

SANT GREGORI

Programa d'activitats esportives

2015 • 2016

inscripcions a
partir del 14 d'agost!



Ajuntament de Sant Gregori
REGIDORIA D'ESPORTS

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 GIMNÀSTICA ARTÍSTICA PATINATGE ARTÍSTIC TENNIS (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. 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. 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 juny

inici activitat: A partir de l'1 de setembre

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

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

Tel. 609 062 332 (Anna)

Professores: Kat Huici, Pilar, Anna Cazorla i Sílvia Cazorla

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.

**Cal un mínim 10 inscrits per mantenir les activitats*

Horari	Dilluns	Dimarts
09.15 α 10.00 h	CARDIO-TONO-GAC Intensitat mitja	PILATES Intensitat mitja <i>Espai La Pineda</i>
10.00 α 10.45 h		ZUMBA Intensitat alta <i>Espai La Pineda</i>
15.40 α 16.25 h	STEP-TONO Intensitat alta	
17.45 α 18.30 h	ZUMBA Intensitat alta <i>Espai La Pineda</i>	
19.30 α 20.15 h		
20.00 α 20.45 h	PILATES Intensitat mitja	
20.45 α 21.30 h	CARDIO-TONO-GAC Intensitat baixa/mitja	
21.30 α 22.15 h	CARDIO-TONO-GAC Intensitat alta	ZUMBA Intensitat alta

Dimecres

CARDIO-TONO-GAC

Intensitat mitja

Dijous

PILATES

Intensitat mitja
Espai La Pineda

Divendres

ZUMBA

Intensitat alta
Espai La Pineda

STEP-TONO

Intensitat alta

ZUMBA

Intensitat alta
Espai La Pineda

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

Plaça
SPORT

ACTIVITATS ESPORTIVES

SPINNING



50%

Gestiona:

Plagesport

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 de l'1 de setembre

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori (sala musculació)

Dies

Dimarts i Dijous

Dilluns, Dimecres
i Dijous

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: 24,05 €/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 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: 30,15 €/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, 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)

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...

ZUMBA KIDS



50%

Gestiona:

Plagesport

Preu: 30,65 €/mes

Durada activitat: Curs escolar

Lloc: Espai La Pineda

Edat

2n, 3r i 4t

5è, 6è i ESO

Dies

Dimarts i Dijous

Dimarts i Dijous

Horari

17.00 α 17.45 h

17.45 α 18.30 h

**Els grups han de ser d'un mínim de 8 nenes/nens inscrites/s*

Professora: Kat Huici

Inscripcions i informació:

Plagesport SL.

info@plagesport.com

Tel. 659 954 802 / 609 062 332

INGRES NÚMERO DE COMPTE

ES33 0081 0178 66 0001138317 - La Caixa
indicant nom i cognoms - Zumba Kids

ACTIVITAT

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

IOGA



25%

Preu: 40,00 €/mes (2 dies/setmana) // 26,00 €/mes (1 dia/setmana)

Durada activitat: Del 16 de setembre al 29 de juny

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	Dilluns i Dimecres	20.25 α 21.35 h



Inscripcions i contacte:

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

Web: www.camideioga.com / 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 I POSTPART



Preu: 25,00 €/mes (1 dia/setmana)

Durada activitat: De setembre a juliol

inici activitat: 3 de setembre

Lloc: Espai La Pineda

**IOGA PER
EMBAR.**

Dies

Dijous

Divendres

Horari

18.25 a 19.35 h

09.30 a 10.45 h



**IOGA
POSTPART**

Dijous

17.15 a 18.25 h

**Cal un mínim de 4 inscripcions per mantenir l'activitat*

Inscripcions i informació:

Sol Ballana / Tel. 616 660 416 / elracodelioga@gmail.com

www.elracodelioga.cat

ACTIVITAT

En l'embaràs s'obre un nou món; a través de la pràctica del Ioga connectem amb el nostre fill i amb el nostre cos. Alhora alleugerim petites molèsties que van sorgint en la gestació i aprenem a relaxar-nos.

