

# SANT GREGORI

Programa d'activitats esportives  
2013 • 2014

inscripcions a  
partir del 19 d'agost!



Ajuntament de Sant Gregori  
REGIDORIA D'ESPORTS

fem esport!



**Una sola sessió de prova** només en les activitats marcades amb aquest símbol. S'ha de comunicar expressament al/la responsable abans de començar l'activitat.



**Activitat recomanada per aquesta franja d'edat.** (pàg. 9 i 10)



**10% de descompte en famílies nombroses**

En cas d'un/a fill/a o de varis fills/es inscrits a una activitat municipal: *psicomotricitat, esport base o funky i aeròbic*, s'aplica el 10% a la quota més econòmica. I un 5% de descompte en la quota del segon i el tercer fill/a inscrit també en una activitat municipal (cal acreditar-ho amb el carnet corresponent al fer la inscripció).



**10% de descompte en famílies monoparentals**

En cas d'un/a fill/a o de varis fills/es inscrits a una activitat municipal: *psicomotricitat, esport base o funky i aeròbic*, s'aplica el 10% a la quota més econòmica. I un 5% de descompte en la quota del segon i el tercer fill/a inscrit també en una activitat municipal (cal acreditar-ho amb el carnet corresponent al fer la inscripció).



**Descompte Carnet Jove Sant Gregori (12 a 29 anys).**

És responsabilitat de l'usuari/a mantenir el Carnet Jove vigent. (no s'aplica ni s'acumula amb altres descomptes).



**Descompte per a persones a partir de 60 anys.**

Cal acreditar estar jubilat/da o prejubilat/da i estar empadronat/da a Sant Gregori. (Cal tenir vigent el Carnet del Casal Sant Grau).



## MODEL ESPORTIU MUNICIPAL

Aprovat pel Consell Esportiu Municipal, a Sant Gregori, es segueix el present model, equilibrant l'esport i les necessitats segons cada franja d'edat traduït en una oferta d'activitat esportiva adequada i responsable.

P3 i P4	● <b>PSICOMOTRICITAT</b>	● <b>PSICO ESPORT ESPECÍFIC</b> *
P5	● <b>ESPORT BASE</b> (fonaments)	● <b>ESPORT ESPECÍFIC</b>
1r	● <b>ESPORT BASE</b> (iniciació poliesportiva)	● <b>ESPORT ESPECÍFIC</b> BÀSQUET BTT-CICLISME ESCACS FUTBOL GIMNÀSTICA ARTÍSTICA PATINATGE ARTÍSTIC TENNIS (ALTRES)
2n	● <b>ESPORT BASE</b> (iniciació poliesportiva)	
3r i 4t	● <b>ESPORT BASE</b> (rotació poliesportiva)	
5è	● <b>ESPORT BASE</b> (rotació poliesportiva)	
6è i ESO	● <b>ESPORT RECREATIU</b>	
Adults	● <b>MANTENIMENT FÍSIC</b>	
Avis/Àvies	● <b>MANTENIMENT</b>	

Activitat regulada per un projecte esportiu\*  
adequat per aquesta franja d'edat

## INFORMACIÓ ACTIVITATS ESPORTIVES

1. Es necessari renovar cada temporada la butlleta d'inscripció.
2. Juntament amb la butlleta d'inscripció cal acompanyar el justificant de pagament del primer mes al número de compte que s'indica a cada fitxa de l'activitat.
3. Les quotes es cobraran mensualment abans del dia 5 de cada mes per domiciliació bancària.
4. Una baixa de l'activitat s'ha de comunicar al responsable de la gestió de l'activitat abans del dia 25 del mes anterior. En cas contrari no es realitzarà la devolució de la quota mensual (en aquest cas el/la monitor/a no és responsable de la gestió).
5. Les activitats esportives que no arribin al mínim d'inscripció indicat en cada cas poden ser anul·lades (es comunicarà prèviament).
6. Si es realitza una sessió de prova i posteriorment es continua l'activitat, s'haurà de formalitzar el pagament de la quota mensual íntegrament.



