

TERMINIS D'INSCRIPCIÓ

1R TRIMESTRE	2N TRIMESTRE	3R TRIMESTRE
OCTUBRE NOVEMBRE DESEMBRE	GENER FEBRER MARÇ	ABRIL MAIG JUNY
Abonats: del 2/09 al 18/09 No abonats: del 4/09 al 18/09	Abonats: del 9/12 al 18/12 No abonats: del 11/12 al 18/12	Abonats: del 10/03 al 19/03 No abonats: del 12/03 al 19/03

CALENDARI ACTIVITATS ESPORTIVES 26-27

1R TRIMESTRE	2N TRIMESTRE	3R TRIMESTRE
Octubre Dl Ds Dc Dj Dv Ds Dg 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Gener Dl Ds Dc Dj Dv Ds Dg 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Desembre Dl Ds Dc Dj Dv Ds Dg 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Febrer Dl Ds Dc Dj Dv Ds Dg 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	Març Dl Ds Dc Dj Dv Ds Dg 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Juny Dl Ds Dc Dj Dv Ds Dg 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Abril Dl Ds Dc Dj Dv Ds Dg 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Maig Dl Ds Dc Dj Dv Ds Dg 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	

■ Festiu - Instal·lació tancada
 ■ No A.E. - No Pack Fitness - Instal·lació oberta
 ■ No A.E. - Si Pack Fitness - Instal·lació oberta
 ■ Inici i final de trimestre
 *A.E. - Activitats Esportives

Totes les activitats garanteixen 30 sessions per temporada, tot i que els pagaments i inscripcions siguin trimestrals.

Ens reservem el dret de realitzar les modificacions que es considerin necessàries per motius organitzatius o excepcionals durant el curs. Recomanem adherir-se al Canal d'Activitats de l'Àrea d'Esports de Palafrugell, per estar al dia de novetats i possibles canvis de programació.

PROCÉS PER FER LA INSCRIPCIÓ

- 1- Omplir correctament la fitxa d'inscripció.
- 2- El primer pagament de totes les activitats s'haurà de fer amb targeta de crèdit. No s'accepten pagaments en metàl·lic.

- L'alumne que no compleixi aquestes condicions no podrà gaudir de l'assegurança mèdica, ni assistir a l'activitat.

RENOVACIÓ

- Tots els programes d'activitat esportiva tenen el mateix format administratiu: quotes trimestrals (d'octubre a juny) amb renovació automàtica. Únicament quedaran amb un format diferent tres programes específics: activitat aquàtica prepart i postpart i preparació física.



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 2026-2027

grafic
L'ART
studio



Diputació de Girona



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	7:15-8:00 ADULTS EN FORMA		7:15-8:00 ADULTS EN FORMA		
8:00-8:45 A1. ADULTS APRENDRE	8:00-8:45 ADULTS EN FORMA	8:00-8:45 A1. ADULTS APRENDRE	8:00-8:45 ADULTS EN FORMA	8:00-8:45 A1. ADULTS APRENDRE	
9:00-10:00 AF. GENT GRAN	9:00-9:45 A4. ADULTS ADAPTACIÓ	9:00-10:00 AF. GENT GRAN	9:00-9:45 A4. ADULTS ADAPTACIÓ	9:00-10:00 AF. GENT GRAN	9:15-10:00 NADONS 4 (24-26)
9:15-10:00 T1. TERAPÈUTICA	9:15-10:00 AIGUA GIM 1	9:15-10:00 T1. TERAPÈUTICA	9:15-10:00 AIGUA GIM 1		10:15-11:00 NADONS 1 (6-12)
9:30-10:30 IOGA CADIRA	10:00-10:45 AIGUA GIM 2	9:30-10:30 IOGA CADIRA	10:00-10:45 AIGUA GIM 2		11:15-12:00 NADONS 2 (13-24)
	11:00-11:45 AA. GENT GRAN		11:00-11:45 AA. GENT GRAN		12:15-13:00 NADONS 3 (18-24)
17:20-18:05 3-51 APRENDRE	17:20-18:05 3-512 APREN.	17:20-18:05 6-11 5 APRENDRE	17:20-18:05 3-54 APREN.	17:20-18:05 3-57 APRENDRE	
3-52 APRENDRE	6-11 3 APREN.	3-54 DOMINI	6-11 11 APREN.	3-58 APRENDRE DOMINI	
6-11 1 DOMINI	6-11 4 DOMINI	3-514 APRENDRE	6-11 13 DOMINI		
	3-11 16 AIGUAJOC		3-11 17 AIGUAJOC		
18:15-19:00 6-11 2 APRENDRE	18:15-19:00 3-53 APRENDRE	18:15-19:00 6-11 6 APRENDRE	18:15-19:00 3-5 18 APRENDRE	18:15-19:00 6-11 8 APRENDRE	
6-11 10 APRENDRE	6-11 12 APRENDRE	3-5 15 APRENDRE	6-11 7 APRENDRE	6-11 9 DOMINI	
19:15-20:00 6-11 20 NE N. ESPORTIVA	19:15-20:00 6-11 21 NE N. ESPORTIVA	19:15-20:00 6-11 20 NE N. ESPORTIVA	19:15-20:00 6-11 21 NE N. ESPORTIVA	19:15-20:00 JOVES 3 DOMINI	
JOVES 1 N. ESPORTIVA	JOVES 2 N. ESPORTIVA	JOVES 1 N. ESPORTIVA	JOVES 2 N. ESPORTIVA	JOVES 5 APREN.	
20:15-21:00 A2 ADULTS APRENDRE	20:15-21:00 T2 TERAPÈUTICA	20:15-21:00 A2 ADULTS APRENDRE	20:15-21:00 T2 TERAPÈUTICA	6-11 / 34 N. ESPORTIVA	

* totes les activitats aquàtiques tindran un format d'un dia a la setmana, a excepció de les activitats d'adults i natació esportiva

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 fent una instància genèrica a l'Ajuntament de Palafrugell, adjuntant un justificant.

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 17.20 h, podreu entrar al vestidor a les 17.10 h.)

MATERIAL NECESSARI

- Per a les activitats aquàtiques: casquet de bany, banyador, xancletes (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 sabatilles d'esport d'ús exclusiu.

VESTIDOR

- 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 vestidor.
- 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 amb cademat propi.

ACOMPANYANTS A LA PISCINA

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

- Estarà permès l'accés a les grades sempre que no hi hagi aglomeracions i és aconsellable, mantenir la calma i evitar distreure la canalla. Està prohibit fer fotos o gravacions.

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.
- Serem molt estrictes amb les normes de seguretat i higiene que estableixen des de la Generalitat i anirem adaptant les modificacions que calgui.

ASSEGURANÇA 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 26-27

- Al finalitzar la temporada 26-27 les persones que hagin estat durant dos 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 a partir de la 1a setmana de juliol.
- Les persones que tinguin un germà-germana que hagi estat durant dos trimestres fent alguna de les activitats també tindran la possibilitat de fer aquesta reserva.