MANTENIMENT: Gent Gran



***70%**

Preu: *(9,80 €) / 31,40 €/mes

Durada activitat: De setembre a juny

inici activitat: A partir de l'1 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 de l'1 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

Preu: 31,40 €/mes

Durada activitat: Tot l'any, inclosos laborables de Nadal i Setmana Santa (a partir de l'1 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

17.30 α 22.00 h

18.00 α 21.00 h

Cal portar tovallola per
utilitzar els aparells



INGRES NÚMERO DE COMPTE
ES82 2100 8168 49 0200020467 - La Caixa
indicant nom i cognoms - Musculació

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

ACTIVITAT

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

La sala disposarà de monitor
de 18.00 α 21.00 h

La resta de l'horari la sala romadrà
oberta pels usuaris/es inscrits

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 de l'1 de setembre

Lloc: Espai La Pineda

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: 40 €/mes (2 dies/setmana) / 30 €/mes (1 dia/setmana)

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

inici activitat: A partir del 2 de setembre

Lloc: Espai La Pineda

Dies

Dilluns i/o Dimecres

Horari

11.45 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: Dimarts: 1 de setembre / Divendres: 4 de setembre

Lloc: Espai La Pineda

Dies

Dimarts

Divendres

Horari

16.00 a 17.30 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,...).

GIMNÀSTICA PRE I POST PART



Preu: 30 €/mes (1 sessió/setmana)

Durada activitat: a partir de l'octubre

Lloc: Espai La Pineda

Grup

MAMIfit
(embarassades)

MAMIfit
(mares + nadons)

Dies

Dilluns
Dijous

Dimarts
Dimecres
Divendres

Horari

16.00 a 17.00 h
10.30 a 11.30 h

10.30 a 11.30 h
16.00 a 17.00 h
17.00 a 18.00 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: Anna Portillo

anna.portillo@mamifit.es / www.mamifit.es / Tel. 637 880 206

ACTIVITAT

Fes exercici durant i després de l'embaràs. Posat en forma durant els 9 mesos i recupera el cos que tenies abans de l'embaràs.

DANSA DEL VENTRE



50%

Preu: 31,50 €/mes

Durada activitat: De setembre a juny

Inici activitat: A partir de l'1 de setembre

Lloc: Espai La Pineda

Grup

INICIACIÓ

Dies

Dijous

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

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.

CURSETS TENNIS

(només en
cursets)



50%

Preu: 29,90 €/mes (1 h/set.)	35,05 €**/mes (1 h/set.)
35,55 €/mes (1,5 h/set.)	40,75 €**/mes (1,5 h/set.)
40,15 €/mes (2 h/set.)	47,65 €**/mes (2 h/set.)
47,15 €/mes (2,5 h/set.)	54,60 €**/mes (2,5 h/set.)
56,60 €/mes (3 h/set.)	65,50 €**/mes (3 h/set.)
65,75 €/mes (3,5 h/set.)	76,15 €**/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 α juliol // **Lloc:** Pistes de Tennis Sant Gregori

Edat

Totes les
edats
(α partir de
5 anys)

Dies

Dilluns / Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Horari

17.00 α 22.00 h

17.00 α 19.00 h

17.00 α 22.00 h

16.00 α 22.00 h

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

ABONAMENT ANUAL PISTES DE TENNIS

individual: +18 anys: 39,65 €/any | -18 anys: 26,40 €/any // **familiar:** 51,85 €/any

RESERVES PISTES ON-LINE: www.stgregori.com/pistenis

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

febrer a
maig

Dies

Dilluns

Dijous

Horari

21.30 a 22.30 h

21.00 a 23.00 h

FUTBOL 7

juny a
juliol

Dies

Horari

Es determinarà en el període
d'inscripció

Inscripcions i informació:

Xevi Cazorla

Tel. 649 625 265 - e-mail: futbol@plagesport.com

CALENDARIIS I RESULTATS ON-LINE:

www.stgregori.com/esports

FUTBOL: Agrupació Esportiva Sant Gregori

Preu: 300 €/any

Lloc: Camp de Futbol de Sant Gregori

Inici: A partir 17 d'agost (segons dies activitat).