Activitats directament gestionades per PLAGESPORT, SL.

**Les activitats de Pilates, Manteniment Matí/ Tarda, Manteniment Nit i Spinning permeten combinacions entre primera, segona o tercera activitat com s'indica en la informació específica de cada pàgina. L'activitat amb la quota més elevada es correspon sempre a la primera inscripció.**

## PILATES



25%



50%

Gestiona:



Preu: 35 €/mes // 10 €/mes si es tracta de segona o tercera activitat  
Durada activitat: De setembre a juny (inclosos laborables de

Nadal i Setmana Santa)

inici activitat: A partir del 2 de setembre

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

### Dies

Dilluns, Dimarts i  
Dimecres

### Djous

### Horari

20.00 a 20.45 h

20.45 a 21.30 h

\*Cal un mínim 10 inscripcions  
per mantenir l'activitat

Inscripcions i informació:

Plagesport SL. (Despatx - Av. Girona, 45)

Tel. 609 062 332 (Anna)

### ACTIVITAT

Entrenament global que exigeix control i equilibri desenvolupant  
el màxim potencial individualitzat.

# MANTENIMENT



## MANTENIMENT: Matí / Tarda

Preu: 30,90 €/mes // 10 €/mes si es tracta de segona o tercera activitat  
Durada activitat: De setembre a juny (inclosos laborables de Nadal i Setmana Santa)

Inici activitat: A partir del 2 de setembre  
Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

Grup	Dies	Horari
SUAU*	Dimarts i Dijous	09.15 a 10.00 h
INTENS (Step)	Dilluns i Dimecres	15.40 a 16.25 h
	Dijous	15.15 a 16.00 h



\*Cal un mínim 12 inscrits per mantenir l'activitat

Inscripcions i informació:  
Plagesport SL. (Despatx -  
Av. Girona, 45)  
Tel. 609 062 332 (Anna)

INGRES NÚMERO DE COMPTE  
0081 0178 66 0001138317  
indicant nom i cognoms - Mant. M/T

### ACTIVITAT

Sessions dirigides a tonificar i enfortir els principals grups musculars mitjançant exercicis localitzats i utilitzant material divers.

## MANTENIMENT: Nit



50%

Gestionat:  
Plaça **SPORT**

Preu: 30,90 €/mes // 10 €/mes si es tracta de segona o tercera activitat  
Durada activitat: De setembre a juny (inclosos laborables de Nadal i Setmana Santa)

inici activitat: A partir del 2 de setembre  
Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

Grup	Dies	Horari
SUAU*	Dilluns i Dimecres	20.45 a 21.30 h
INTENS (Step)	Dilluns i Dimecres	21.30 a 22.15 h
	Dijous	20.00 a 20.45 h



\*25%

\*Cal un mínim 13 inscrits per mantenir l'activitat

Inscripcions i informació:  
Plagesport SL. (Despatx -  
Av. Girona, 45)  
Tel. 609 062 332 (Anna)

INGRES NÚMERO DE COMPTE  
0081 0178 66 0001138317  
indicant nom i cognoms - Mant. Nit

### ACTIVITAT

Sessions dirigides a tonificar i enfortir els principals grups musculars mitjançant exercicis localitzats i utilitzant material divers.

# SPINNING

Preu: 25 €/mes

Durada activitat: De setembre a juny (inclosos laborables de Nadal i Setmana Santa)

Inici activitat: A partir del 2 de setembre

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori (sala musculació)



Gestiona:



Grup	Dies	Horari
GRUP 1	Dilluns i Dimecres	20.00 a 21.00 h
GRUP 2	Dilluns i Dimecres	21.00 a 22.00 h

\*Grups limitats a 8 usuaris

\*\* Els grups es formaran per ordre d'inscripció fins arribar al màxim establert

Inscripcions i informació:  
Plagesport SL.  
(Despatx - Av. Girona, 45)  
Tel. 609 062 332 (Anna)



Cal portar tovallola i bidó d'aigua!

