

SANT GREGORI

Programa d'**activitats esportives**

2017 • 2018



Ajuntament
de Sant Gregori

fem esport!



Una 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 zumba kids*, 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 zumba kids*, 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'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	PSICOMOTRICITAT	●	PSICO ESPORT ESPECÍFIC *
P5	ESPORT BASE (fonaments)	●	ESPORT ESPECÍFIC
1r	ESPORT BASE (iniciació poliesportiva)	●	ESPORT ESPECÍFIC BÀSQUET BTT-CICLISME ESCACS FUTBOL GINNÀSTICA ARTÍSTICA PATINATGE ARTÍSTIC TENNIS HÍPICA (ALTRES)
2n	ESPORT BASE (iniciació poliesportiva)	●	
3r i 4t	ESPORT BASE (rotació poliesportiva)	●	
5è	ESPORT BASE (rotació poliesportiva)	●	
6è i ESO	ESPORT RECREATIU	●	
Adults	MANTENIMENT FÍSIC	●	
Avis/Àvies	MANTENIMENT		

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

INFORMACIÓ ACTIVITATS ESPORTIVES

- 1. És 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. Si es paga en efectiu, cal fer-ho entre l'1 i el 5 de cada mes.
4. Una baixa de l'activitat s'ha de comunicar per escrit 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.**

Totes les activitats que apareixen a la GRAELLA (pàg. 6 i 7)
es poden practicar amb una quota única de 35€/mes.

El pagament de la quota d'inscripció es farà mitjançant un ingrés
al NÚM. DE COMPTE: ES33 0081 0178 66 0001138317
indicant nom i cognoms - Activitats Plagesport

ACTIVITATS ESPORTIVES



50%

Gestiona:
PlageSPORT

Preu: 35 €/mes (quota que permet assistir a totes les activitats de la graella)

Durada activitat: De setembre a juliol

Inici activitat: A partir del 4 de setembre

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

Inscripcions i informació: Plagesport SL. (Despatx - Av. Girona, 47)

Tel. 609 062 332 (Anna)

Professores: Laura, Pilar, Anna, Sílvia, Fany i Ester

ZUMBA: Una disciplina fitness en que es combinen coreografies de ritmes variats amb passos i exercicis fàcils de seguir.

PILATES: Activitat que es centra en unificar el treball de cos i ment. Es combinen exercicis de força, resistència i de flexibilitat.

CARDIO-TONO / STEP-TONO / GAC: Sessions on es combinen el treball cardiovascular i treball muscular amb l'utilització de material divers / Combinació de treball cardiovascular amb l'step / Tonificació i enfortiment dels glutis, les cames i els abdominals per aconseguir una figura més definida.

BALLS DE SALÓ I LLATINS INDIVIDUALS: Arriba el moment de poder ballar balls de saló de manera individual. Aprenderàs a moure't al ritme de diferents estils de balls llatins i standard, a coordinar el moviment de les diferents parts del cos i sobretot passaràs una molt bona estona.

**Cal un mínim de 8 usuaris per classe*

Horari	Dilluns	Dimarts
09.15 α 10.00 h	CARDIO-TONO-GAC Intensitat mitja	PILATES Intensitat mitja
15.40 α 16.25 h	STEP-TONO Intensitat alta	
17.15 α 18.00 h	ZUMBA Intensitat alta <i>Pavelló Municipal</i>	PILATES Intensitat mitja
19.30 α 20.15 h		
19.45 α 20.30 h	PILATES Intensitat mitja	STEP-TONO Intensitat alta
20.30 α 21.15 h	CARDIO-TONO-GAC Intensitat baixa/mitja	ZUMBA Intensitat alta
21.15 α 22.00 h	CARDIO-TONO-GAC Intensitat alta	



