

# ACTIVITATS ESPORTIVES

## Llagostera 2018/19

### ESCOLA DE L'ESPORT

Del 12 de setembre al 6 de juny. No hi haurà activitat el 2 de novembre\*, del 22 de desembre de 2018 al 7 de gener de 2019 (Nadal), el 8 de febrer\*, el 4 de març\*, del 13 al 22 d'abril (Setmana Santa), i del 7 a l'11 de juny (Festa Major).

(\*) Dies de lliure disposició segons calendari escolar.

#### MOTRICITAT BÀSICA EXPLORACIÓ

Nascuts els anys 2014 i 2013

Explorar les possibilitats del moviment corporal.

**Grup P4:** dilluns, dimecres i dijous, de 17:30 a 18:30 h.

**Grup P5:** dimarts, dimecres i divendres, de 17:30 a 18:30 h.

**Lloc:** Gimnàs Pavelló

#### MULTI ESPORT I EXPERIMENTACIÓ

Nascuts els anys 2012 i 2011

Experimentar i diversificar els moviments bàsics.

Dilluns, dimecres i dijous de 17:30 a 18:30 h.

**Lloc:** Pavelló, Polivalent i zones verdes poble.

#### MULTI ESPORT II DESCOBRIMENT I PROGRÉS

Nascuts els anys 2010 a 2007 \*

Descobrir les característiques bàsiques de les activitats físiques i de l'esport.

Familiaritzar-se en la seva pràctica així com progressar en l'eficàcia motriu.

Dimarts, dimecres i divendres de 17:30 a 18:30 h.

**Lloc:** Pavelló, Polivalent i zones verdes poble.

\* Els nascuts els anys 2008 i 2007 només es podran inscriure a aquesta activitat si és l'única que fan.

### INSCRIPCIONS

[www.llagostera.cat](http://www.llagostera.cat)

Presencialment a les oficines del Pavelló Josep Mir, del 28 d'agost al 28 de setembre, matins de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00 h., tardes, dijous de 17:00 a 20:00 h. i dimecres i divendres de 18:30 a 20:00 h. **Tel. 972 80 53 84** [esports@llagostera.cat](mailto:esports@llagostera.cat)

#### Què cal portar per a la inscripció?

- Fotocòpia Llibre de família o DNI (1a. inscripció)
- Fotocòpia de la tarjeta sanitària (1a. inscripció)
- Domiciliació bancària

**IMPORTANT.** La inscripció quedarà formalitzada en el moment que s'entregui el justificant d'ingrés del pagament a les oficines del Pavelló Josep Mir.

<b>TAULA DE PREUS</b>	Quota anual segons categoria		
<b>Any de naixement</b>	<b>2014-2009</b>	<b>2008-2005</b>	<b>2004-2003</b>
<b>Primer membre familiar</b>	<b>148,50 €</b>	<b>165,00 €</b>	<b>192,50 €</b>
<b>Segon membre</b>	<b>118,80 €</b>	<b>132,00 €</b>	<b>154,00 €</b>
<b>A partir del tercer membre</b>	<b>74,25 €</b>	<b>82,50 €</b>	<b>96,25 €</b>

### ACTIVITATS CLUBS Consultar terminis, dies i hores d'inscripcions a clubs en full a part.

#### HANDBOL – BÀSQUET – FUTBOL – PATINATGE – TAEKWONDO

Inici dels entrenaments, agost / setembre (segons esports i equips). Veure horaris d'entrenaments en full a part.



## GIMNÀSTICA PER A ADULTS

**Edat:** a partir de 60 anys  
**Calendari:** de 2 d'octubre de 2018 al 30 de maig de 2019  
**Grup perfeccionament:** dimarts i dijous de 15:15 a 16:15 h.  
**Grup iniciació:** dimarts i dijous de 16:15 a 17:15 h.  
**Lloc:** Pavelló  
**Preu:** 11 € mes  
**Professora:** Montse Perxachs

## ROCÒDROM

**Edat:** entre 18 i 65 anys  
**Utilització del rocòdrom :** 44 € l'any  
**Horari:** a consultar  
**Calendari:** de setembre 2018 a setembre 2019.  
**Requisits:** tenir la llicència de la FEEC vigent

## ESCOLA D'ATLETISME

**Edat:** nascuts anys 2003 - 2012.  
**Dies i hores d'entrenament no competició:** dilluns – dimarts – dijous, de 18:30 a 19:30 h.  
**Dies i hores d'entrenament competició:** dilluns – dimarts – dijous, de 18:30 a 20:00 h.  
**Grup mínim:** 10 inscrits.  
**Lloc:** Pavelló / Polivalent / Rodalies zona esportiva  
**Matrícula:** veure quadre preus (pàgina anterior).  
**Inici activitat:** 3 de setembre. **Finalització:** 21 de juny.  
**Entrenador:** Francesc Nuell

## ACTIVITATS DIRIGIDES

Gimnàs IES Llagostera	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
19:30 – 20:00 h.	Balls Llatins			
20:00 – 20:30 h.		Hiit	Balls Llatins	Ciclo
20:30 – 21:00 h.				
21:00 – 21:30 h.		Estiraments		Pilates
21:30 – 22:00 h.				
<b>Gimnàs CEIP Lacustària</b>				
20:00 – 21:30 h.		Ioga		Ioga

### Preus activitats dirigides

Balls Llatins – Ciclo – Hiit – Estiraments - Pilates	Ioga	
1 Sessió setmanal	21 €/mes	26 €/mes
2 Sessions setmanals	29 €/mes	46 €/mes
3 Sessions setmanals	33 €/mes	
4 Sessions setmanals	35 €/mes	

**Inici de l'activitat:** 3 de setembre. Ioga 2 d'octubre. **Edat:** a partir de 16 anys.

**Inscripcions:** a [www.sportgest.com](http://www.sportgest.com) Places limitades.

Més informació a [www.sportgest.com](http://www.sportgest.com) o [info@sportgest.com](mailto:info@sportgest.com)

*Es canviarà o se suprimiran aquelles sessions on no es mantinguin un mínim de 10 inscripcions.*

*SportGest es reserva el dret a modificar el programa d'activitats, el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut i l'horari d'aquestes, així com els/les professionals que les imparteixen, quan ho consideri oportú per necessitats del servei.*



AJUNTAMENT  
DE LLAGOSTERA

Organitza:

Àrea d'esports

Amb el suport de:



Diputació  
de Girona