INGRES NÚMERO DE COMPTE  
0081 0178 66 0001138317  
indicant nom i cognoms - Spinning

## ACTIVITAT

Entrenament global que exigeix control i equilibri desenvolupat al màxim potencial individualitzat. **Intensitat alta**





## PSICOMOTRICITAT P3-P4

Preu: 23,65 €/mes

Durada activitat: Curs escolar

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

Servei de recollida a l'escola:

A partir de la primera sessió d'octubre (P3 i P4)



Edat

P3 i P4

Dies

Dilluns i Dimecres

Horari

16.30 a 17.45 h

Inscripcions i informació:

Ajuntament de Sant Gregori.

Tel. 972 428 300

INGRES NÚMERO DE COMPTE

2100 8168 49 0200020467 - La Caixa

indicant nom i cognoms - Psicomotricitat

### ACTIVITAT

Activitat especialment destinada al desenvolupament motriu dels nens i nenes de 3 i 4 anys a través del joc.

A mesura que avancen tindran l'oportunitat d'adquirir habilitats bàsiques vers els diferents esports que podran trobar a Sant Gregori.



## ESPORT BASE

Preu: 29,65 €/mes

Durada activitat: Curs escolar

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

Servei de recollida a l'escola:

A partir de la primera sessió d'octubre (P5). Inclòs en el preu



Edat  
**P5, 1r i 2n**

Dies  
**Dilluns i Dimecres**

Horari  
**16.45 a 17.45 h**

*\*S'obrirà grup de 3r, 4t, 5é o 6é (dimarts i divendres) en cas que hi hagi un mínim de 5 nens o nenes*

Preu: 14,50 €/mes per aquells nens/es que compaginin un esport específic (\*) amb l'Esport Base. (\*) futbol, bàsquet, gimnàstica, patinatge o tennis)

### Inscripcions i informació:

Ajuntament de Sant Gregori.

Tel. 972 428 300

**INGRES NÚMERO DE COMPTE**  
2100 8168 49 0200020467 - La Caixa  
indicant nom i cognoms - Esport Base

### ACTIVITAT

Activitat destinada als nens i nenes a partir de 5 anys. On adquiriran, a través del joc, les habilitats motrius necessàries per desenvolupar-se en els diferents esports específics: bàsquet, futbol, gimnàstica, patinatge, tennis, voleibol, bàdminton, beisbol, hoquei, etc...

## FUNKY I AEROBIC

Preu: 30,15 €/mes

Durada activitat: Curs escolar

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori



Edat	Dies	Horari
1r, 2n i 3r	Dilluns i Dimecres Divendres	18.15 a 19.00 h 17.00 a 18.00 h
4t, 5è, 6è i ESO	Dimarts i Dijous Divendres	18.15 a 19.15 h 18.00 a 19.00 h

\*Els grups han de ser d'un mínim de 10 nenes/nens inscrites/s

Inscripcions i informació:

Ajuntament de Sant Gregori.

Tel. 972 428 300

ACTIVITAT

Combinació entre ball i activitat física adaptat als diferents grups d'edats per formar coreografies principalment amb música funky.

FUNKY I AEROBIC

## DANSA DEL VENTRE

Preu: 31,50 €/mes

Durada activitat: De setembre a juny

inici activitat: A partir del 2 de setembre

Lloc: Espai La Pineda



50%

Grup

INICIACIÓ

Dies

Dimarts

Horari

20.30 a 22.00 h

\*S'obrirà un Grup AVANÇAT si hi ha un mínim d'inscripcions

\*\*Cal un mínim d'inscripcions per mantenir l'activitat

Inscripcions i contacte:

Inés Díaz

[inesdiaz333@gmail.com](mailto:inesdiaz333@gmail.com)

Tel. 656 841 933 (disponible a partir de setembre)

### ACTIVITAT

Una activitat dinàmica a través del conjunt de danses tradicionals i populars de diferents pobles i cultures dins una programació de tècniques de relaxació, moviments bàsics i fusions dels moviments orientals amb músiques.

