54,16 €
ESCOLA VERD ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	F27	ADULTS	19.00 - 19.50	dt./dj.	105,61 €	132,01 €
	F28		20.00 - 20.50	dt./dj.		
ESCOLA BRUGUERA GIMNÀSTICA DOLÇA GENT GRAN	F30	GENT GRAN	19.00 - 19.50	dl./dc.	43,33 €	54,16 €
ESCOLA BRUGUERA ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	F31	ADULTS	20.00 - 20.50	dl./dc.	105,61 €	132,01 €
ESCOLA BRUGUERA PILATES	F32	ADULTS	18.30 - 19.20	dt./dj.	209,01 €	261,26 €
	F33		19.30 - 20.20	dt./dj.		
	F34		20.30 - 21.20	dt./dj.		
PERICOT ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	F35	ADULTS	17.45 - 18.35	dt./dj.	105,61 €	132,01 €
PERICOT PILATES	F36	ADULTS	18.45 - 19.35	dt./dj.	209,01 €	261,26 €

SANT DANIEL i GERMANS SÀBAT	CODI	ADREÇAT A	HORARI	DIES	PREUS	
					<i>Abonat/ada</i>	<i>No abonat/ada</i>
ST. DANIEL ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	F37	ADULTS	20.10 - 21.00	dl./dc.	105,61 €	132,01 €
GERMANS SÀBAT- TAIALÀ GIMNÀSTICA DOLÇA	F38	GENT GRAN	09.30 - 10.20	dl./dc./dv. (2 dies)	43,33 €	54,16 €
	F39		09.30 - 10.20	dl./dc./dv. (3 dies)	64,99 €	81,24 €

SKATEPARK PARC DE JORDI VILAMITJANA	CODI	ADREÇAT A	HORARI	DIES	PREUS	
					<i>Abonat/ada</i>	<i>No abonat/ada</i>
ESCOLA DE SKATEBOARDING	SK01	8 a 14 anys	17.30 - 19.00	dj.	236,00 €	295,00 €

ZONA ESPORTIVA MUNICIPAL DEVESA	CODI	ADREÇAT A	HORARI	DIES	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
ESCOLA DE TENNIS *	T01	de 3 anys	10.00 - 10.55	ds.	133,88 €	167,36 €
	T02	de 4 a 5 anys	11.00 - 12.25	ds.	225,93 €	282,42 €
	T03		12.30- 13.55	ds		
	T04	de 6 a 8 anys	18.00 - 18.55	dv.	133,88 €	167,36 €
	T05		11.00 - 12.25	ds.	225,93 €	282,42 €
	T06	de 9 a 12 anys	12.30 - 13.55	ds	225,93 €	282,42 €
	T07		18.00 - 18.55	dt /dj	267,77 €	334,71 €
	T08	de 13 a 17 anys	19.00 - 20.25	dt /dj.	451,86 €	564,82 €
	T09		09.30 - 10.55	ds.	225,93 €	282,42 €
	T10	A partir de 18 anys	18.00 - 18.55	dl./dc.	267,77 €	334,71 €
	T11		19.00 - 20.25	dl.	225,93 €	282,42 €
	T12		19.00 - 20.25	dc.		
	T13		19.00 - 20.25	dv.		

*En cas de pluja, si les pistes no estan practicables, s'anul·larà la sessió. No es podrà recuperar la classe.



Activitats aquàtiques

Piscina Municipal de Palau

ACTIVITAT	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
FAMILIARITZACIÓ DE 3 ANYS	A61	INFANTS	dilluns	17.15 - 18.00	144,88 €	181,10 €
	A62		dimarts	18.15 - 19.00		
	A63		dimecres	17.15 - 18.00		
	A64		dijous	17.15 - 18.00		
	A65		divendres	17.15 - 18.00		
	A66		dissabte	9.15 - 10.00		
FAMILIARITZACIÓ DE 4 A 5 ANYS	A67	INFANTS	dilluns	18.15 - 19.00		
	A68		dilluns	17.15 - 18.00		
	A69		dimarts	17.15 - 18.00		
	A70		dimecres	17.15 - 18.00		
	A71		dijous	18.15 - 19.00		
	A72		divendres	17.15 - 18.00		
	A73		dissabte	09.15 - 10.00		
	A74		dissabte	10.15 - 11.00		
FAMILIARITZACIÓ DE 4 A 5 ANYS <i>Necessitats especials</i>	A69*		dimarts*	17.15 - 18.00		

