

TERMINIS D'INSCRIPCIÓ

1R TRIMESTRE	2N TRIMESTRE	3R TRIMESTRE
OCTUBRE NOVEMBRE DESEMBRE	GENER FEBRER MARÇ	ABRIL MAIG JUNY
Abonats: del 5/09 al 23/09 No abonats: del 7/09 al 23/09	Abonats: del 12/12 al 30/12 No abonats: del 14/12 al 30/12	Abonats: del 6/03 al 24/03 No abonats: del 8/03 al 24/03

DIES I DURADA

	1R TRIMESTRE		2N TRIMESTRE		3R TRIMESTRE	
	INICI	FINAL	INICI	FINAL	INICI	FINAL
Dilluns	3/10	19/12	9/01	20/03	27/03	19/06
Dimecres	5/10	21/12	11/01	22/03	29/03	21/06
Dimarts i dijous	4/10	20/12	10/01	23/03	28/03	22/06
Divendres	7/10	16/12	13/01	24/03	31/03	16/06
Dissabtes	8/10	17/12	14/01	25/03	1/04	17/06
Festius	12/10, 1/11, 6,7 i 8/12	-	-	-	del 3 al 10/4, 1/05 i 5/06	-

Ens reservem el dret a modificar aquestes dates per diversos motius com formació i competicions que puguin sorgir durant el curs. Si hi hagués algun canvi ho notificarem per endavant.

PROCÉS PER FER LA INSCRIPCIÓ

- 1- Omplir correctament la fitxa d'inscripció.
- 2- L'Àrea d'esports de l'Ajuntament de Palafrugell, mitjançant una plataforma de pagament de la Caixa, posa a l'abast de la ciutadania la possibilitat de pagar a través de:
 - targeta de crèdit
 - anar a la Caixa amb la carta de pagament amb codi de barres
 - transferència bancària.

- Cal fer tot aquest procés dins els períodes d'inscripció: fins al 23-09-22 (1r trim), fins al 30-12-22 (2n trim) i fins al 24-03-23 (3r trim).
- L'alumne que no compleixi aquestes condicions no podrà gaudir de l'assegurança mèdica.

RENOVACIÓ

- Tots els programes d'activitat esportiva tenen el mateix format administratiu: quotes trimestrals (d'octubre a juny) amb renovació automàtica, per qui no es doni de baixa 15 dies abans de l'acabament del trimestre. Únicament quedaran amb un format diferent tres programes específics: activitat aquàtica preparat i postpart i preparació física, que s'expliquen més endavant.

BAIXES

- Per donar-se de baixa cal avisar 15 dies abans de l'acabament del trimestre i omplir la sol·licitud de baixa que trobareu a recepció.
- Si hi ha una baixa abans de l'inici de l'activitat es retornarà el 75% de la quota trimestral.
- Si hi ha una baixa un cop començada l'activitat, no es retornarà cap percentatge de la quota. Si aquesta baixa, però, és per accident, malaltia o causa justificada, es podrà recuperar una part de la quota trimestral tenint en compte la data de la notificació escrita. Per tant, caldrà sol·licitar-ho per escrit adjuntant un justificant.



la Piscina
PALAFRUGELL

Àrea d'Esports Ajuntament de Palafrugell

Piscina Municipal

C. d'Àngel Guimerà, 20

17200 Palafrugell

Telèfon: 972 30 44 94

A/e: piscina@palafrugell.cat

www.esportspalafrugell.cat

ACTIVITATS ESPORTIVES

CURS 2022-2023



DILLUNS

8:00-8:45	
A1. ADULTS APRENDRE	
9:15-10:00	9:00-10:00
T1. TERAPÈUTICA	AF. GENT GRAN

DIMARTS

8:00-8:45	
ADULTS EN FORMA	
9:15-10:00	
AIGUA GIM 1	
10:15-11:00	
AIGUA GIM 2	
11:00-11:45	
AA. GENT GRAN	

DIMECRES

8:00-8:45	
A1. ADULTS APRENDRE	
9:15-10:00	9:00-10:00
T1. TERAPÈUTICA	AF. GENT GRAN

DIJOUS

8:00-8:45	
ADULTS EN FORMA	
9:15-10:00	
AIGUA GIM 1	
10:15-11:00	
AIGUA GIM 2	
11:00-11:45	
AA. GENT GRAN	

DIVENDRES

9:00-10:00	
AF. GENT GRAN	

DISSABTE

9:15-9:55	
NADONS 2 (6-12)	
10:15-10:55	
NADONS 3 (13-24)	
11:15-11:55	
NADONS 4 (24-36)	
12:15-13:00	
6-11 16 APRENDRE	6-11 17 APRENDRE