## IOGA



25%

Preu: 38,00 €/mes (2 dies/setmana) // 24,00 €/mes (1 dia/setmana)

Durada activitat: Del 16 de setembre al 30 de juny

inici activitat: 16 de setembre

Lloc: Espai La Pineda

Grup	Dies	Horari
GRUP 1	Dilluns i Dimecres	09.15 a 10.30 h
GRUP 2	Dilluns i Dimecres	17.45 a 19.00 h
GRUP 3	Dilluns i Dimecres	19.00 a 20.15 h
GRUP 4	Dimecres	20.20 a 21.35 h



\*Cal un mínim de 7 persones  
per mantenir l'activitat

Teràpies individualitzades.  
Monogràfics d'iniciació a la relaxació,  
respiració i meditació

Inscripcions i contacte:

Mercè Ribera / merceribera33@gmail.com / Tel. 636 609 032

Facebook: ioga.girona.merceribera

### ACTIVITAT

Una combinació de tècniques que engloben la totalitat del ser humà:  
En una sessió flexibilitzem el cos, treballem la respiració, aprenem a  
relaxar-nos... i sempre observem. Aquest "observar sense jutjar" és el  
que va permetent canvis físics, psíquics i emocionals en tot el que vivim.

**MANTENIMENT: Gent Gran**



**\*70%**

Preu: \*(9,59 €) / 31,97 €/mes

Durada activitat: De setembre a juny

inici activitat: A partir del 2 de setembre

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

Dies

Dimarts i Dijous

Horari

15.30 a 16.30 h

Inscripcions i informació:

Ajuntament de Sant Gregori.

Tel. 972 428 300

**INGRES NÚMERO DE COMPTE**  
2100 8168 49 0200020467 - La Caixa  
indicant nom i cognoms - Gent Gran

**ACTIVITAT**

Sessions d'intensitat suau dirigides al manteniment de l'elasticitat, coordinació i moviment físic.

## MANTENIMENT: Homes



25%



50%

Preu: 31,40 €/mes

Durada activitat: De setembre a juny

inici activitat: A partir del 2 de setembre

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

Dies

Dimarts i Dijous

Horari

21.00 a 22.00 h

Inscripcions i informació:

Ajuntament de Sant Gregori.

Tel. 972 428 300

INGRES NÚMERO DE COMPTE  
2100 8168 49 0200020467 - La Caixa  
indicant nom i cognoms - Mant- Homes

ACTIVITAT

Preparació i manteniment físic adaptable a cada usuari.

**MANTENIMENT:  
Sala Tonicificació/musculació**



Preu: 31,40 €/mes

Durada activitat: Tot l'any, inclosos laborables de Nadal i

Setmana Santa (a partir del 2 de setembre)

Edat: A partir de 14 anys (per a menors d'edat cal autorització del pare/mare o tutor)

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

Mesos  
de setembre  
a juliol  
agost

Dies  
de Dilluns a  
Divendres  
Dilluns, Dimarts i  
Dijous

Horari  
17.30 a 22.00 h  
18.00 a 21.00 h

Cal portar tovallola per  
utilitzar els aparells

INGRES NÚMERO DE COMPTE  
2100 8168 49 0200020467 - La Caixa  
Indicant nom i cognoms - Musculació

Inscripcions i informació:  
Ajuntament de Sant Gregori.  
Tel. 972 428 300

La sala disposarà de monitor  
de 18.00 a 21.00 h  
La resta de l'horari la sala romadrà  
oberta pels usuaris/es inscrits

ACTIVITAT

Condicionament físic a través d'exercicis cardiovasculars i de pes.