ACTIVITAT	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS			
					Abonat/ada	No abonat/ada		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ DE 6 A 7 ANYS	A75	INFANTS	dimarts	17.15 - 18.00	144,88 €	181,10 €		
	A76		divendres	18.15 - 19.00				
	A77		dissabte	10.15 a 11.00				
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 6 A 7 ANYS	A78	INFANTS	dimarts	18.15 - 19.00				
	A79		dijous	17.15 - 18.00				
	A80		dijous	18.15 - 19.00				
	A81		dissabte	11.15 - 12.00				
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 6 A 7 ANYS <i>Necessitats especials</i>	A78*		dimarts*	18.15 - 19.00				
CURS NATACIÓ INICIACIÓ DE 8 A 10 ANYS	A82	INFANTS	dimecres	18.15 - 19.00			144,88 €	181,10 €
	A83		dissabte	11.15 - 12.00				
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 8 A 10 ANYS	A84	INFANTS	divendres	18.15 - 19.00				
	A85		dimarts	19.15 - 20.00				
	A86		dijous	19.15 - 20.00				
	A87		dissabte	12.15 - 13.00				
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 8 A 10 ANYS <i>Necessitats especials</i>	A85*		dimarts	19.15 - 20.00				
ESCOLA AQUÀTICA I D'11 A 13 ANYS	A88	JOVES	dilluns	18.15 - 19.00				
	A89		dimecres	18.15 - 19.00				
ESCOLA AQUÀTICA II DE 14 A 17 ANYS	A91			dilluns	19.15 - 20.00			

CURS NATACIÓ INICIACIÓ	A92	ADULTS	divendres	19.15 - 20.00	144,88 €	181,10 €		
	A93		divendres	15.15 - 16.00				
CURS NATACIÓ INTERMEDI	A94		divendres	16.15 - 17.00				
	A95		divendres	19.15 - 20.00				
	A96		dijous	20.15 - 21.00				
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT	A97		divendres	20.15 - 21.00				
CLINIC DE NATACIÓ	A98		dimarts	20.00 a 21.00			173,86 €	217,32 €
HIDROGIMNÀSTICA (2 dies/set.)	A99	GENT GRAN	dilluns/ dimecres	09.10 - 10.00	106,01 €	132,52 €		
	A100		divendres	09.10 - 10.00	53,01 €	66,27 €		
HIDROGIMNÀSTICA (1 dia/set.)	A101		dilluns/ dimecres	10.10 - 11.00	106,01 €	132,52 €		
FITNES AQUÀTIC (2 dies/setm.)	A102	ADULTS	dilluns/ dimecres	15.10 - 16.00	231,13 €	288,92 €		
	A103		dimecres	19.10 - 20.00	115,57 €	144,46 €		
	A104		dilluns/ dimecres	20.10 - 21.00	231,13 €	288,92 €		



Piscina Municipal de Santa Eugènia - Can Gibert del Pla

ACTIVITAT	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
FAMILIARITZACIÓ DE 3 ANYS (vas petit primeres sessions)	A01	INFANTS	dilluns	17.15 - 18.00	144,88 €	181,10 €
	A02		dimecres	18.15 - 19.00		
	A03		divendres	17.15 - 18.00		
FAMILIARITZACIÓ DE 4 A 5 ANYS	A04	INFANTS	dilluns	17.15 - 18.00		
	A05		dimarts	17.15 - 18.00		
	A06		dimarts	18.15 - 19.00		
	A07		dimecres	17.15 - 18.00		
	A08		dijous	17.15 - 18.00		
	A09		dijous	18.15 - 19.00		
	A10		divendres	17.15 - 18.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ DE 6 A 7 ANYS	A11	INFANTS	dimarts	17.15 - 18.00		
	A12		dijous	17.15 - 18.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 6 A 7 ANYS	A13	INFANTS	dilluns	18.15 - 19.00		
	A14		dimecres	18.15 - 19.00		
	A15		divendres	18.15 - 19.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ DE 8 A 10 ANYS	A16	INFANTS	dijous	18.15 - 19.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 8 A 10 ANYS	A17	INFANTS	dilluns	18.15 - 19.00	144,88 €	181,10 €
	A18		dimarts	18.15 - 19.00		
	A19		dimecres	17.15 - 18.00		
	A20		divendres	18.15 - 19.00		

