



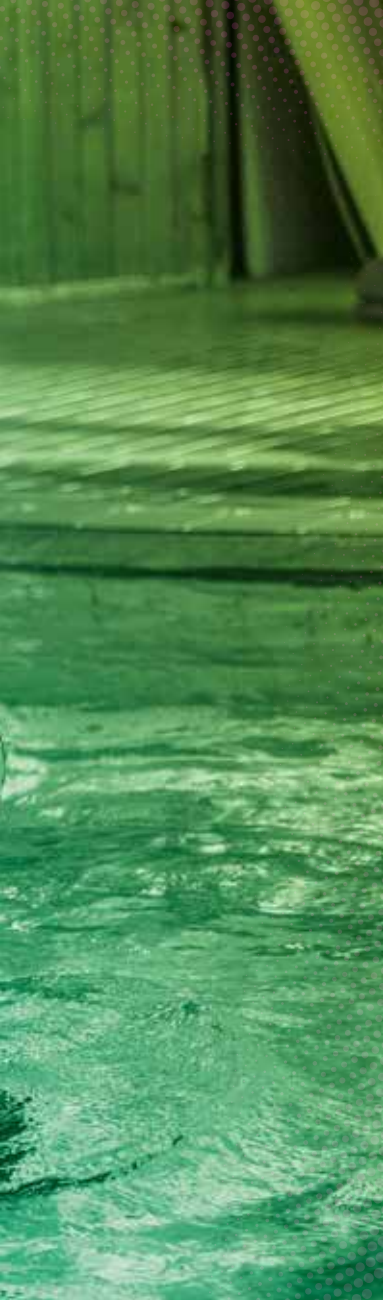
SERVEI MUNICIPAL D'ESPORTS

ACTIVITATS FISICOESPORTIVES I AQUÀTIQUES

Programació d'activitats 2025/2026

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





ÍNDEX

7 *Descripció de les activitats*

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

17 **Activitats físicoesportives**

Pavelló Municipal de Palau

Piscina Municipal de Santa Eugènia - Can Gibert del Pla

Pavelló Municipal de Pont Major

Escola Joan Bruguera

Escola Pericot

Escola Taialà

Escola Verd

CREC de Sant Daniel

Sala Social Germans Sàbat-Taialà

22 **Activitats aquàtiques**

Piscina Municipal de Santa Eugènia - Can Gibert del Pla

Piscina Municipal de Palau

28 **Calendari d'activitats**

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





NOVA PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS FISICOESPORTIVES A GIRONA!

Any rere any intentem adaptar la demanda en la nova programació que cada curs s'ofereix a la ciutadania. Una programació d'activitats físicoesportives que permeten optar a mantenir-se actiu, amb moltes activitats adaptades a les diferents edats, a les diferents necessitats o possibilitats.

Els últims anys hem intentat, també, apostar per acostar totes aquestes activitats als barris, a diferents equipaments, que tot i no ser específicament esportius, poden esdevenir espais que permetin acostar l'activitat física a més persones.

Sabem que les places són limitades, per raons evidents, i això fa que els barems esdevinguin vitals per poder garantir que s'emplenen totes, i no en sobra cap, amb criteris justos i objectius. Continuem treballant any rere any per poder arribar més i millor a tothom!

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, segur que podràs trobar alguna proposta a mida dels teus interessos i possibilitats.

Espero que l'àmplia oferta del 2025/2026 et permeti poder trobar allò que busques i que puguis gaudir durant tot el curs de la programació que hem estat preparant amb l'equip tècnic des de fa mesos.

Esperem que trobis una proposta per a tu!

T'hi esperem!

Àdam Bertran i Martínez
Regidor d'Esports i Joventut



Descripció de les activitats

ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

Classes de l'1 d'octubre de 2025 al 20 de juny de 2026. Consulteu el calendari.

Sessions de 50 minuts, excepte les sessions de ioga que són d'1 h i 15 minuts.