## HIPOPRESSIUS



25%

Preu: 1 dia/setmana: 25,00 €/mes // 2 dies/setmana: 35,00 €/mes

Durada activitat: De setembre a juny

inici activitat: A partir del 2 de setembre

Lloc: Espai La Pineda

Estat A partir de 18 anys	Dies Dimarts i Dijous	Horari 19.45 a 20.30 h
---------------------------------	--------------------------	---------------------------

\*Cal un mínim de 8 inscripcions per mantenir l'activitat

Inscripcions i informació:

Carles Sala

Tel. 616 255 397

### CAF SALUT

Readaptació de lesions, Manteniment físic, Control de pes, Entrenament personal, Treball abdominal,...



### ACTIVITAT

Activitat destinada a augmentar el to muscular de la faixa abdominal i del sòl pelvià, per mitjà d'exercicis que ens permetran disminuir problemes d'esquena, reduir el perímetre de la cintura, prevenir la incontinència urinària i millorar la postura a través d'un treball de flexibilitat muscular.

## **CORRECCIÓ POSTURAL**

Preu: 30,00 €/mes

Durada activitat: De setembre a juliol

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

Dies

**Dilluns i Dimecres**

Horari

**09.15 a 10.30 h**

*\*Cal un mínim de 8 inscripcions per mantenir l'activitat*

Inscripcions i informació:

Judith Pujals

Tel. 619 748 728

### **ACTIVITAT**

Analitza els teus moviments en els exercicis proposats, s'arriba a una correcció postural que permet el benestar general, tenint en compte que la respiració és una part indispensable de l'activitat. És un mètode integral de treball psicofísic que mitjançant moviments seqüencials acompanyats amb música suau, desenvolupa la consciència del cos i la salut.

## MANTENIMENT PRE I POST NATAL

Preu: 40 €/mes (2 dies/setm. MAMIfit (mares+nadons)  
25 €/mes (1 dia/setm. MAMIfit (embarassades)

Durada activitat: De setembre a juliol

Lloc: Espai La Pineda

Grup	Dies	Horari
MAMIfit (mares+nadons)	Dilluns i Dimecres	10.30 a 11.30 h
MAMIfit (embarassades)	Dilluns	20.15 a 21.15 h

\*Cal un mínim de 5 inscripcions per mantenir l'activitat. Màx. 10 persones

**Mares amb/sense nadons:** Podeu assistir a les classes a partir de la 6a setmana del nadó si heu tingut part vaginal i, a partir de la 8a setmana si heu tingut un part via cesària.

**Embarassades:** Podeu assistir a les classes a partir de la 3a setmana d'embaràs. **Recomanem consultar al metge en cas de dubte.**

Inscripcions i informació:

Sílvia Serra / [silvia@mamifit.es](mailto:silvia@mamifit.es) / [www.mamifit.es](http://www.mamifit.es) / Tel. 629 050 439

ACTIVITAT

Fes exercici sense deixar al teu nadó. Recupera el cos que tenies abans de l'embaràs.

## CURSETS TENNIS

(només en  
cursets)



50%

Preu:	29,37 €/mes (1 h/set.)	34,47 €/mes (1 h/set.)
	34,97 €/mes (1,5 h/set.)	40,07 €/mes (1,5 h/set.)
	39,49 €/mes (2 h/set.)	46,84 €/mes (2 h/set.)
	46,36 €/mes (2,5 h/set.)	53,66 €/mes (2,5 h/set.)
	55,65 €/mes (3 h/set.)	64,43 €/mes (3 h/set.)
	64,65 €/mes (3,5 h/set.)	74,89 €/mes (3,5 h/set.)