Dimecres

CARDIO-TONO-GAC

Intensitat mitja

Dijous

PILATES

Intensitat mitja

Divendres

STEP-TONO

Intensitat alta

STEP-TONO

Intensitat alta

ZUMBA

Intensitat alta
Pavelló Municipal

PILATES

Intensitat mitja

STEP-TONO

Intensitat alta

**BALLS DE SALÓ I
LLATINS INDIV.**

ZUMBA

Intensitat alta

PILATES

Intensitat mitja

CARDIO-TONO-GAC

Intensitat baixa/mitja

CARDIO-TONO-GAC

Intensitat baixa/mitja

ZUMBA

Intensitat alta

CARDIO-TONO-GAC

Intensitat alta

Flage
SPORT

ACTIVITATS ESPORTIVES

SPINNING



50%

Gestiona:

Plaça **SPORT**

Preu: 25,40 €/mes (Es poden combinar els dies)

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

Inici activitat: A partir del 4 de setembre

Lloc: Pavelló municipal de Sant Gregori (sala musculació)

Dies

Dimarts i Dijous

Dilluns i Dimecres

Horari

09.10 a 10.00 h

20.00 a 20.50 h



**Cal portar
tovallola i
bidó d'aigua!**

**Grups limitats a 8 usuaris*

Inscripcions i informació:

Plagesport SL. (Despatx - Av. Girona, 47)

Tel. 609 062 332 (Anna)

INGRÉS NÚMERO DE COMPTE

ES33 0081 0178 66 0001138317

indicant nom i cognoms - Spinning

ACTIVITAT

Activitat que es realitza en una bicicleta estàtica i que exigeix control i equilibri, desenvolupant al màxim el potencial individualitzat.

L' instructor marca la cadència i la intensitat del pedaleig al ritme de la música.

PSICOMOTRICITAT P3-P4



Preu: 2 dies: 24,05 €/mes // 1 dia: 16 €/mes

Durada activitat: Curs escolar

Lloc: Pavelló municipal de Sant Gregori (Gimnàs)

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 α 17.45 h

Inscripcions i informació:

Ajuntament de Sant Gregori

Tel. 972 428 300

INGRÉS NÚMERO DE COMPTE

ES82 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: 2 dies: 30,15 €/mes // 1 dia: 18 €/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

Inclòs en el preu. El servei de recollida serà per P5, 1r i 2n



Edat

P5, 1r i 2n

Dies

Dilluns i Dimecres

Horari

16.45 a 17.45 h

**S'obrirà grup de 3r, 4t, 5è o 6è (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)

Professor: Carles Nadal

Inscripcions i informació:

Ajuntament de Sant Gregori

Tel. 972 428 300

INGRES NÚMERO DE COMPTE

ES82 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...

ENTRENAMENT FUNCIONAL

Preu: 40 €/mes (2 dies / setmana) // 35 €/mes (1 dia / setmana)

Durada activitat: De setembre a juliol

Lloc: Espai la Pineda (espai interior) i zona exterior de la Pineda

Dies

Dilluns i
Dimecres

Horari

A concretar en funció de
les inscripcions i nivells

Nivells

Iniciació (suau) i
Avançat (exigent)

Inscripcions i informació:

Raul Ruiz / Tel. 670 476 745

info@puretraining.es / www.puretraining.es

ACTIVITAT

Mètode d'entrenament curt i variat amb diferents intensitats a l'abast de tothom. Basat en recuperar les nostres accions motrius (córrer, saltar, empènyer, arrossegar, etc...) per les quals estem preparats genèticament i recuperar el nostre estat natural de salut i condició física. Amb constància i hàbits a nivell de moviment i alimentari guanyarem en qualitat de vida tan físicament, com energèticament, com emocionalment.

IOGA



25%

Preu: 145,00 €/trimestre (2 dies/setm.) // 95,00 €/trimestre (1 dia/setm.)

Durada activitat: Del 18 de setembre de 2017 al 27 de juny de 2018

Lloc: Espai La Pineda

Grup	Dies	Horari
GRUP 1	Dilluns i Dimecres	09.15 α 10.30 h
GRUP 2	Dilluns i Dimecres	17.45 α 19.00 h
GRUP 3	Dilluns i Dimecres	19.00 α 20.15 h
GRUP 4	Dimecres	20.25 α 21.40 h



Inscripcions i contacte:

Mercè Ribera / cami@camideioga.eu / Tel. 636 609 032

www.camideioga.eu / Facebook: Camí de Ioga

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 permet canvis físics, psíquics i emocionals en tot el que vivim.