Ioga

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 persones adultes i per a gent gran).

Activitat física de manteniment

Es fan exercicis localitzats d'alta, mitjana i baixa intensitat utilitzant material divers. L'objectiu és mantenir i millorar la condició física, així com la coordinació, la flexibilitat i la força.

Adreçat a persones de 17 a 64 anys.

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.

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, 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 acompanyament musical.

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. 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-se més actiu i afavorir les relacions socials.

Adreçat a persones majors de 65 anys.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Classes l'1 d'octubre de 2025 al 20 de juny de 2026. 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

L'objectiu és preparar la dona per al part, aprofitant els beneficis de l'aigua (ingravedesa, 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 portar, a l'inici del curset, 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, en el qual l'alumnat experimentarà sensacions totalment diferents a les del medi terrestre, que l'ajudaran a tenir confiança amb l'aigua utilitzant el joc com a eix central.

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

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

Només s'acceptaran infants 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 respecta l'edat es donarà de baixa automàticament la persona inscrita. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Només s'acceptaran infants 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 respecta l'edat es donarà de baixa automàticament la persona inscrita. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Només s'acceptaran infants 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

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 d'edat es donarà automàticament de baixa la persona inscrita. 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 d'edat es donarà automàticament de baixa la persona inscrita. 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 d'edat es donarà automàticament de baixa la persona inscrita. 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 informació/documentació d'orientacions i contraindicacions per saber com treballar i valorar la patologia de l'infant. 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. El coordinador de l'activitat pot aconsellar canvis de grup segons patologia o nivell de natació.

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

Curs per a nens i nenes amb algun espectre autista o necessitat educativa especial psíquica o sensorial. 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. A la inscripció cal especificar que el nen o nena té una necessitat educativa especial i quina. Cal tenir en compte que previ a l'inici del curs de natació farem una trucada a les famílies.

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

L'objectiu és 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 automàticament la persona inscrita. 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 automàticament la persona inscrita. 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 domini del medi aquàtic per poder fer el curs. Si no es compleixen aquests requisits es donarà de baixa automàticament la persona inscrita. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

Fitnes aquàtic

Exercicis aeròbics, coreografies, circuits i exercicis analítics amb acompanyament 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 reduir els problemes que se'n deriven. Es treballarà per tonificar la musculatura i per corregir el desequilibri postural, entre altres aspectes.

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 automàticament la persona inscrita. En cap cas es garanteix una plaça en un altre curs.

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 o al vas gran depenent de l'objectiu de cada sessió. Exercicis de baixa i mitjana intensitat.

Adreçat a persones majors de 65 anys.

Instal·lacions on es porten a terme les activitats

Activitats fisicoesportives

INSTAL·LACIÓ	ADREÇAT A	ACTIVITATS FISICOESPORTIVES
PAVEL·LÓ DE PALAU	Adults	Condicionament físic, to i gac
	Gent gran	Gimnàstica dolça
PISCINA SANTA EUGÈNIA – CAN GIBERT DEL PLA SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES	Adults	Condicionament físic, to i gac
		Pilates
		loga
	Gent gran	Gimnàstica dolça
		loga
PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE PONT MAJOR	Adults	Pilates
		Condicionament físic, to i gac
		loga
	Gent gran	Gimnàstica dolça
		loga

INSTAL·LACIÓ	ADREÇAT A	ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES
ESCOLA JOAN BRUGUERA	Adults	Pilates
		Activitat física de manteniment
	Gent gran	Gimnàstica dolça
ESCOLA PERICOT	Adults	Pilates
		Condicionament físic, to i gac
ESCOLA TAIALÀ	Adults	loga
		Pilates
		Condicionament físic, to i gac
ESCOLA VERD	Adults	Activitat física de manteniment
	Gent gran	Gimnàstica dolça
CREC SANT DANIEL	Adults	Activitat física de manteniment
SALA SOCIAL GERMANS SABAT - TAIALÀ	Gent gran	Gimnàstica dolça
CENTRE CÍVIC PONT MAJOR	Adults	Gimnàstica integral