(\*) Cost mensual per abonats i empadronats a Sant Gregori  
(\*\*) Altres. Consultar condicions a l'Ajuntament de Sant Gregori

Durada activitat: D'octubre a juliol // Lloc: Pistes de Tennis Sant Gregori

Edat
Totes les edats (a partir de 5 anys)

Dies
Dilluns / Dimarts
Dimecres
Dijous
Divendres

Horari
17.00 a 22.00 h
17.00 a 19.00 h
17.00 a 22.00 h
16.00 a 22.00 h

Inscripcions i informació: Pau Ballester / Tel. 696 435 030 (a partir d'octubre)  
(Agost i setembre: contactar per e-mail: [administracio@magistertennis.com](mailto:administracio@magistertennis.com))

**ABONAMENT ANUAL PISTES DE TENNIS**  
 individual: + 18 anys: 39,00 €/any | - 18 anys: 26,00 €/any // familiar: 51,00 €/any  
**RESERVES PISTES ON-LINE:** [www.stgregori.com/pistenis](http://www.stgregori.com/pistenis)

## FUTBOL SALA / FUTBOL 7

Quotes per equips: Consultar cada temporada (inclou assegurança)

Lloc Futbol Sala: Pavelló Municipal Sant Gregori

Lloc Futbol 7: Camp Futbol Municipal Sant Gregori

<b>FUTBOL SALA</b> octubre a maig	<b>Dies</b> Dilluns Dimarts i Dijous	<b>Horari</b> 21.30 a 23.30 h 22.00 a 00.00 h
<b>FUTBOL 7</b> juny a juliol	<b>Dies</b> Es determinarà en el període d'inscripció	<b>Horari</b>

Inscripcions i informació:

Xevi Cazorla

Tel. 649 625 265 - e-mail: [futbol@plagesport.com](mailto:futbol@plagesport.com)

**CALENDARIS I RESULTATS ON-LINE:**

[www.stgregori.com/futbol](http://www.stgregori.com/futbol)

## **INFORMACIÓ ACTIVITATS ENTITATS ESPORTIVES**

- 1.** Per inscriure's en qualsevol activitat dels clubs o entitats cal seguir les indicacions específiques de cada entitat esportiva i els seus canals d'inscripció o informació.
- 2.** Cal respectar els límits de pre-inscripcions de cada entitat o club, en cas que s'indiqui expressament. D'altra banda no es garanteix poder formar equip.
- 3.** Aquests horaris poden estar subjectes a modificacions que en qualsevol cas cada entitat comunicarà directament als pre-inscrits i/o interessats.
- 4.** Cada entitat esportiva realitzarà les reunions corresponents per indicar tots els aspectes a tenir en compte per a l'activitat esportiva específica.

## FUTBOL: Agrupació Esportiva Sant Gregori

Preu: 300 €/any (2 quotes de 150 €)

Lloc: Camp de Futbol de Sant Gregori

Inici: A partir 19 d'agost (segons dies activitat).

Consultar al club

Inscripcions i informació: Carles Saló / Tel. 615 181 225  
[carlessalo@hotmail.com](mailto:carlessalo@hotmail.com) / [www.aesantgregori.com](http://www.aesantgregori.com)



PREINSCRIPCIONS  
 FINS EL  
 20 D'AGOST

Categoria	Dies	Horari
Pre-Benjamins (2006-2007-2008)	Dimarts i Dijous	17.30 α 19.00 h
Benjamins (2004-2005)	Dimarts i Dijous	17.30 α 19.00 h
Alevins A/B/C/D/E (2002-2003)	Dilluns i Dimecres	17.30 α 19.30 h
Infantil A/B (2000-2001)	Dilluns i Dimecres	18.45 α 20.45 h
Cadet A/B (1998-1999)	Dimarts i Dijous	19.00 α 21.00 h
Juvenil A (16, 17 i 18 anys)	Dilluns i Dimecres	20.45 α 22.30 h
	Divendres	19.00 α 21.00 h
Juvenil B (16, 17 i 18 anys)	Dilluns	20.45 α 22.15 h
	Dijous	21.00 α 22.30 h