IOGA PER EMBARASSADES



Preu: 30,00 €/mes (1 dia/setmana) // 8 € classes soltes

Durada activitat: Del 5 setembre de 2017 al 27 de juny de 2018

Lloc: Espai La Pineda – sala pirineus

Dies

Dimarts

Horari

18.30 a 19.45 h

Inscripcions i informació:

Anna Coma / Tel. 650 838 453 / annacomal4@gmail.com

ACTIVITAT

durant l'embaràs el nostre cos canvia i nosaltres canviem amb ell. Treballarem flexibilitzant la columna tot creant l'espai necessari per al creixement del teu nadó. Aprendre tècniques de respiració i de meditació. I ens relaxarem deixant que el nostre cos vagi integrant tots aquests canvis

MANTENIMENT: Gent Gran



Preu: *(9,80 €) / 31,40 €/mes

Durada activitat: De setembre a juny

Inici activitat: A partir del 4 de setembre

Lloc: Pavelló municipal de Sant Gregori

Dies

Dimarts i Dijous

Horari

15.30 a 16.30 h

Professora: Pilar González

Inscripcions i informació:

Ajuntament de Sant Gregori

Tel. 972 428 300

INGRES NÚMERO DE COMPTE

ES82 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: Adults



25%



50%

Preu: 31,40 €/mes

Durada activitat: De setembre a juny

Inici activitat: A partir del 4 de setembre

Lloc: Pavelló municipal de Sant Gregori

Dies

Dimarts i Dijous

Horari

21.00 a 22.00 h

Professor: Carles Sala

Inscripcions i informació:

Ajuntament de Sant Gregori

Tel. 972 428 300

INGRES NÚMERO DE COMPTE

ES82 2100 8168 49 0200020467 - La Caixa
indicant nom i cognoms - Mant- Homes

ACTIVITAT

Preparació i manteniment físic adaptable a cada usuari.

MANTENIMENT: Sala Tonificació/musculació



25%



50%

Preu: 32,80 €/mes

Durada activitat: Tot l'any, inclosos laborables de Nadal i Setmana Santa. Inici a partir del 4 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
α juliol

agost

Dies

de Dilluns α
Divendres

Dilluns, Dimarts i
Dijous

Horari

16.00 α 21.30 h

18.00 α 21.00 h

**Cal portar tovallola per
utilitzar els aparells**



Inscripcions i informació:

Àjuntament de Sant Gregori

Tel. 972 428 300

ACTIVITAT

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

INGRES NÚMERO DE COMPTE

ES82 2100 8168 49 0200020467 - La Caixa
indicant nom i cognoms - Musculació

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 15 de setembre

Lloc: Espai La Pineda (Sala Pirineus)

Edat

**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.



SESSIONS D'ESTIRAMENTS : A partir de 60 anys

Preu: 43 €/mes (2 dies/setmana) / 32 €/mes (1 dia/setmana)

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

inici activitat: A partir del 4 de setembre

Lloc: Espai La Pineda (Sala Pirineus)

Dies

Dilluns i Dimecres

Horari

11.30 a 13.00 h

Inscripcions i informació:

Carme Hernández (*Diplomada en Fisioteràpia*)

Tel. 691 418 093 o 972 428 498

ACTIVITAT

Amb 20 anys d'experiència en Gimnàstica de Manteniment i amb la Formació en Fisioteràpia, a cada sessió proposo estiraments i exercicis pensats per que la persona trobi l'elasticitat, la relaxació i el desbloqueig muscular.

