

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

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
www.platjadaró.com
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 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

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