17:20-18:05				
3-5 1 APR.	3-5 1 APR.	3-5 2 APR.	6-11 1 DOM.	6-11 2 APR.
18:15-19:00				
3-5 10 APREN.	3-5 11 DOMINI	6-11 10 APREN.	6-11 10 APREN.	
19:15-20:00				
6-11 20 NATACIÓ ESPORTIVA		JOVES 1 NATACIÓ ESPORTIVA		
20:15-21:00				
A2 ADULTS APRENDRE		ADULTS EN FORMA		

17:20-18:05			
3-5 3 APR.	3-5 4 DOM.	6-11 3 APR.	6-11 4 DOM.
18:15-19:00			
3-5 12 APR. _{1dia}	3-5 12 APR. _{1dia}	6-11 12 APR.	6-11 18 APR. _{1dia}
19:15-20:00			
6-11 21 NATACIÓ ESPORTIVA		JOVES 2 NATACIÓ ESPORTIVA	
20:15-21:00			
T2 TERAPÈUTICA			

*Els grups de dimarts i dijous si no s'especifica son 2 dies a la setmana

17:20-18:05				
3-5 5 APR.	3-5 6 DOM.	3-5 6 DOM.	6-11 5 APR.	6-11 6 APR.
18:15-19:00				
3-5 14 APREN.	3-5 14 APREN.	3-5 15 APREN.	6-11 15 APREN.	
19:15-20:00				
6-11 20 NATACIÓ ESPORTIVA		JOVES 1 NATACIÓ ESPORTIVA		
20:15-21:00				
A2 ADULTS APRENDRE		ADULTS EN FORMA		

17:20-18:05			
3-5 3 APR.	3-5 4 DOM.	6-11 3 APR.	6-11 4 DOM.
18:15-19:00			
3-5 18 APR. _{1dia}	3-5 18 APR. _{1dia}	6-11 12 APR.	6-11 19 APR. _{1dia}
19:15-20:00			
6-11 21 NATACIÓ ESPORTIVA		JOVES 2 NATACIÓ ESPORTIVA	
20:15-21:00			
T2 TERAPÈUTICA			

*Els grups de dimarts i dijous si no s'especifica son 2 dies a la setmana

17:20-18:05			
3-5 7 APRENDRE	3-5 8 DOMINI	3-5 8 DOMINI	
18:15-19:00			
6-11 7 APR.	6-11 8 APR.	6-11 8 APR.	6-11 9 DOM.
NAD. 1 (18-36)			
19:15-20:00			
JOVES 3 DOMINI	JOVES 5 APREN.	6-11 / J4 NAT. ESP.	PRE-POST PART 20:00-20:45
			FIBRO

17:00-18:30	
GR1 RÍTMICA	

17:00-18:30	
GR1 RÍTMICA	

ENTRADES I SORTIDES

- S'estableix un temps limitat de 10 min., per entrar al vestidor i canviar-se per accedir a l'activitat (per exemple: si la vostra sessió comença a les 17,20h., podreu entrar al vestidor a les 17,10h.)

MATERIAL NECESSARI

- Per a les activitats aquàtiques: casquet de bany, banyador, xanquetes (d'ús exclusiu) i tovallola. És aconsellable que els homes portin el banyador curt i que les dones el portin d'una peça.
- Per a les activitats esportives: en general, roba adequada per a la pràctica esportiva i sàbitalles d'esport d'ús exclusiu.