CURS NATACIÓ INICIACIÓ 11 A 17 ANYS NOVETAT!	A21	JOVES	divendres	19.15 - 20.00	144,88 €	181,10 €
ESCOLA AQUÀTICA I D'11 A 13 ANYS	A22		dimarts	19.15 - 20.00		
	A23		dijous	19.15 - 20.00		
ESCOLA AQUÀTICA II DE 14 A 17 ANYS	A24	dimecres	19.15 - 20.00			
CURS NEE AMB TRASTORN ESPECTRE AUTISTA 4 A 8 ANYS NOVETAT!	A25	INFANTS	dijous	17.15 - 18.00		
CURS NEE AMB TRASTORN ESPECTRE AUTISTA 9 A 12 ANYS NOVETAT!	A26		dijous	18.15 - 19.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ	A27	ADULTS	dilluns	19.15 - 20.00		
CURS NATACIÓ INTERMEDI	A28		dilluns	20.15 - 21.00		
	A29		dimecres	20.15 - 21.00		
	CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT		A30	divendres	15.15 - 16.00	
A31			divendres	20.15 - 21.00		
NATACIÓ INICIACIÓ GENT GRAN	A32	GENT GRAN	dimarts	10.15- 11.00	53,01 €	66,27 €
CLINIC DE NATACIÓ	A33	ADULTS	dijous	07.10 - 08.10	173,86 €	217,32 €
A.A. TERAPÈUTICA	A34		dimecres	16.00 - 16.45		
HIDROGIMNÀSTICA <i>(vas petit)</i>	A35	GENT GRAN	dimarts/ dijous	9.10 - 10.00	106,01 €	132,52 €
	A36		15.10 - 16.00			
FITNES AQUÀTIC <i>(vas petit)</i>	A37	ADULTS	dimarts/ dijous	20.10 - 21.00	231,13 €	288,92 €

ACTIVITAT	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
A.AQUÀTICA PREPART (50'/setmana) 11 sessions 1r trimestre	A38	ADULTS	divendres	15.10 - 16.00	106,01 €	132,52 €
A.AQUÀTICA PREPART (50'/setmana) 11 sessions 2n trimestre	A39			15.10 - 16.00		
A.AQUÀTICA PREPART (50'/setmana) 11 sessions 3r trimestre	A40			15.10 - 16.00		
A.A. NADONS II (30'/setmana) 11 sessions 1r trimestre	A41	NADONS (amb dos acompanyants)	dissabte	10.00 - 10.30		
A.A. NADONS I (30'/setmana) 11 sessions 1r trimestre	A42			10.45 - 11.15		
	A43			11.30 - 12.00		
A.A. NADONS II (30'/setmana) 11 sessions 2n trimestre	A44			10.00 - 10.30		
	A45			10.45 - 11.15		
A.A. NADONS I (30'/setmana) 11 sessions 2n trimestre	A46			11.30 - 12.00		
A.A. NADONS II (30'/setmana) 11 sessions 3r trimestre	A47			10.00 - 10.30		
A.A. NADONS I (30'/setmana) 11 sessions 3r trimestre	A48			10.45 - 11.15		
	A49			11.30 - 12.00		
ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ ADAPTADA**	**			Persones de qualsevol edat	dilluns	11.00 – 12.00
			dilluns	12.00 – 13.00		
			dissabte	13.00 – 14.00		
			dissabte	14.00 – 15.00		

**Per fer la inscripció o qualsevol consulta relativa a l'activitat caldrà posar-se en contacte amb la Federació Esportiva Catalana de Persones amb Discapacitat Física. A/e: girona@esportadaptat.cat; telèfon de contacte: 606 028 889 o 677 913 282.

Calendari d'activitats

Agost i setembre de 2023

- Del 25 d'agost al 12 de setembre de 2023 (ambdós dies inclosos).
Preinscripcions de les activitats a través del web de l'Ajuntament www.girona.cat/esports.
- Dilluns 18 de setembre a les 12 h
Es farà pública l'assignació de places. Cal que les persones interessades consultin la resolució del sorteig.
- Del 18 de setembre al 2 d'octubre (ambdós dies inclosos)
Període per fer el pagament a Caixa Bank.
- A partir del 19 de setembre
Inscripcions directes (en línia) de les persones interessades en les activitats amb places lliures

Octubre 2023

- Dilluns 2
Inici de les activitats fisicoesportives i aquàtiques.
- Dijous 12
Festa del Pilar. No hi ha activitat.
- Dilluns 30
Festa local. No hi ha activitat.
- Dimarts 31
Dia de lliure disposició. No hi ha activitat.