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 <i>3 anys</i>
		Familiarització amb el medi aquàtic <i>4 - 5 anys</i>
		Iniciació al medi aquàtic <i>6 - 7 anys</i>
		Perfeccionament al medi aquàtic <i>6 - 7 anys</i>
		Iniciació al medi aquàtic <i>8 - 10 anys</i>
		Perfeccionament al medi aquàtic <i>8 - 10 anys</i>
		<i>Curs NEE Infants amb trastorns d'espectre autista i NEE psíquiques i socials</i>
	JOVES	Escola aquàtica 1 <i>11 - 13 anys</i>
		Escola aquàtica 2 <i>14 - 17 anys</i>
		Iniciació al medi aquàtic <i>11 - 17 anys</i>
	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
	INFANTS	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>
		Perfeccionament al medi aquàtic <i>8 - 10 anys</i>
		Perfeccionament al medi aquàtic <i>8 - 10 anys amb necessitats especials</i>
	JOVES	Escola aquàtica 1 <i>11 - 13 anys</i>
		Escola aquàtica 2 <i>14 - 17 anys</i>
	ADULTS	Curs d'iniciació, intermedi i perfeccionament
		Clínic de natació
		Fitnes Aquàtic
	GENT GRAN	Hidrogimnàstica
PISCINA DE PALAU		



Activitats físicoesportives

PAVEL·LÓ 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.	179,75 €	224,69 €
	F02		9.10 - 10.00	dv.	96,80 €	121,00 €
GIMNÀSTICA DOLÇA	F03	GENT GRAN	9.10 - 10.00	dt. / dj.	51,99 €	64,99 €
	F04		10.10 - 11.00	dl. / dc.		
	F05		10.10 - 11.00	dt. / dj.		
	F06		10.10 - 11.00	dv.	28,80 €	36,00 €

CAN GIBERT - SALA AD	CODI	ADREÇAT A	HORARI	DIES	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
IOGA	F22	ADULTS	9.15 - 10.30	dc	143,69 €	179,62 €
IOGA GENT GRAN	F23	GENT GRAN	10.35 - 11.50		51,99 €	64,99 €
CONDICIONAMENT FÍSIC	F24	ADULTS	18.30 - 19.20	dl. / dc.	179,75 €	224,69 €
PILATES	F25	ADULTS	19.30 - 20.20	dl. / dc.	229,91 €	287,39 €
GIMNÀSTICA DOLÇA	F26	GENT GRAN	10.10 - 11.00	dt. / dj.	51,99 €	64,99 €

PAVEL·LÓ MUNICIPAL DE PONT MAJOR	CODI	ADREÇAT A	HORARI	DIES	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
CONDICIONAMENT FÍSIC, TO I GAC	F07	ADULTS	9.10 - 10.00	dl./dc.	179,75 €	224,69 €
PILATES	F11	ADULTS	7.30 - 8.20	dl. /dc.	229,91 €	287,39 €
	F12		15.30 - 16.20	dt.	114,95 €	143,69 €
	F13		15.30 - 16.20	dl / dc	229,91 €	287,39 €
	F15		9.15 - 10.30	dt	143,70 €	179,62 €
IOGA	F16	ADULTS	15.30 - 16.45	dj		
GIMNÀSTICA DOLÇA	F19	GENT GRAN	10.10 - 11.00	dl./dc.	51,99 €	64,99 €
	F20		11.10 - 12.00			
IOGA GENT GRAN	F21	GENT GRAN	10.35 - 11.50	dt / dj.	106,65 €	133,31 €

CENTRES ESCOLARS	CODI	ADREÇAT A	HORARI	DIES	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
ESCOLA BRUGUERA GIMNÀSTICA DOLÇA GENT GRAN	F30	GENT GRAN	19.00 - 19.50	dl. / dc.	51,99 €	64,99 €
ESCOLA BRUGUERA ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	F31	ADULTS	20.00 - 20.50	dl. / dc.	126,73 €	158,41 €
ESCOLA BRUGUERA PILATES	F32	ADULTS	18.30 - 19.20	dt. / dj.	229,91 €	287,39 €
	F33		19.30 - 20.20	dt. / dj.		
	F34		20.30 - 21.20	dt. / dj.		
PERICOT ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	F35	ADULTS	18.15 - 19.05	dt. / dj.	126,73 €	158,41 €
PERICOT PILATES	F36	ADULTS	19.15 - 20.05	dt. / dj.	229,91 €	287,39 €
ESCOLA TAIALÀ CONDICIONAMENT FÍSIC, TO I GAC	F08	ADULTS	18.00 - 18.50	dl./dc.	179,75 €	224,69 €
	F09		19.00 - 19.50			
	F10		20.00 - 20.50			

ESCOLA TAIALÀ PILATES	F14	ADULTS	21.00 - 21.50	dl / dc	229,91 €	287,39 €
ESCOLA TAIALÀ IOGA	F17	ADULTS	18.00 - 19.15	dt / dj	287,39 €	359,24 €
	F18		19.20 - 20.35	dt / dj		
ESCOLA VERD GIMNÀSTICA DOLÇA GENT GRAN	F27	GENT GRAN	18.00 - 18.50	dt. / dj.	51,99 €	64,99 €
ESCOLA VERD ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	F28	ADULTS	19.00 - 19.50	dt. / dj.	126,73 €	158,41 €
	F29		20.00 - 20.50	dt. / dj.		

SANT DANIEL i GERMANS SÀBAT	CODI	ADREÇAT A	HORARI	DIES	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
ST. DANIEL ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	F37	ADULTS	20.10 - 21.00	dl. / dc.	126,73 €	158,41 €
LOCAL SOCIAL GERMANS SÀBAT- TAIALÀ GIMNÀSTICA DOLÇA	F38	GENT GRAN	9.30 - 10.20	dl. / dc.	51,99 €	64,99 €
	F39		9.30 - 10.20	dv.	28,80 €	36,00 €



Activitats aquàtiques

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	159,37 €	199,22 €
	A02		dimecres	17.15 - 18.00		
FAMILIARITZACIÓ DE 4 A 5 ANYS	A03	INFANTS	dilluns	17.15 - 18.00		
	A04		dimarts	17.15 - 18.00		
	A05		dimarts	17.15 - 18.00		
	A06		dimecres	17.15 - 18.00		
	A07		dijous	17.15 - 18.00		
	A08		dijous	17.15 - 18.00		
	A09		divendres	17.15 - 18.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ DE 6 A 7 ANYS	A10	INFANTS	dimarts	18.15 - 19.00		
	A11		dijous	18.15 - 19.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 6 A 7 ANYS	A12	INFANTS	dilluns	18.15 - 19.00		
	A13		dimecres	18.15 - 19.00		
	A14		divendres	18.15 - 19.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ DE 8 A 10 ANYS	A15	INFANTS	dijous	18.15 - 19.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 8 A 10 ANYS	A16	INFANTS	dilluns	18.15 - 19.00		
	A17		dimarts	18.15 - 19.00		
	A18		dimecres	18.15 - 19.00		
	A19		divendres	18.15 - 19.00		