## BÀSQUET: Club Bàsquet Sant Gregori



Preu: entre 85 i 90 €/trimestre (quota subjecte a la categoria)  
 Matrícula: 15 €/any / Inici: a partir del 2 de setembre  
 Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori  
 Inscripcions i informació: Xavier Fuster / Tel. 628 406 733  
 club@cbsantgregori.cat / www.cbsantgregori.cat

Categoria	Dies	Horari
Escola (P5, 1r i 2n)	Dilluns i Dijous	17.00 a 18.30 h
Premini femení	Dimarts i Dijous	17.00 a 18.30 h
Premini masculí	Dilluns i Dijous	17.00 a 18.30 h
Mini femení	Dimecres i Divendres	17.00 a 18.30 h
Mini masculí	Dimarts i Divendres	17.00 a 18.30 h
Preinfantil femení	Dilluns i Dijous	18.30 a 20.00 h
Cadet femení	Dimarts i Divendres	18.30 a 20.00 h
Cadet A masculí	Dilluns i Dijous	18.30 a 20.00 h
Cadet B masculí	Dimarts i Divendres	18.30 a 20.00 h

**Altres equips:** consultar horaris al club



## ESCACS: Club Escacs Sant Gregori



Preu: 25 €/any

Lloc: Centre Cívic Sant Gregori

Inscripcions i informació: Rafael García

Tel. 972 428 088

lgtaberner@gmail.com

[www.cessantgregori.googlepages.com](http://www.cessantgregori.googlepages.com)

Activitat	Dies	Horari
Escola d'Escacs (a partir de P5)	Divendres	18.30 a 20.00 h
Entrenaments	Divendres	20.00 a 23.00 h

**PATINATGE ARTÍSTIC:  
Club Patinatge Artístic Sant Gregori**

Preu: 25 €/mes

Lloc: Espai La Pineda

Durada activitat: Tot l'any (excepte Agost)

Inscripcions i informació: Olga Puig

Tel. 667 631 539

pastgregori@gmail.com



Estat	Dies	Horari
Psico-patinatge P3 i P4	Dilluns i Dimecres	17.30 α 19.00 h
Petites (α partir P5)	Dilluns i Dimecres	17.30 α 19.00 h
Grans	Dilluns i Dimecres	19.00 α 20.30 h

*\*En funció del nivell es concretaran els horaris d'entrenament dels  
diferents grups dins aquesta franja horària*



## TENNIS: Club Tennis Sant Gregori

Preu Soci: 15 €/any (majors 16 anys) | 10 €/any (menors 16 anys)

Lloc: Pistes de Tennis Sant Gregori

Inscripcions i informació: [info@ctsantgregori.cat](mailto:info@ctsantgregori.cat)  
[www.ctsantgregori.cat](http://www.ctsantgregori.cat)

### Activitat

Torneig Open Estiu (1)

Torneig Social (2)

Torneig Escola  
Tennis (3)

Campionats per  
equips (4)

### Edat

A partir de 6 anys

A partir  
de 15 anys

Fins a 14 anys  
(infantil)

D'alevi a sènior  
(masculí i femení)

### Durada

maig a juliol

octubre a  
desembre

octubre a  
desembre

gener-juny  
octub. - desem.

- (1) Obert a tots els jugadors. Socis del CT Sant Gregori: gratuït
- (2) Només podran participar els socis del CT Sant Gregori (gratuït)
- (3) Només podran participar els alumnes de l'Escola (gratuït)
- (4) Només podran participar els jugadors del CT Sant Gregori amb llicència federativa vigent de la Federació Catalana de Tennis (gratuït)

## **GIMNÀSTICA ARTÍSTICA: Grup Gimnàstica Artística Sant Gregori**

Preu: 30,15 €/mes

Preu amb servei de recollida: 34,75 €/mes

Preu tecnificació competició: 1,00 €/mes (opcional)

Durada activitat: Curs escolar

Inici: 2 de setembre

Servei de recollida 16.30 h a l'escola:

**A partir primera sessió d'octubre (P5, 1r i 2n)**

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

Inscripcions i informació: Ajuntament de Sant Gregori

Tel. 972 428 300.