Novembre 2023

- Dimecres 1
Festa de Tots Sants. No hi ha activitat.

Desembre 2023

- Dimecres 6
Dia de la Constitució. No hi ha activitat.
- Dijous 7
Dia de lliure disposició. No hi ha activitat.
- Divendres 8
La Immaculada. No hi ha activitat.
- Dissabte 9
Pont. No hi ha activitat.
- Del 21 de desembre de 2023 al 7 gener de 2024 (ambdós inclosos)
Vacances de Nadal. No hi ha activitat.

Gener 2024

- Dilluns 8
Inici de les activitats.

Febrer 2024

- Divendres 9
Dia de lliure disposició. No hi ha activitat.

Març 2024

- Del 25 de març a l'1 d'abril (ambdós inclosos):
Vacances de Setmana Santa. No hi ha activitat.

Abril 2024

- Dilluns 1 d'abril
Vacances de Setmana Santa. No hi ha activitat.
- Dimarts 2 d'abril
Inici de les activitats.

Maig 2024

- **Dimecres 1**
Dia del Treball.
- **Dimecres 31**
Finalització del programa Natació Escolar.

Juny 2024

- **Del 7 al 13 de juny:** Setmana de portes obertes en els cursets de piscina de 3 a 17 anys.
- **Divendres 21:** Finalització de les activitats físicoesportives i aquàtiques.

En cas de modificació del calendari escolar, es poden veure afectats alguns dels dies festius.

Activitat aquàtica prepart i activitat aquàtica per a nadons: cursets per sessions

Cal fer la preinscripció del 25 d'agost al 12 de setembre de 2023. Si queden places lliures un cop acabat el termini de preinscripció, hi haurà la possibilitat d'inscriure-s'hi directament.

Dates dels cursos d'activitat aquàtica prepart (divendres)

1r trimestre: : del 06/10/2023 al 22/12/2023

11 sessions els divendres

Sessions: 6, 13, 20 i 27 d'octubre
Sessions: 3, 10, 17 i 24 de novembre
Sessions: 1, 15 i 22 de desembre

2n trimestre: del 12/01/2024 al 22/03/2024

11 sessions els divendres

Sessions: 12, 19, 26 de gener
Sessions: 2, 9, 16 i 23 de febrer
Sessions: 1, 8, 15, 22 de març

3r trimestre: del 05/04/2024 al 14/06/2024

11 sessions els divendres

Sessions: 5, 12, 19 i 26 d'abril
Sessions: 3, 10, 17, 24 i 31 de maig
Sessions: 7 i 14 de juny

Dates dels cursos d'activitat aquàtica per a nadons (dissabte)

1r trimestre: del 7/10/2023 al 23/12/2023

11 sessions els dissabtes

Sessions: 7, 14, 21 i 28 d'octubre
Sessions: 4, 11, 18 i 25 de novembre
Sessions: 2, 16 i 23 de desembre

2n trimestre: del 13/01/2024 al 23/03/2024

11 sessions els dissabtes

Sessions: 13, 20 i 27 de gener
Sessions: 3, 10, 17, i 24 de febrer
Sessions: 2, 9, 16 i 23 de març

3r trimestre: del 06/04/2024 al 15/06/2024

11 sessions els dissabtes

Sessions: 6, 13, 20 i 27 d'abril
Sessions: 4, 11, 18 i 25 de maig
Sessions: 1, 8 i 15 de juny

INFORMACIÓ PER A LES PREINSCRIPCIONS I CONDICIONS GENERALS DE PARTICIPACIÓ

Informació de les preinscripcions

IMPORTANT: és obligatori que llegiu amb atenció la informació següent abans de fer la preinscripció, per evitar malentesos i perquè sapigueu quina és la normativa aplicada per a les persones participants en les activitats esportives municipals.

Les preinscripcions a l'oferta municipal d'activitats esportives es faran a través del web de l'Ajuntament de Girona (www.girona.cat/esports). S'obrirà un període de preinscripció i, un cop acabat aquest període, es farà, mitjançant un sistema informàtic, un sorteig en aquelles activitats en què el nombre de preinscripcions supera les places disponibles.

Passos a seguir per formalitzar la preinscripció i assignació de places

a) Cal entrar al web del Servei Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Girona **www.girona.cat/esports** del **25 d'agost al 12 de setembre** (ambdós inclosos).

No cal fer la preinscripció el primer dia a primera hora; mentre s'hagi fet dins el període assenyalat ja n'hi ha prou, perquè l'ordre de preinscripció no dona cap tipus de privilegi. En el cas que hi hagi més sol·licituds que places disponibles es farà un sorteig.

b) Un cop accediu al web del Servei Municipal d'Esports heu de **registrar-vos amb un usuari i contrasenya**, que us permetrà accedir a les activitats. Amb un sol registre us podeu inscriure vosaltres i també inscriure els familiars directes (parella, fill/a, pare i/o mare) en les diverses activitats que s'ofereixen.

Si ja esteu registrats/ades, cal posar el vostre correu electrònic (usuari) i la vostra contrasenya.

c) Seguidament **cal omplir les dades de la persona que vol fer l'activitat i escollir-la**. Podeu triar-ne una altra (en total dues), 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. Si un cop fet aquest sorteig, no s'entra a la primera activitat escollida el programa informàtic busca si queden places lliures en la segona opció. Si tam-

poc hi ha places lliures, es queda com a reserva de la primera opció escollida.

ATENCIÓ: una mateixa persona només podrà preinscriure's en dues activitats diferents (per exemple, fitnes aquàtic i ioga) si una és fisicoesportiva i l'altra és aquàtica. Caldrà que faci dues preinscripcions diferents. Durant les preinscripcions no està permès inscriure's a dues activitats fisicoesportives ni a dues aquàtiques.

d) Cal que ompli el formulari amb totes les dades que es demanen (la manca d'alguna d'aquestes informacions pot invalidar la sol·licitud).

e) Durant el període de preinscripció, amb el vostre **usuari i contrasenya** podreu anul·lar la preinscripció.

IMPORTANT: si heu de fer un canvi a una preinscripció, cal anul·lar-la i fer-ne una de nova.

Les persones inscrites són les responsables en última instància de comprovar que la preinscripció s'hagi fet correctament.

f) En cas que es detectin **duplicitats de preinscripcions**, només es donarà com a vàlida la darrera presentada i les anteriors no es consideraran, ni computaran.

g) Un cop finalitzat el període de preinscripció, per a aquelles activitats en què la demanda superi l'oferta de places disponibles, es farà un sorteig mitjançant un sistema informàtic aleatori.

h) Per gaudir de la preferència com a abonat/ada* i ** al Servei Municipal d'Esports, **cal haver-se donat d'alta abans de l'1 de març de 2023** (les persones que s'hi hagin abonat a partir de l'1/03/2023 no tindran prioritats). Si es compleix aquest requisit d'antiguitat, a l'hora de fer el sorteig es donarà prioritats segons l'ordre següent:

- 1r.** Haver fet un curs de familiarització al medi aquàtic de 3 anys durant el curs 2022-2023 (només en cas del cursos de natació de 4 a 5 anys).
- 2n.** Ser abonats/ades a les piscines municipals i estar empadronats/ades a Girona.
- 3r.** Estar empadronats/ades a Girona i no ser abonats/ades a les piscines municipals.
- 4t.** Ser abonats/ades a les piscines municipals i no estar empadronats/ades a Girona.
- 5è.** Aquells casos que no compleixen cap dels requisits dels tres punts anteriors.

*Aquesta preferència no s'aplica en els "passi de Palau", ni en el cas dels abonaments de les piscines d'estiu de la Zona Esportiva de la Devesa.

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

Per als cursos amb necessitats especials es mantindran les prioritats en el sorteig segons el punt anterior, h.

i) El fet d'haver estat inscrit/a en alguna activitat els anys anteriors no dona prioritat en el sorteig.

j) El 18 de setembre a partir de les 12 h, les persones interessades hauran de consultar la resolució de places mitjançant la pàgina web del sistema d'inscripcions amb el nom d'usuari i contrasenya al web www.girona.cat/esports. Per aquest motiu és important tenir el correu electrònic actiu.

IMPORTANT: el Servei Municipal d'Esports no informarà personalment a ningú sobre el resultat del sorteig. Cada persona inscrita té l'obligació de consultar-ho.

k) Un cop assignades les places, el 18 de setembre es generarà la carta de pagament (codi de barres), per fer el pagament de l'activitat. Caldrà que les persones interessades entrin en el sistema d'inscripcions per fer el pagament en línia i/o es descarreguin el full de pagament.

El període per fer el pagament a Caixa Bank és del 18 de setembre al 2 d'octubre (ambdós dies inclosos). En cas que el pagament de l'activitat no es faci en aquest període establert, es perdre la plaça automàticament.

Es podrà fraccionar el pagament en dues vegades: primera fracció (60 % del total des del 18 de setembre al 2 d'octubre) i la segona fracció (40 % restant del 22 al 30 de novembre), excepte els cursets trimestrals d'activitat aquàtica per a nadons i prepart, i els cursos de gent gran (el ioga sí que es podrà fraccionar).

l) Renúncia d'una plaça assignada abans de l'inici de l'activitat: en el cas que hàgiu obtingut una plaça i vulgueu renunciar-hi abans d'iniciar l'activitat, caldrà que ho notifiqueu per escrit al Servei Municipal d'Esports (mitjançant una instància al registre d'entrada de l'Ajuntament de Girona, adjuntant un justificant i, el formulari de baixa que estarà penjat al web www.girona.cat/esports) amb un mínim de quatre dies d'antelació a l'inici de l'activitat, per donar així l'opció a les reserves per ocupar la plaça vacant.

IMPORTANT: En el cas que s'hagi efectuat el pagament de la inscripció, l'import només és retornarà en casos degudament justificats, i sempre que sigui com a mínim quatre dies abans del començament de l'activitat.

Condicions generals de participació

1. Una inscripció queda formalitzada en el moment en què es fa el pagament a Caixa Bank amb la carta de pagament (codi de barres) o a través de la banca en línia.

IMPORTANT! si no es vol gaudir de la plaça assignada, cal comunicar-ho al Servei Municipal d'Esports, per tal que una altra persona pugui ocupar-la. Cal tenir en compte el punt l, anterior.

2. Les dades de la preinscripció seran les que es tindran en compte per generar el full de pagament. Un cop pagat aquest càrrec no es podrà modificar cap dada que impliqui un canvi en el preu públic. (Per exemple: si a la preinscripció posa que no s'és abonat/ada al Servei Municipal d'Esports, un cop pagat el rebut, no es tornarà la diferència, encara que es comuniqui que sí s'és abonat/ada.)

3. Renúncia d'una plaça assignada un cop iniciada l'activitat: en el cas que una persona inscrita vulgui donar-se de baixa un cop iniciada l'activitat, de manera general no es retornarà l'import abonat.

Només en casos degudament justificats i de manera excepcional es podrà demanar el retorn de l'import abonat. En aquest cas, caldrà presentar una instància al registre d'entrada de l'Ajuntament de Girona, sol·licitant la baixa de l'activitat i adjuntar un justificant d'acord amb la naturalesa del motiu, i omplir el formulari de baixa estarà penjat al web.

4. Si d'alguna activitat no s'ocupa el mínim de places establert, es pot anul·lar sense garantir plaça en un altre curset de característiques similars i/o iguals. En el cas que s'anul·li l'activitat, es retornarà l'import abonat.

L'anul·lació en període de preinscripció o inscripció es generarà si alguna activitat no té omplertes més de la meitat de les places ofertes.

5. Si no s'ha fet el pagament del preu públic establert, no es podrà accedir ni a la instal·lació ni a l'activitat, fins que no s'efectuï. Cal recordar el punt K: en cas que el pagament de l'activitat no es faci en el termini establert, es perdrà la plaça automàticament.

6. 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 liquidació del preu públic corresponent.

7. Activitats amb places lliures: si en alguna activitat quedessin places lliures un cop acabat el període de preinscripció, hi haurà la possibilitat d'inscriure-s'hi. Caldrà entrar en el sistema d'inscripcions i fer la inscripció en línia. Les **persones interessades** s'hauran d'apuntar elles mateixes.