CURS NATACIÓ INICIACIÓ 11 A 17 ANYS	A20	JOVES	divendres	19.15 - 20.00	159,37€	199,22€
ESCOLA AQUÀTICA I D'11 A 13 ANYS	A21		dimarts	19.15 - 20.00		
	A22		dijous	19.15 - 20.00		
ESCOLA AQUÀTICA II DE 14 A 17 ANYS	A23		dimecres	19.15 - 20.00		
CURS NEE AMB TRASTORN ESPECTRE AUTISTA 4 A 11 ANYS	A24	INFANTS	divendres	17.15 - 18.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ	A25	ADULTS	dilluns	19.15 - 20.00		
CURS NATACIÓ INTERMEDI	A26		dilluns	20.15 - 21.00		
	A27		dimecres	20.15 - 21.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT	A28		divendres	15.15 - 16.00		
	A29		divendres	20.15 - 21.00		
NATACIÓ INICIACIÓ GENT GRAN	A30	GENT GRAN	dimarts	10.15- 11.00	63,61 €	79,52 €
CLINIC DE NATACIÓ	A31	ADULTS	dijous	07.10 - 08.10	191,24 €	239,05 €
A.A. TERAPÈUTICA	A32		dimecres	16.00 - 16.45		
HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN (vas petit o gran)	A33	GENT GRAN	dimarts/ dijous	9.10 - 10.00	127,22 €	159,02 €
	A34			15.10 - 16.00		
	A35		dimarts	16.10 - 17.00	63,62 €	79,52€
FITNES AQUÀTIC (vas petit)	A36	ADULTS	dijous	16.10 - 17.00	127,13 €	158,91 €
	A37	ADULTS	dimarts/ dijous	20.10 - 21.00	254,25 €	317,81 €

ACTIVITAT	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
A.AQUÀTICA PREPART (50'/setmana) 12 sessions 1r trimestre	A38	ADULTS	divendres	15.10 - 16.00	127,21 €	159,02 €
A.AQUÀTICA PREPART (50'/setmana) 12 sessions 2n trimestre	A39			15.10 - 16.00		
A.AQUÀTICA PREPART (50'/setmana) 10 sessions 3r trimestre	A40			15.10 - 16.00	116,61 €	145,77 €
A.A. NADONS II (30'/setmana) 10 sessions 1r trimestre	A41	NADONS (amb dos acompanyants)	dissabte	10.00 - 10.30	95,41 €	119,27 €
A.A. NADONS I (30'/setmana) 10 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	116,61 €	145,77 €
	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		

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	159,37 €	199,22 €
	A62		dilluns	18.15 - 19.00		
	A63		dimecres	17.15 - 18.00		
	A64		dijous	17.15 - 18.00		
	A65		dissabte	9.15 - 10.00		
FAMILIARITZACIÓ DE 4 A 5 ANYS	A66	INFANTS	dilluns	18.15 - 19.00		
	A67		dilluns	17.15 - 18.00		
	A68		dimarts	17.15 - 18.00		
	A69		dimecres	17.15 - 18.00		
	A70		dijous	17.15 - 18.00		
	A71		divendres	17.15 - 18.00		
	A72		divendres	18.15 - 19.00		
	A73		dissabte	9.15 - 10.00		
	A74		dissabte	10.15 - 11.00		
FAMILIARITZACIÓ DE 4 A 5 ANYS <i>Necessitats especials</i>	A68*		dimarts*	17.15 - 18.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ DE 6 A 7 ANYS	A75	INFANTS	dimarts	17.15 - 18.00		
	A76		divendres	17.15 - 18.00		
	A77		dissabte	10.15 a 11.00		

ACTIVITAT	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 6 A 7 ANYS	A78	INFANTS	dimarts	18.15 - 19.00	159,37 €	199,22 €
	A79		dijous	18.15 - 19.00		
	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 INICIA- CIÓ DE 8 A 10 ANYS	A82	INFANTS	dimecres	18.15 - 19.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 8 A 10 ANYS	A83	INFANTS	dimecres	18.15 - 19.00		
	A84		dimarts	19.15 - 20.00		
	A85		dissabte	11.15 - 12.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 8 A 10 ANYS <i>Necessitats especials</i>	A84*		dimarts	19.15 - 20.00		
ESCOLA AQUÀTICA I D'11 A 13 ANYS	A86	JOVES	dimarts	18.15 - 19.00		
	A87		divendres	18.15 - 19.00		
ESCOLA AQUÀTICA II DE 14 A 17 ANYS	A88		dilluns	19.15 - 20.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ	A89	ADULTS	divendres	19.15 - 20.00	159,37 €	199,22 €
	A90		divendres	15.15 - 16.00		
CURS NATACIÓ INTERMEDI	A91		divendres	16.15 - 17.00		
	A92		dijous	19.15 - 20.00		

CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT	A93	ADULTS	dijous	20.15 - 21.00	159,37 €	199,22 €
CLINIC DE NATACIÓ	A94		dimarts	20.00 a 21.00	191,24 €	239,05 €
HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN	A95	GENT GRAN	dilluns/ dimecres	09.10 - 10.00	127,22 €	159,02 €
	A96		dijous	09.10 - 10.00	63,61 €	79,52 €
	A97		divendres	09.10 - 10.00		
	A98		dilluns/ dimecres	10.10 - 11.00	127,22 €	159,02 €
	A99		dijous	10.10 - 11.00	63,61 €	79,52 €
FITNES AQUÀTIC	A100	ADULTS	dilluns/ dimecres	15.10 - 16.00	254,25 €	317,81 €
	A101		dimecres	19.10 - 20.00	127,13 €	158,91 €
	A102		dilluns/ dimecres	20.10 - 21.00	254,25 €	317,81 €
	A103		divendres	20.10 - 21.00	127,13 €	158,91 €

Calendari d'activitats

Agost i setembre de 2025

- Del 26 d'agost al 12 de setembre de 2025 (ambdós dies inclosos).
Preinscripcions de les activitats a través del web de l'Ajuntament www.girona.cat/esports.
- Dijous 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 al 30 de setembre (ambdós dies inclosos)
Període per fer el pagament a Caixa Bank.
- A partir del 19 de setembre
Inscripcions directes (en línia) a les activitats amb places lliures de les persones interessades que no tinguin plaça.

Octubre 2025

- Dimecres 1
Inici de les activitats físicoesportives i aquàtiques.
- Dimecres 29
Festa local. No hi ha activitat.

Novembre 2025

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

Desembre 2025

- Dissabte 6
Dia de la Constitució. No hi ha activitat.
- Dilluns 8
La Immaculada. No hi ha activitat.
- Del 22 de desembre de 2025 al 7 gener de 2026 (ambdós inclosos)
Vacances de Nadal. No hi ha activitat.

Gener 2026

- Dijous 8
Inici de les activitats.

Març - abril 2026

- Del 28 de març al 6 d'abril (ambdós inclosos)
Vacances de Setmana Santa. No hi ha activitat.
- Dimarts 7 d'abril
Inici de les activitats.

Maig 2026

- Divendres 1
Dia del Treball. No hi ha activitat.

Juny 2026

- Del 8 al 13 de juny: Setmana de portes obertes en els cursets de piscina de 3 a 17 anys.
- Dissabte 20: Finalització de les activitats físicoesportives i aquàtiques.

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

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

Cal fer la preinscripció del 26 d'agost al 12 de setembre de 2025. 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 preparat (divendres)