Edat
P5
1r
2n
3r

Dies
Dilluns, Dimecres i Divendres
Dimarts, Dijous i Divendres
Dimarts, Dijous i Div.
Dimarts, Dijous i Divendres

Horari
16.45 a 17.45 h
16.45 a 17.45 h
16.45 a 17.45 h
17.45 a 19.00 h
17.45 a 19.30 h

## **GIMNÀSTICA ARTÍSTICA:** **Grup Gimnàstica Artística Sant Gregori**

Estat	Dies	Horari
4t, 5è i 6è	Dilluns, Dimecres	17.45 a 19.00 h
.....	Divendres	17.45 a 19.30 h
ESO i Batxillerat	Dimarts, Dijous	17.45 a 19.00 h
.....	Divendres	17.45 a 19.30 h
Tecnificació competició 4t, 5è i 6è	Dilluns	19.00 a 20.00 h
.....	.....	.....
Tecnificació competició ESO i Batxillerat	Dimecres	19.00 a 20.00 h

**INICI: 2 de setembre**  
**(marcar a la butlleta)**

**INGRES NÚMERO DE COMPTE**  
2100 8168 49 0200020467 - La Caixa  
Indicant nom i cognoms - Gimnàstica

## **PETANCA: Grup Petanca Sant Gregori**

**Lloc:** Plaça Francesc Macià (pistes petanca) i Plaça Miquel Martí i Pol  
**Durada activitat:** Tot l'any (consultar)

**Inscripcions i informació:**  
Manuel Fernández  
Tel. 972 429 115

Estat

Totes les edats

Dies

Divendres

Horari

21.30 a 00.00 h

**CLASSES DE PETANCA:** Si algú/na interessat/da vol iniciar-se a la petanca, es pot posar en contacte amb nosaltres i se li deixarà el material per a la seva pràctica

## **INFORMACIÓ ACTIVITATS ESPORTIVES AMPA**

L'AMPA de l'escola Agustí Gifre organitzarà com cada any extraescolars. Algunes d'elles amb una orientació esportiva com judo, tennis i psicotennis, joc educatiu...

Els horaris i descripció de les activitats es donarà a les famílies a l'inici del curs o es podrà consultar a través del web de l'AMPA:

**[www.ampaescolagustigifre.com](http://www.ampaescolagustigifre.com)**

**JUDO:** Es tracta d'una activitat esportiva amb un marcat perfil formatiu, tant en l'aspecte físic com en el psicològic. El judo infantil fomenta la capacitat de concentració del nen/a en ell mateix.

**TENNIS / PSICO-TENNIS:** Activitat on els nens i nenes de P3 a P5 coneixen les primeres nocions del tennis a través del joc. A partir de 1r els nens i nenes començaran a practicar les tècniques de l'esport del tennis.

**JOC EDUCATIU:** Ambient preparat per explorar les possibilitats del joc motriu i simbòlic des de l'espontaneïtat de l'infant, en una primera part d'acció i una segona part de creació artística. Els nens i nenes expressen l'experiència viscuda amb materials plàstics, gràfics i amb la paraula.

**PSICO-GIM:** Iniciació a la gimnàstica artística a través del joc per a nens i nenes a partir de P3.

## INSCRIPCIONS ACTIVITATS MUNICIPALS:

### Ajuntament de Sant Gregori:

Dill. α Div. de 08.00 h α 15.00h / Diss. de 09.00 α 13.00 h

## INSCRIPCIONS ACTIVITATS ENTITATS I AMPA:

Directament als canals d'informació



**Ajuntament de Sant Gregori**  
REGIDORIA D'ESPORTS



**Consell Esportiu Municipal**  
Sant Gregori - Vall de Llémena