IMPORTANT! Les persones que estiguin en reserva, si es volen inscriure en alguna activitat amb places lliures, caldrà primer que facin efectiva la baixa de l'activitat a on estiguin en reserva. No es pot estar en reserva i inscriure's en una nova activitat.

8. Assistència als cursos de nens, nenes i infants de 3 a 10 anys. Durant el període d'octubre a desembre, a la tercera falta no justificada, es donarà de baixa l'infant i perdrà la plaça.

En cas d'absència recomanem informar-ne a l'adreça electrònica activitatasesports@ajgirona.cat.

Si hi ha reserves en el curs amb la plaça vacant, el Servei Municipal d'Esports es posarà en contacte amb qui correspongui.

En aquests casos de baixa, i la consegüent pèrdua de la plaça, els nens/es dels curssets de 3 anys perdran la preferència si en el curs següent volen fer l'activitat de 4 a 5 anys.

Si els nens/es no s'adapten a l'activitat i se sol·licita la baixa, no es retornaran els diners.

9. Les persones inscrites han de tenir l'edat mínima establerta i no poden excedir l'edat màxima en l'any en curs. El Servei Municipal d'Esports recomana i aconsella que les persones que s'inscriguin en qualsevol de les activitats ofertes ho facin segons les orientacions (edat, nivell, etc.) de la descripció de les activitats.

Les persones de 65 a 70 anys (prèvia petició d'una instància per registre d'entrada adjuntant una prescripció del metge que especifiqui que no hi ha inconvenient per dur a terme l'activitat) podran incorporar-se a les activitats d'adults abonant l'import corresponent a la quota de l'activitat a la qual es volen inscriure.

IMPORTANT! Serà responsabilitat de la persona inscrita respectar les orientacions i pautes per a la realització de les activitats, exceptuant les activitats aquàtiques per a infants i joves (de 6 mesos a 17 anys), i els cursos d'adults (d'iniciació, intermedi, perfeccionament i clinic de natació) en què **es donarà automàticament de baixa la persona inscrita** si no pertany a la franja d'edat o al nivell que li pertocuen, i/o no reuneix els requisits que marca el curs, sense que se li garanteixi una plaça en un curs adient.

Els nens i nenes amb necessitats especials cal que es preinscriguin a les places reservades que hi ha en els cursets de natació de 4 a 10 anys, ja que són grups específics amb reforç de monitors/es per a una millor atenció, o als cursos A25 o A26 de curs amb acompanyament dels pares, mares o tutors.

10. Les persones inscrites en les activitats esportives municipals han de respectar la normativa d'ús establerta de cada instal·lació i/o el reglament de les piscines municipals de l'Ajuntament de Girona, així com respectar el personal de la instal·lació i la mateixa instal·lació. Qualsevol anomalia comportarà la baixa i expulsió de l'activitat. Si s'arriba a produir la baixa i/o l'expulsió, no es retornarà l'import abonat.

11. El Servei Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Girona pot demanar el DNI o un altre document en qualsevol moment per comprovar l'edat i/o la identitat de la persona que fa el curs.

12. Per a una pràctica físicoesportiva segura i saludable s'aconsella fer-se un reconeixement mèdic abans de començar l'activitat i també controls periòdics.

13. L'Ajuntament de Girona es reserva el dret de fer l'enregistrament sonor o d'imatges durant el desenvolupament de l'activitat amb finalitats de difusió i arxiu, i sempre d'acord amb la legislació vigent en matèria de dret d'imatge i de protecció de la intimitat de les persones. No obstant això, l'Ajuntament de Girona no es fa responsable de l'enregistrament sonor o d'imatges que facin terceres persones en activitats obertes al públic en general.

Si no teniu connexió a casa podeu anar a qualsevol dels punts d'accés públic a Internet que l'Ajuntament de Girona posa a la vostra disposició:

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



SERVEI MUNICIPAL D'ESPORTS - AJUNTAMENT DE GIRONA

Horari d'atenció al públic de dilluns a divendres de 9 a 14 h

Pavelló Municipal Girona - Fontajau

A/e: activitatseports@ajgirona.cat - Tel. 972 226 136

Complex Esportiu de Palau

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

Piscina Municipal Santa Eugènia - Can Gibert del Pla

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

www.girona.cat/esports

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

Ho organitza:



Hi col·labora:



Amb el suport de:

