

# 2023-2024

## CALENDARI

Les activitats programades directament per la Unitat d'Esports de l'Ajuntament (FEM + ESPORT i RUNNING) segueixen el calendari escolar en relació als dies festius i períodes de vacances.

Les activitats del Programa Esportiu Municipal s'inicien a l'octubre i finalitzen al maig.

## INSCRIPCIONS · PLACES LIMITADES

### • Presencial

- Només amb cita prèvia, cal demanar dia i hora:  
T 972 816 769 o esports@platjadaró.com

- Cal portar documentació requerida

### • En línia. Seu electrònica Ajuntament

- Mitjançant el tràmit corresponent (AQUÍ)

### • Inscripcions infantils:

**16 d'agost de 2023 fins omplir places**

- Documentació necessària:  
Targeta sanitària + formulari d'inscripció (PDF)

### • Inscripcions adults:

**16 d'agost de 2023 fins omplir places**

- Documentació necessària pels infants:  
DNI + formulari d'inscripció (PDF)

Cal assolir el mínim establert d'usuaris per poder dur a terme l'activitat, en cas contrari, s'estudiarà la realització d'aquesta o anul·lació.

Castell d'Aro · Platja d'Aro · S'Agaró  
365 [www.platjadaró.com](http://www.platjadaró.com)

# Fem Esport!

Ajuntament de  
Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró  
Unitat d'Esports

Palau d'Esports i Congressos  
Plaça d'Europa s/n, 17250 Platja d'Aro  
T 972 816 769 [esports@platjadaró.com](mailto:esports@platjadaró.com)  
[www.platjadaró.com](http://www.platjadaró.com)  
[ciutada.platjadaró.com](http://ciutada.platjadaró.com)



Diputació de Girona

# Fem Esport!

PROGRAMA  
ESPORTIU  
MUNICIPAL  
2023-2024

## PROGRAMA FEM+ESPORT

### PSICOMOTRICITAT CASA LILA

**Dijous · 16-18.30 h**

Infants de 3, 4 i 5

Palau d'Esports i Congressos · Platja d'Aro

Inscripció a la Casa Lila (tot el curs escolar): 31 euros

Formació i desenvolupament dels aspectes motrius bàsics dels infants a través d'accions corporals: jugar, saltar, manipular objectes, etc. D'una manera lúdica es treballen conceptes relatius a l'espai, al temps i altres destreses motrius, i també la relació amb altres infants.

### FEM+ESPORT SUB 9

**Dilluns i dimecres · 16-17 h**

Infants de 1r, 2n i 3r de Primària

Sala Polivalent · Castell d'Aro

Inscripció (tot el curs escolar): 75 euros

Formació i desenvolupament dels aspectes motrius bàsics mitjançant la iniciació esportiva no reglamentada (jocs preesportius: bàsquet, bàdminton, tennis taula, natació, hòquei, atletisme, handbol, futbol sala, voleibol, skateboard, tennis, BTT, activitats aquàtiques-vela, SUP i caiac-).

### FEM+ESPORT SUB 12

**Dilluns i dimecres · 17.15-18.15 h**

Infants de 4t, 5è i 6è de Primària

Sala Polivalent · Castell d'Aro

Inscripció (tot el curs escolar): 75 euros

Educació integral de l'infant a través d'un model esportiu educatiu adquirint capacitats, habilitats i coneixements tècnics, però també actituds, valors i normes de caràcter personal (esports: bàsquet, bàdminton, tennis taula, natació, hòquei, atletisme, handbol, futbol sala, voleibol, skateboard, tennis, BTT, activitats aquàtiques-vela, SUP i caiac-).

### FEM+ESPORT JOVES SUB 14

**Dimecres · 16.30-18.00 h**

Joves de 1r i 2n d'ESO

Palau d'Esports i Congressos · Platja d'Aro

Gratuït amb inscripció prèvia

A cada sessió es treballa un valor a través de jocs esportius en què els participants han de posar-lo en pràctica de la millor manera possible. Per facilitar-ho l'activitat compta amb diferents espais de reflexió.

## ESPORT I SALUT

### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

**Dilluns i dimecres · 16-17 h**

Gent gran, a partir de 65 anys

Grups de màxim 15 persones

Palau d'Esports · Platja d'Aro

Inscripció (tot el curs): 65 euros

### RUNNING

Per a tothom que es vulgui iniciar en la pràctica d'esport

**Grup iniciació: dilluns · 18.30-19.30 h**

**Grup mig: dimecres · 18.30-19.30 h**

Lloc de trobada: Palau d'Esports · Platja d'Aro

Gratuït

### SENDERISME

Per a tothom que vulgui passar una estona agradable caminant per les nostres rutes i senders locals

**Cada 3r diumenge de mes (d'octubre a maig)**

Lloc de trobada: a determinar, cada mes un punt diferent

Gratuït

**Inscripcions abans de les 14 h del divendres anterior a l'activitat a:** esports@platjadaro.com

### MARXA NÒRDICA

Iniciació a la marxa nòrdica (gratuït)

**Dilluns · 17.30 h**

Punt de trobada: Parc de Salut · Platja d'Aro

Recorregut: Xarxa d'Itineraris Saludables del municipi

Gratuït

Més informació: W 677 028 414

### GUIA ENTITATS ESPORTIVES

Consulta [aquí](#)

### GUIA DE SENDERISME

Consulta [aquí](#)

### RUTES WIKILOC

Consulta [aquí](#)

### PILATES

**NOMÉS 1r TRIMESTRE (d'octubre a desembre)**

**Sala Polivalent · Castell d'Aro**

Dilluns i dimecres · 19-20 h

**Palau d'Esports · Platja d'Aro**

**Grup matí**

• Dilluns i dimecres · 9.15-10.15 h

**Grup tarda**

• Dimarts i dijous · 19.30-20.30 h

Inscripció (trimestral): 70 euros

### G.A.P. (GLUTIS, ABDOMINAL I CAMES)

**NOMÉS 1r TRIMESTRE (d'octubre a desembre)**

**Palau d'Esports · Platja d'Aro**

• Dimarts i dijous · 15-16 h

Inscripció (trimestral): 70 euros