Consultar al club

Inscripcions i informació: Carles Saló / Tel. 615 181 225

carlessalo@hotmail.com / www.aesantgregori.cat



PREINSCRIPCIONS
FINS EL
20 D'AGOST

Categoria

Pre-Benjamins
(2008 α 2011)

Benjamins
(2006-2007)

Alevins A/B/C/D
(2004-2005)

Infantil A/B/C
(2002-2003)

Cadet A/B
(2000-2001)

Juvenil A
(16, 17 i 18 anys)

Juvenil B
(16, 17 i 18 anys)

Dies

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

17.30 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

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

BÀSQUET: Club Bàsquet Sant Gregori

Preu: Escola fins a Infantil:

Matrícula 15 € + 3 quotes trimestrals de 115 €

Cadet fins a Senior:

Matrícula 15 € + 3 quotes trimestrals de 120 €



Inici: A partir de l'1 de setembre

Lloc: Pavelló Municipal de Sant Gregori

Inscripcions i informació: Xavier Fuster / Tel. 628 406 733

club@cbsantgregori.cat / coordinador@cbsantgregori.cat / www.cbsantgregori.cat

Categoria

Escola (P5, 1r i 2n)

Premini masculí

Mini femení

Mini masculí

Preinfantil femení

Preinfantil masculí

Cadet femení

Dies

Dilluns i Dijous

Dimarts i Dijous

Dilluns i Dijous

Dimarts i Divendres

Dimecres i Divendres

Dilluns i Dijous

Dilluns i Dijous

Horari

17.00 a 18.15 h

16.45 a 18.45 h

16.45 a 18.45 h

16.45 a 18.45 h

16.45 a 18.45 h

18.15 a 20.15 h

18.45 a 20.45 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 25 i 35 €/mes (quota subjecte a la categoria)

Lloc: Espai La Pineda / Pavelló Canet d'Adri

Durada activitat: Tot l'any (excepte Agost)

Inici activitat: A partir de l'1 de setembre (categoria iniciació i preliminar)
i a partir del 15 de setembre (categoria escoleta de patinatge)

Inscripcions i informació: Carme Martínez

Tel. 687 711 287 // pastgregori@gmail.com

Categoria	Dies	Horari
Iniciació A - Iniciació B - Certificat	Dilluns	19.00 α 21.00 h
.....	Dimecres	19.00 α 20.30 h
.....	Divendres	17.00 α 19.00 h
Iniciació C	Dilluns i Dimecres	18.00 α 19.30 h
.....	Dilluns i Dimecres	17.00 α 18.30 h
Preliminar		
Escoleta de patinatge	Dilluns i Dimecres	17.00 α 18.15 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: 30,15 €/mes

Preu amb servei de recollida a l'escola: 34,15 €/mes

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

Durada activitat: Curs escolar

Inici: A partir de l'1 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: Ajunt. de Sant Gregori

Tel. 972 428 300.



INICI PRETEMPORADA:
1 a 10 de SETEMBRE

Grup totes les edats
de 16:30 a 18 h

Edat

P5

1r

2n

3r

Dies

Dilluns, Dimecres
i Divendres

Dilluns, Dimecres
i Divendres

Dimarts, Dijous i Div.

Dimarts, Dijous

Divendres

Horari

16.45 a 17.45 h

16.45 a 17.45 h

16.45 a 17.45 h

16.45 a 18.45 h

16.45 a 18.45 h

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA i GYM JAZZ

Grup Gimnàstica Artística Sant Gregori

Edat

4t, 5è i 6è

ESO i Batxillerat

Tecnificació
competició
4t, 5è i 6è

Tecnificació
competició
ESO i Batxillerat

Dies

Dilluns

Dimecres

Divendres

Dimarts

Dijous

Divendres

Dilluns

Dimarts

Horari

17.45 α 19.00 h

17.45 α 20.00 h

17.45 α 19.30 h

17.45 α 20.30 h

17.45 α 20.00 h

17.45 α 19.30 h

19.00 α 20.00 h

19.30 α 20.30 h

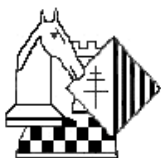
**A P5 i 1r es poden combinar els dies d'entrenament (amb un màxim de 3 sessions/setmana)*

Entrenadores: Sara i Judith

INGRES NÚMERO DE COMPTE

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

ESCACS: Club Escacs Sant Gregori



Preu: 25 €/any (nens) i 40 €/any (adults)

Lloc: Centre Cívic Sant Gregori

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

18.30 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
Plaça Remença (pista petanca)

Durada activitat: Tot l'any (consultar)

Inscripcions i informació:

Manuel Fernández
Tel. 972 429 115

Edat

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

INSCRIPCIONS ACTIVITATS MUNICIPALS:

Ajuntament de Sant Gregori:

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

L'actualitat esportiva municipal a:

www.stgregori.com/esports



Ajuntament de Sant Gregori
REGIDORIA D'ESPORTS