VESTIDOR

- S'estableix un temps limitat de 10 min., per entrar al vestidor i canviar-se per accedir a l'activitat (per exemple: si la vostra sessió comença a les 17,20h., podreu entrar al vestidor a les 17,10h.)
- Quan sigui necessari, (menors de 8 anys que ho necessitin) només podrà accedir un adult acompanyant.
- No es podrà deixar res als bancs ni als penjadors dels vestuaris, es podran utilitzar les taquilles o bé emportar-vos la motxilla a dins de la piscina.
- Serà molt important respectar l'aforament establert a cada vestuari.
- És aconsellable que els alumnes facin les seves necessitats abans de començar l'activitat.
- És aconsellable no deixar cap objecte de valor als vestidors. A la Piscina Municipal, cal utilitzar les taquilles.

ACOMPANYANTS A LA PISCINA

- Els acompanyants no poden passar a la zona de dutxes amb calçat de carrer, cal utilitzar les xanquetes.

- És aconsellable, sobretot a les primeres sessions, que els acompanyants NO es quedin observant l'activitat, ja que distreuen els participants i perjudiquen el desenvolupament de la mateixa.

ACCÉS A LES GRADES

- No estarà permès l'accés a les grades per tal que no hi hagi aglomeracions i per tal d'evitar al màxim el encreuament de persones.

REUNIÓ PRÈVIA PER ALS NADONS

- Hi haurà una reunió informativa amb els pares (sense nadons) el dijous abans de l'inici de l'activitat, a les 20 h a la Piscina Municipal. Les persones que ja hagin participat en l'activitat no caldrà que hi assisteixin.

INICI DE LA SESSIÓ DE LES ACTIVITATS AQUÀTIQUES

- Durant la primera setmana d'activitat amb els alumnes a partir de 6 anys, els tècnics aniran a buscar els participants al vestidor i a partir de la segona setmana cada tècnic acordarà un punt de trobada dins la piscina, on tots els participants s'hauran d'esperar sense posar-se a l'aigua fins que aquest arribi.
- En el cas de nens i nenes de 3 a 5 anys (educació infantil), els tècnics sempre els aniran a buscar i els tornaran al vestidor.

NIVELLS DE LES ACTIVITATS AQUÀTIQUES

- Les activitats "Aprendre a nedar", "Domini del medi aquàtic" i "Natació esportiva" presenten una sèrie de nivells que pretenen ser, per un costat, un sistema de motivació i, per l'altre, una eina que faciliti la tasca dels tècnics de l'Àrea d'Esports.
- La distribució dels nivells és la següent:
3-5 anys: Aprendre a nedar (blanc i groc) / Domini del medi aquàtic (taronja i lila).
6-11 anys, Joves i Adults: Aprendre a nedar (blanc, groc, taronja i lila) / Domini (verd i blau) / Natació esportiva (plata, vermell i negre).

PLACES

- Les places són limitades a totes les activitats.
- Per realitzar qualsevol activitat cal un nombre mínim de persones.
- L'Àrea d'Esports de Palafrugell es reserva el dret de modificar o d'anul·lar alguna activitat.

NORMATIVA D'ÚS

- Cal conèixer la normativa d'ús de la instal·lació, així com el seu règim disciplinari abans de l'inici de l'activitat. Demaneu-nos-la, si us cal.
- Tothom major de 6 anys, haurà de portar la seva mascareta obligatòria que s'utilitzarà als espais comuns de la instal·lació. No serà necessària a l'interior de piscina i durant l'activitat
- Serem molt estrictes amb les normes de seguretat i higiene que estableixen des de la Generalitat i anirem adaptant les modificacions que calgui.

ASSEGUARANÇA MÈDICA

- Cada participant tindrà una assegurança que cobrirà la prestació d'assistència sanitària en el cas d'accident esportiu com a conseqüència de l'exercici de l'activitat dirigida en la qual estigui inscrit.
- Per poder gaudir d'aquesta assegurança caldrà presentar tota la documentació dins els períodes d'inscripció.

RESERVES CURS 23-24

- Al finalitzar la temporada 22-23 les persones que hagin estat durant els dos últims trimestres fent l'activitat seran les que tindran la possibilitat de fer aquesta reserva de cara a la pròxima temporada. Podran passar per recepció per reservar la plaça.
- Les persones que tinguin un germà/germana que hagi estat durant els dos últims trimestres fent alguna de les activitats també tindran la possibilitat de fer aquesta reserva.