SESSIONS DE MANTENIMENT FÍSIC AMB ESTIRAMENTS



Preu: 43 €/mes

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

Inici activitat: A partir del 5 de setembre

Lloc: Espai La Pineda (Sala Pirineus)

Activitat

**Estiraments i
correcció postural**

**Manteniment físic
amb estiraments**

Dies

**Dimarts i/o
Dijous**

Divendres

Horari

15.45 a 17.15 h

18.30 a 20.00 h

Inscripcions i informació:

Carme Hernández (*Diplomada en Fisioteràpia*)

Tel. 691 418 093 o 972 428 498

ACTIVITAT

Les sessions estaran basades en conceptes de fisioteràpia i amb una visió global del cos. Treballarem diverses tècniques que anirem experimentant partint de la demanda del grup (reeduació postural, estiraments musculars específics i globals, desbloquejant les zones que cadascú tingui afectades, moviments bàsics de tai-txi, moviments a ritme de música dirigits a alliberar les articulacions,...).

HÍPICA

LA PETITA ESCOLA

Preu: 55 €/mes (1 dia/setmana)
90 €/mes (2 dies/setmana)

Durada activitat: Del 12 de setembre de 2017 al 21 de juny de 2018

Lloc: Poni-Club Girona (veïnat de can Planes, Domeny)

Setembre
matrícula
gratuïta



Edat

Dels 3 als
7 anys

Dies

Dimarts i
Dijous

Horari

18.30 α 19.45 h

ESCOLA PONI-CLUB

Preu: 55 €/mes (1 dia/setmana) / 90 €/mes (2 dies/setmana)

Durada activitat: Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018

Lloc: Poni-Club Girona (veïnat de can Planes, Domeny)

Edat

Dels 8 als
16 anys

Dies

Dimarts i Dijous
Dimecres i Divendres

Horari

17.30 α 19.30 h
17.00 α 19.00 h o
18.00 α 20.00 h

Inscripcions i informació:

Poni-Club Girona / Tel. 608 436 090 / poniclubgirona@gmail.com

FUTBOL SALA / FUTBOL 7

Gestiona:



Projecte
Joves i
Esport

Quotes per equips: Consultar cada temporada (inclou assegurança)

Lloc Futbol Sala: Pav. Mun. Sant Gregori / Pav. Mun. Canet d'Adri

Lloc Futbol 7: Camp Futbol Municipal Sant Gregori

FUTBOL SALA

gener a
maig

Dies

Dilluns

Dijous

Horari

21.30 a 22.30 h

22.30 a 00.00 h

FUTBOL 7

juny a
juliol

Dies

Horari

Es determinarà en el període
d'inscripció

Inscripcions i informació:

Xevi Cazorla

Tel. 649 625 265 / futbol@plagesport.com

CALENDARIS I RESULTATS ON-LINE:

www.santgregori.cat

CURSETS TENNIS

(només en
cursets)



50%

Preu: 29,90 €/mes (1 h/set.)
 35,55 €/mes (1,5 h/set.)
 40,15 €/mes (2 h/set.)
 47,15 €/mes (2,5 h/set.)
 56,60 €/mes (3 h/set.)
 65,75 €/mes (3,5 h/set.)
 75,15 €/mes (4 h/set.)

35,05 €**/mes (1 h/set.)
 40,75 €**/mes (1,5 h/set.)
 47,65 €**/mes (2 h/set.)
 54,60 €**/mes (2,5 h/set.)
 65,50 €**/mes (3 h/set.)
 76,15 €**/mes (3,5 h/set.)
 87,00 €**/mes (4 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

Els horaris poden estar subjectes a variacions durant la temporada

Inscripcions i informació: Pau Ballester / Tel. 696 435 030 (a partir d'octubre)

(Agost i setembre: contactar per e-mail: administracio@magistertennis.com)

TENNIS

ABONAMENT ANUAL A LES PISTES DE TENNIS

Preu: Majors de 18 anys: 39,65 €/any

Menors de 18 anys: 26,40 €/any

Familiar: 51,85 €/any

Durada activitat: Tot l'any

Lloc: Pistes de Tennis Sant Gregori

Horari

disponibles de 08.00 a 23.00 h

Alta de l'abonament:

Ajuntament de Sant Gregori

De dilluns a divendres de 08.00 a 15.00 h

Dissabtes de 09.00 a 13.00 h (excepte mes d'agost)

Informació:

Abonament de temporada per poder jugar a les pistes de tennis municipals.

Reserves pistes:

Les reserves de les pistes es pot fer on-line a:

www.stgregori.com/pistenis

FUTBOL: Agrupació Esportiva Sant Gregori

Preu: 300 €/any

Lloc: Camp de Futbol de Sant Gregori

Inici: A partir 18 d'agost (Consultar al club)

Inscripcions i informació: Miquel Valencia

coordinacio@aesantgregori.cat / www.aesantgregori.cat



PREINSCRIPCIONS
FINS EL
20 D'AGOST

Categoria

Escoleta
(2012 α 2013)

Pre-Benjamins
(2010 α 2011)

Benjamins
(2008-2009)

Alevins A/B/C/D
(2006-2007)

Infantil A/B/C
(2004-2005)

Cadet A/B
(2002-2003)

Juvenil A
(16, 17 i 18 anys)

Juvenil B
(16, 17 i 18 anys)

Dies

Dimarts i Dijous

Dimarts i Dijous

Dimarts i Dijous

Dilluns i Dimecres

Dilluns i Dimecres

Dimarts i Dijous

Dilluns i Dimecres

Divendres

Dilluns i Dijous

Horari

17.15 α 18.45 h

17.15 α 18.45 h

17.30 α 19.00 h

17.30 α 19.15 h

18.45 α 20.45 h

19.00 α 20.45 h

20.45 α 22.30 h

19.00 α 20.30 h

20.45 α 22.30 h

BÀSQUET: Club Bàsquet Sant Gregori

Preu: Escola fins a Infantil (nascuts 2003 i posteriors):
Matrícula 15 € + 3 quotes de 130 €, 115 € i 115 €
(mesos de novembre, gener i abril)
Cadet fins a Senior (nascuts 2002 i anteriors):
Matrícula 15 € + 3 quotes de 135 €, 120 € i 120 €
(mesos de novembre, gener i abril)



2n germà:
Descompte de
15 €/trimestre
3r germà: Gratuït

Inici: A partir del 4 de setembre

Lloc: Pavelló municipal de Sant Gregori

Inscripcions i info: Mica Benítez / Tel. 616 577 571 / www.cbsantgregori.cat

Categoria

Escola (P4, P5 i 1r)

Escola (2n)

Premini masculí

Premini femení

Mini masculí

Preinfantil femení

Cadet masculí

Cadet femení

Junior femení

Dies

Dilluns i Dijous

Dilluns i Dijous

Dimarts i Divendres

Dimarts i Divendres

Dimarts i Divendres

Dilluns
Divendres

Dilluns i Dijous

Dilluns i Dijous

Dilluns i Dijous

Horari

17.00 a 18.15 h

17.00 a 18.15 h

17.00 a 18.30 h

17.00 a 18.30 h

17.00 a 18.30 h

17.00 a 18.30 h
18.30 a 20.00 h

18.30 a 20.00 h

18.30 a 20.00 h

20.30 a 22.00 h

Altres equips: consultar horaris al club

Horaris sotmesos a possibles modificacions fins al començament de l'activitat

PATINATGE ARTÍSTIC: Club Patinatge Artístic Sant Gregori



Preu: Entre 29 i 35 €/mes+ matrícula

(segons categoria. Pagament trimestral)

Lloc: Espai La Pineda / Pavelló Canet d'Adri

Durada activitat: Tot l'any (excepte Agost)

Inici activitat: A partir del 4 de setembre (categoria iniciació) i

a partir del 15 de setembre (categoria escoleta i preliminar)

Inscripcions i informació: Alèxia / Tel. 685 515 297

pastgregori@gmail.com / <http://patinatge-stgregori.wix.com/pastgregori>

Edat

Iniciació

Preliminar

Escoleta de patinatge

Dies

Dilluns

Dimecres

Divendres

Dilluns

Dimecres

Dilluns i Dimecres

Horari

19.00 α 20.30 h

18.30 α 20.30 h

17.00 α 19.00 h

18.00 α 19.30 h

17.00 α 18.30 h

17.00 α 18.30 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: ctsantgregori@hotmail.com

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'aleví 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 i GYM JAZZ

Grup Gimnàstica Artística Sant Gregori

Preu: 3 dies: 30,15 €/mes // 2 dies: 25 €/mes // 1 dia: 15,08 €/mes

Preu amb servei de recollida a l'escola: +4 €

Preu tecnificació competició: 11,00 €/mes (opcional)

Assegurança Consell Esportiu: 7,00 €/temporada

Durada activitat: Curs escolar

Inici: A partir del 4 de setembre

Servei de recollida 16.30 h a l'escola:

A partir del primer dia d'escola

Lloc: Pavelló municipal de Sant Gregori

Inscripcions i informació: Ajunt. de Sant Gregori



Tecnificació:
SETEMBRE

Edat	Dies	Horari
P5 - Baby gym	Dilluns, Dimecres i Divendres	16.45 α 17.45 h
1r - Iniciació 1	Dilluns, Dimecres i Divendres	16.45 α 17.45 h
2n - Iniciació 2	Dimarts, Dijous i Div.	16.45 α 18.00 h
3r - Iniciació 3	Dimarts, Dijous Divendres	16.45 α 18.00 h 16.45 α 18.00 h

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA i GYM JAZZ

Grup Gimnàstica Artística Sant Gregori

Edat

4t, 5è i 6è
(Base)

ESO i
Batxillerat
(Avançat)

Tecnificació
competició
4t, 5è i 6è

Tecnificació
competició
ESO i Batxillerat

Gym Masculina

Dies

Dilluns

Dimecres

Divendres

Dimarts

Dijous

Divendres

Dilluns

Dimarts

Divendres

Horari

17.45 α 19.00 h

17.45 α 20.00 h

17.45 α 19.30 h

17.45 α 19.30 h

17.45 α 20.00 h

17.45 α 20.00 h

19.00 α 20.00 h

19.30 α 20.30 h

17.30 α 19.30 h

INGRES NÚMERO DE COMPTE

ES82 2100 8168 49 0200020467 - La Caixa
indicant nom i cognoms - Gimnàstica

Entrenadores: Sara, Judith,
Sílvia i Carina

ESCACS: Club Escacs Sant Gregori



Preu: 30 €/any (nens) i 40 €/any (adults)
(es farà un únic pagament a partir de l'1 de gener de 2018)

Lloc: Centre Cívic Sant Gregori

Inici: El 16 de setembre

Inscripcions i informació: Rafael García

Tel. 972 428 088

lgtaberner@gmail.com / angelsirafa@hotmail.com

www.cessantgregori.googlepages.com

Activitat

Escola d'Escacs
(a partir de P5)

Entrenaments

Dies

Divendres

Divendres

Horari

17.30 a 20.00 h

20.00 a 23.00 h

PETANCA: Grup Petanca Sant Gregori

Lloc: Plaça Francesc Macià (pistes petanca)
Plaça Miquel Martí i Pol

Durada activitat: Tot l'any (consultar)

Inscripcions i informació:

Manuel Fernández

Tel. 972 429 115

Edat

Totes
les edats

Dies

Dimarts i
Dijous

Horari

Hivern: 15.30 α 17.30 h
Estiu: 16.30 α 18.30 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

PARC DE SALUT



PER FER ACTIVITAT QUAN VULGUIS!
ZONA VERDA PLAÇA FRANCESC MACIÀ
SANT GREGORI

**LA LLENA
ESPORTIVA**

<http://llemenaesportiva.wordpress.com>

babook? disseny / publicitat



Ajuntament
de Sant Gregori



Consell Esportiu Municipal
Sant Gregori - Vall de Llémena