1r trimestre

Del 03/10/2025 al 19/12/2025

12 sessions els divendres

Sessions: 3, 10, 17, 24 i 31 d'octubre

Sessions: 7, 14, 21 i 28 de novembre

Sessions: 5, 12 i 19 de desembre

2n trimestre

Del 09/01/2026 al 27/03/2026

12 sessions els divendres

Sessions: 19, 16, 23 i 30 de gener

Sessions: 6, 13, 20 i 27 de febrer

Sessions: 6, 13, 20 i 27 de març

3r trimestre

Del 10/04/2026 al 19/06/2026

10 sessions els divendres

Sessions: 10, 17 i 24 d'abril

Sessions: 8, 15, 22 i 29 de maig

Sessions: 5, 12, 19 de juny

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

1r trimestre

Del 04/10/2025 al 20/12/2025

10 sessions els divendres

Sessions: 4, 11, 18 i 25 d'octubre

Sessions: 8, 15, 22 i 29 de novembre

Sessions: 13 i 20 de desembre

2n trimestre

Del 10/01/2026 al 21/03/2026

11 sessions els dissabtes

Sessions: 10, 17, 24 i 31 de gener

Sessions: 7, 14, 21 i 28 de febrer

Sessions: 7, 14 i 21 de març

3r trimestre

Del 11/04/2026 al 20/06/2026

11 sessions els dissabtes

Sessions: 11, 18 i 25 d'abril

Sessions: 2, 9, 16, 23 i 30 de maig

Sessions: 6, 13 i 20 de juny

CONDICIONS D'INSCRIPCIÓ I DE PARTICIPACIÓ

L'accés a l'oferta municipal d'activitats aquàtiques i fisicoesportives per al curs 2025-2026 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 26 d'agost al 12 de setembre de 2025 (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 regis-

tre 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 **18 de setembre 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 s'hagin assignat les places, s'enviarà un correu electrònic informant que ja es pot realitzar el pagament de la inscripció. Per fer el pagament s'haurà d'accedir al perfil de cadascú i descarregar-se la carta de pagament que tindreu generada automàticament. (v. "Pagament de l'activitat i inscripció definitiva" dins les "Condicions de participació").

Pas 3. Matriculació definitiva

El període de pagament de les activitats és del **19 de setembre al 30 de setembre de 2025** (ambdós inclosos). Un cop el pagament formalitzat, la inscripció és definitiva.

Es podrà fraccionar el pagament en dues vegades: primera fracció (60 % del total, des del 19 al 30 de setembre) i la segona fracció (40 % restant, del 22 al 30 de novembre), excepte els curssets trimestrals d'activitat aquàtica per a nadons i prepart, i els cursos de gent gran (el ioga sí que es podrà fraccionar).

CONDICIONS GENERALS DE PARTICIPACIÓ

Sistema d'assignació de places

- Totes les preinscripcions presentades dins termini (pas 1: del 26 d'agost al 12 de setembre, 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 26 d'agost i el 12 de setembre.
- Cada usuari pot preinscriure's com a màxim a dues activitats.
- Si un usuari s'inscriu a dues activitats de sala o aquàtica, una serà en primera opció i l'altra en segona opció.
- Si un usuari s'inscriu a dues activitats, una d'activitats de sala i una d'activitats aquàtiques, cal fer dues preinscripcions diferents.
- 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.
- En cas que es detecti que les dades de la preinscripció són falses, es donarà de baixa la persona de l'activitat.
- 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 sol·licitud 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 perdre 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.
- Per obtenir el preu d'abonat/ada cal indicar el número d'abonat/da al fer 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'abo-

nament 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 19 de setembre** 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, o per correu electrònic a activitatsesports@ajgirona.cat.
- Les places lliures es podran anar agafant fins que no quedin places disponibles.

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 a l'1 de març de 2025 (els abonaments a partir de l'1

març de 2025 no tenen prioritat). Dins aquest requisit, el sorteig estableix prioritats segons l'ordre següent:

1. Haver fet un curs de familiarització al medi aquàtic de 3 anys durant el curs 2024-2025 (només per inscriure's a cursos de natació de 4 a 5 anys).
2. Abonament a les piscines municipals i empadronament a Girona.
3. Empadronament a Girona sense abonament a les piscines municipals.
4. Abonament a les piscines municipals sense empadronament a Girona.
5. 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.*

Privació 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 seria el de la persona a nom de la qual s'expedeixi la 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.
- Les persones de 65 a 70 anys (amb la presentació prèvia d'una sol·licitud 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.
- Cal preinscriure els nens i nenes amb necessitats especials 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 per a una millor atenció.

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 s'arriba a produir la baixa o l'expulsió, 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.

Esp@is d'Internet

L'Ajuntament de Girona posa a la disposició dels ciutadans d'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

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

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:

