

ACTIVITATS FISICOESPORTIVES I AQUÀTIQUES

Programació d'activitats 2026/2027

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

SERVEI MUNICIPAL D'ESPORTS



ÍNDEX

- 7** *Descripció de les activitats*
- 12** *Instal·lacions on es porten a terme les activitats*
- 17** **Activitats fisicoesportives**
 - 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!

Cada curs ens ofereix una nova oportunitat per continuar promovent l'activitat física i els hàbits saludables entre la ciutadania. Per això, seguim treballant per adaptar la programació a les necessitats i als interessos de les persones, oferint un ampli ventall d'activitats fisicoesportives pensades perquè tothom pugui trobar una proposta adequada a la seva edat, al seu nivell i als seus objectius.

Perquè volem una Girona on l'esport formi part de la vida quotidiana. Una Girona, d'esport i vida.

Volem que la pràctica esportiva sigui accessible i propera. És per això que continuem apostant per apropar les activitats als diferents barris de la ciutat i als equipaments municipals, facilitant que cada vegada més persones puguin incorporar l'activitat física al seu dia a dia. Acostar l'esport a la ciutadania és també una manera de construir una ciutat més cohesionada, saludable i plena d'oportunitats.

Sabem que l'interès per aquestes activitats és cada vegada més gran i, per això, continuem treballant per ampliar i millorar l'oferta curs rere curs, garantint alhora un procés d'assignació transparent, equitatiu i objectiu.

Els valors de l'esport —l'esforç, la superació, el respecte, la convivència i la inclusió— són també els valors que volem per a Girona. Per això continuem avançant amb un objectiu clar: una Girona, plena d'esport i vida, on l'activitat física sigui una eina de salut, benestar i cohesió social.

Espero que la programació d'activitats del curs 2026-2027 et permeti descobrir noves propostes, consolidar hàbits saludables i gaudir d'un curs ple d'activitat. Aquesta oferta és fruit del treball i la dedicació de l'equip tècnic municipal, que any rere any treballa perquè l'esport continuï arribant a tota la ciutadania.

Esperem que hi trobis una proposta per a tu!

Àdam Bertran i Martínez
Regidor d'Esports, Joventut i Ciutat Universitària



Descripció de les activitats

ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

Classes de l'1 d'octubre de 2026 al 19 de juny de 2027. 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 2026 al 19 de juny de 2027. 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 i el nivell).

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 11 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.

Clínic 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
	Gent gran	loga

INSTAL·LACIÓ	ADREÇAT A	ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES
ESCOLA JOAN BRUGUERA	Adults	Pilates
		Activitat física de manteniment
	Gent gran	Gimnàstica dolça
ESCOLA PERICOT	Adults	Pilates
		Activitat física de manteniment
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

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 Infants amb trastorns d'espectre autista i NEE psíquiques i socials
	JOVES	Escola aquàtica 1 11 - 13 anys
		Escola aquàtica 2 14 - 17 anys
		Iniciació al medi aquàtic 11 - 17 anys
	ADULTS	Curs d'iniciació, intermedi i perfeccionament
		Fitnes aquàtic
		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	Familiarització amb el medi aquàtic <i>3 anys</i>
		Familiarització amb el medi aquàtic <i>3 anys amb necessitats especials</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>
		Iniciació al medi aquàtic <i>6-7 anys amb necessitats especials</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



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.		
	F36		11.10 - 12.00	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	F10-A	ADULTS	9.15 - 10.30	dc	143,69 €	179,62 €
IOGA GENT GRAN	F10-G	GENT GRAN	9.15 - 10.30		51,99 €	64,99 €
	F11		10.35 - 11.50			
CONDICIONAMENT FÍSIC	F12	ADULTS	18.15 - 19.05	dl. / dc.	179,75 €	224,69 €
PILATES	F13	ADULTS	19.30 - 20.20	dl. / dc.	229,91 €	287,39 €
GIMNÀSTICA DOLÇA	F14	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
PILATES	F07	ADULTS	15.30 - 16.20	dt.	114,95 €	143,69 €
	F08		15.30 - 16.20	dl / dc	229,91 €	287,39 €
IOGA GENT GRAN	F09	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	F24	GENT GRAN	19.00 - 19.50	dl. / dc.	51,99 €	64,99 €
ESCOLA BRUGUERA ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	F25	ADULTS	20.00 - 20.50	dl. / dc.	126,73 €	158,41 €
ESCOLA BRUGUERA PILATES	F26	ADULTS	18.30 - 19.20	dt. / dj.	229,91 €	287,39 €
	F27		19.30 - 20.20	dt. / dj.		
	F28		20.30 - 21.20	dt. / dj.		

PERICOT ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	F29	ADULTS	18.15 - 19.05	dt. / dj.	126,73 €	158,41 €
PERICOT PILATES	F30	ADULTS	19.15 - 20.05	dt. / dj.	229,91 €	287,39 €
ESCOLA TAIALÀ CONDICIONAMENT FÍSIC, TO I GAC	F15	ADULTS	18.00 - 18.50	dl./dc.	179,75 €	224,69 €
	F16		19.00 - 19.50			
	F17		20.00 - 20.50			
ESCOLA TAIALÀ PILATES	F20	ADULTS	Nou horari 7.30 - 08.20	dl / dc	229,91 €	287,39 €
ESCOLA TAIALÀ IOGA	F18	ADULTS	18.30 - 19.45	dt / dj	287,39 €	359,24 €
	F19		19.50 - 21.05	dt / dj		
ESCOLA VERD GIMNÀSTICA DOLÇA GENT GRAN	F21	GENT GRAN	18.00 - 18.50	dt. / dj.	51,99 €	64,99 €
ESCOLA VERD ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	F22	ADULTS	19.00 - 19.50	dt. / dj.	126,73 €	158,41 €
	F23		20.00 - 20.50	dt. / dj.		

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	F31	ADULTS	20.10 - 21.00	dl. / dc.	126,73 €	158,41 €
LOCAL SOCIAL GERMANS SÀBAT- TAIALÀ GIMNÀSTICA DOLÇA	F32	GENT GRAN	10.30 - 11.20	dl	28,80 €	36,00 €
	F33		8.30 - 9.20	dt/dj	51,99 €	64,99 €
	F34		9.30 - 10.20	dl./dc	51,99 €	64,99 €
	F35		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		
	A03		dijous	17.15 - 18.00		
FAMILIARITZACIÓ DE 4 A 5 ANYS	A04	INFANTS	dilluns	17.15 - 18.00		
	A05		dimarts	17.15 - 18.00		
	A06		dimecres	17.15 - 18.00		
	A07		dijous	17.15 - 18.00		
	A08		divendres	17.15 - 18.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ DE 6 A 7 ANYS	A09	INFANTS	dimarts	18.15 - 19.00		
	A10		dijous	18.15 - 19.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 6 A 7 ANYS	A11	INFANTS	dilluns	18.15 - 19.00		
	A12		dimecres	18.15 - 19.00		
	A13		divendres	18.15 - 19.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ DE 8 A 10 ANYS	A14	INFANTS	dijous	18.15 - 19.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 8 A 10 ANYS	A15	INFANTS	dilluns	18.15 - 19.00		
	A16		dimarts	18.15 - 19.00		
	A17		dimecres	18.15 - 19.00		
	A18		divendres	18.15 - 19.00		

CURS NATACIÓ INICIACIÓ 11 A 17 ANYS	A19	JOVES	divendres	19.15 - 20.00	159,37€	199,22€
ESCOLA AQUÀTICA I D'11 A 13 ANYS	A20		dimarts	19.15 - 20.00		
	A21		dijous	19.15 - 20.00		
ESCOLA AQUÀTICA II DE 14 A 17 ANYS	A22		dimecres	19.15 - 20.00		
CURS NEE AMB TRASTORN ESPECTRE AUTISTA 4 A 11 ANYS	A23	INFANTS	divendres	17.15 - 18.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ	A24	ADULTS	dilluns	19.15 - 20.00		
CURS NATACIÓ INTERMEDI	A25		dilluns	20.15 - 21.00		
	A26		dimecres	20.15 - 21.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT	A27		divendres	15.15 - 16.00		
	A28		divendres	20.15 - 21.00		
NATACIÓ INICIACIÓ GENT GRAN	A29	GENT GRAN	dimarts	10.15- 11.00	63,61 €	79,52 €
A.A. TERAPÈUTICA	A30	ADULTS	dimecres	16.00 - 16.45	191,24 €	239,05 €
HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN (vas petit o gran)	A31	GENT GRAN	dimarts/ dijous	9.10 - 10.00	127,22 €	159,02 €
	A32			15.10 - 16.00		
	A33		dimarts	16.10 - 17.00	63,62 €	79,52€
FITNES AQUÀTIC (vas petit)	A34	ADULTS	dijous	16.10 - 17.00	127,13 €	158,91 €
	A35	ADULTS	dimarts/ dijous	20.10 - 21.00	254,25 €	317,81 €

ACTIVITAT	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonats/ades
A.AQUÀTICA PREPART (50'/setmana) 11 sessions 1r trimestre	A36	ADULTS	divendres	15.10 - 16.00	116,61 €	145,76 €
A.AQUÀTICA PREPART (50'/setmana) 11 sessions 2n trimestre	A37			15.10 - 16.00		
A.AQUÀTICA PREPART (50'/setmana) 12 sessions 3r trimestre	A38			15.10 - 16.00	127,21 €	159,02 €
A.A. NADONS II (30'/setmana) 11 sessions 1r trimestre	A39	NADONS (amb dos acompanyants)	dissabte	10.00 - 10.30	116,61 €	145,76 €
A.A. NADONS I (30'/setmana) 11 sessions 1r trimestre	A40			10.45 - 11.15		
	A41			11.30 - 12.00		
A.A. NADONS II (30'/setmana) 11 sessions 2n trimestre	A42			10.00 - 10.30		
	A43			10.45 - 11.15		
A.A. NADONS I (30'/setmana) 11 sessions 2n trimestre	A44			11.30 - 12.00		
A.A. NADONS II (30'/setmana) 11 sessions 3r trimestre	A45			10.00 - 10.30		
A.A. NADONS I (30'/setmana) 11 sessions 3r trimestre	A46			10.45 - 11.15		
	A47			11.30 - 12.00		

Piscina Municipal de Palau

ACTIVITAT	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
FAMILIARITZACIÓ DE 3 ANYS	A48	INFANTS	dilluns	17.15 - 18.00	159,37 €	199,22 €
	A49		dissabte	9.15 - 10.00		
FAMILIARITZACIÓ DE 3 ANYS <i>Necessitats especials</i>	A48*		dilluns	17.15 - 18.00		
FAMILIARITZACIÓ DE 4 A 5 ANYS	A50	INFANTS	dilluns	17.15 - 18.00		
	A51		dilluns	18.15 - 19.00		
	A52		dimarts	17.15 - 18.00		
	A53		dimecres	17.15 - 18.00		
	A54		dijous	17.15 - 18.00		
	A55		divendres	17.15 - 18.00		
	A56		dissabte	9.15 - 10.00		
	A57		dissabte	10.15 - 11.00		
FAMILIARITZACIÓ DE 4 A 5 ANYS <i>Necessitats especials</i>	A52*		dimarts*	17.15 - 18.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ DE 6 A 7 ANYS	A58	INFANTS	dilluns	18.15 - 19.00		
	A59		dimarts	17.15 - 18.00		
	A60		dissabte	10.15 a 11.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ DE 6 A 7 ANYS <i>Necessitats especials</i>	A58*		dilluns	18.15 - 19.00		

ACTIVITAT	CODI	ADREÇAT A	DIES	HORARI	PREUS	
					Abonat/ada	No abonat/ada
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 6 A 7 ANYS	A61	INFANTS	dimarts	18.15 - 19.00	159,37 €	199,22 €
	A62		dijous	18.15 - 19.00		
	A63		dissabte	11.15 - 12.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 6 A 7 ANYS <i>Necessitats especials</i>	A61*		dimarts	18.15 - 19.00		
CURS NATACIÓ INICIA- CIÓ DE 8 A 10 ANYS	A64	INFANTS	dimecres	18.15 - 19.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 8 A 10 ANYS	A65	INFANTS	dimecres	18.15 - 19.00		
	A66		dimarts	19.15 - 20.00		
	A67		divendres	18.15 - 19.00		
	A68		dissabte	11.15 - 12.00		
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT DE 8 A 10 ANYS <i>Necessitats especials</i>	A66*		dimarts	19.15 - 20.00		
ESCOLA AQUÀTICA I D'11 A 13 ANYS	A69	JOVES	dimarts	18.15 - 19.00		
	A70		divendres	18.15 - 19.00		
ESCOLA AQUÀTICA II DE 14 A 17 ANYS	A71		dilluns	19.15 - 20.00		
CURS NATACIÓ INICIACIÓ	A72	ADULTS	divendres	15.15 - 16.00		
	A73		divendres	19.15 - 20.00		
CURS NATACIÓ INTERMEDI	A74		dijous	19.15 - 20.00		
	A75		divendres	16.15 - 17.00		

CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT	A76	ADULTS	dijous	20.15 - 21.00	159,37 €	199,22 €
CLINIC DE NATACIÓ	A77		dimarts	20.00 a 21.00	191,24 €	239,05 €
HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN	A78	GENT GRAN	dilluns/ dimecres	09.10 - 10.00	127,22 €	159,02 €
	A79		dilluns/ dimecres	10.10 - 11.00		
	A80		dimecres	11.10 - 12.00	63,61 €	79,52 €
	A81		dijous	9.10 - 10.00		
	A82		dijous	10.10 - 11.00		
	A83		divendres	9.10 - 10.00		
FITNES AQUÀTIC	A84	ADULTS	dilluns/ dimecres	15.10 - 16.00	254,25 €	317,81 €
	A85		dimecres	19.10 - 20.00	127,13 €	158,91 €
	A86		dilluns/ dimecres	20.10 - 21.00	254,25 €	317,81 €
	A87		divendres	20.10 - 21.00	127,13 €	158,91 €

Calendari d'activitats

Agost i setembre de 2026

- Del 25 d'agost al 13 de setembre de 2026 (ambdós dies inclosos).
Preinscripcions de les activitats a través del web de l'Ajuntament www.girona.cat/esports.
- Dijous 17 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 24 de setembre (ambdós dies inclosos)
Període per fer el pagament a Caixa Bank.
- A partir del 18 de setembre
Inscripcions directes (en línia) a les activitats amb places lliures de les persones interessades que no tinguin plaça.

Octubre 2026

- Dijous 1
Inici de les activitats físicoesportives i aquàtiques.
- Dilluns 12
Festa estatal, el Pilar. No hi ha activitat.
- Dijous 29
Festa local, Sant Narcís. No hi ha activitat.
- Divendres 30 i dissabte 31
No hi ha activitat.

Desembre 2026

- Dilluns 7
No hi ha activitat.
- Dimarts 8
La Immaculada. No hi ha activitat.
- Del 22 de desembre de 2026 al 7 gener de 2027 (ambdós inclosos)
Vacances de Nadal. No hi ha activitat.

Gener 2027

- Divendres 8
Inici de les activitats.

Març 2027

- Del 22 al 29 de març (ambdós inclosos)
Vacances de Setmana Santa. No hi ha activitat.
- Dimarts 30 de març
Inici de les activitats.

Maig 2027

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

Juny 2027

- Del 7 al 12 de juny: Setmana de portes obertes en els cursets de piscina de 3 a 17 anys.
- Dissabte 19: Hi ha activitat. 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 25 d'agost al 13 de setembre de 2026. 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 02/10/2026 al 18/12/2026

11 sessions els divendres

Sessions: 2, 9, 16 i 23 d'octubre

Sessions: 6, 13, 20 i 27 de novembre

Sessions: 4, 11 i 18 de desembre

2n trimestre

Del 08/01/2027 al 19/03/2027

11 sessions els divendres

Sessions: 8, 15, 22 i 29 de gener

Sessions: 5, 12, 19 i 26 de febrer

Sessions: 5, 12 i 19 de març

3r trimestre

Del 02/04/2027 al 18/06/2027

12 sessions els divendres

Sessions: 2, 9, 16, 23 i 30 d'abril

Sessions: 7, 14, 21 i 28 de maig

Sessions: 4, 11 i 18 de juny

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

1r trimestre

Del 03/10/2026 al 19/12/2026

11 sessions els dissabtes

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

Sessions: 7, 14, 21 i 28 de novembre

Sessions: 5, 12 i 19 de desembre

2n trimestre

Del 09/01/2027 al 20/03/2027

11 sessions els dissabtes

Sessions: 9, 16, 23 i 30 de gener

Sessions: 6, 13, 20 i 27 de febrer

Sessions: 6, 13 i 20 de març

3r trimestre

Del 03/04/2027 al 19/06/2027

11 sessions els dissabtes

Sessions: 3, 10, 17 i 24 d'abril

Sessions: 8, 15, 22 i 29 de maig

Sessions: 5, 12 i 19 de juny

CONDICIONS D'INSCRIPCIÓ I DE PARTICIPACIÓ

L'accés a l'oferta municipal d'activitats aquàtiques i fisicoesportives per al curs 2026-2027 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 25 d'agost al 13 de setembre de 2026 (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 **17 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 **18 de setembre al 24 de setembre de 2026** (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 21 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 25 d'agost al 13 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 25 d'agost i el 13 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. Del 18 al 24 de setembre (ambdós dies inclosos).
- 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 18 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 2026 (els abonaments a partir de l'1

març de 2026 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 2025-2026 (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, sempre i quan quedin places lliures.
- Cal preinscriure els nens i nenes amb necessitats especials a les places reservades que hi ha en els cursos 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:



Amb el suport de:

