COR ACTIU

Posem ritme al batec

NORMATIVA DE FUNCIONAMENT
COR ACTIU

CURS 26-27

INDEX

1 - DESCRIPCIÓ 3

2 - OBJECTIUS 4

3 - PERSONES DESTINATÀRIES 4

4 - CALENDARI 4

5 - ACTIVITATS I ESPAIS 5

6 - NOMBRE DE PERSONES PER ACTIVITAT 6

7 - INSCRIPCIONS I CONTINUÏTAT 7

8 - ASSISTÈNCIA 7

9 - PREUS I MODALITATS DE PAGAMENT 8

10 - BAIXA DE L'ACTIVITAT 9

11 - INCOMPLIMENT I MESURES APLICABLES 10

12 - ACCEPTACIÓ DE LA NORMATIVA 10

1 - DESCRIPCIÓ

Cor Actiu és un programa de promoció de l'activitat física i la salut del Consell Esportiu del Pla de l'Estany, adreçat a la població adulta i a la gent gran de la comarca. La seva finalitat és **fomentar un estil de vida actiu i saludable** i contribuir a **millorar la qualitat de vida** de les persones participants.

El programa ofereix **activitats adaptades a diferents necessitats, capacitats i nivells de condició física**, que es duen a terme en diversos municipis i espais del Pla de l'Estany. D'aquesta manera, es facilita una pràctica **accessible, segura i de proximitat.**

A través de l'activitat física, Cor Actiu ajuda a **millorar la condició física**, **mantenir l'autonomia, adquirir hàbits saludables i afavorir el benestar emocional.** Al mateix temps, crea espais de trobada i relació que permeten conèixer altres persones, compartir experiències i sentir-se part d'un grup.

El programa **Cor Actiu** inclou les activitats següents:

2 - OBJECTIUS

Objectiu general:

Promoure l'activitat física i la salut entre la població adulta i la gent gran del Pla de l'Estany, afavorint un estil de vida actiu i saludable que contribueixi a millorar el benestar i la qualitat de vida.

Objectius específics:

- Fomentar la **pràctica regular d'activitat física** i l'adquisició d'hàbits saludables.
- Millorar la **condició física, la mobilitat i l'autonomia personal**, adaptant les activitats a les necessitats de cada persona.
- Afavorir **el benestar físic, mental i emocional** de les persones participants.
- Crear espais de trobada i relació que ajudin **reforçar els vincles socials i a prevenir l'aïllament**.
- Facilitar **una oferta d'activitats accessible, segura i de proximitat** als diferents municipis de la comarca

3 - PERSONES DESTINATÀRIES

El programa s'adreça a les **persones adultes** de la comarca del Pla de l'Estany, de diferents edats i condicions físiques, que vulguin mantenir-se actives, millorar la seva salut i afavorir un envelliment actiu i saludable.

4 - CALENDARI

Totes les activitats: del 7 de setembre de 2026 al 21 de juny de 2027 (ambdós inclosos).
Aiguagim: de l'1 d'octubre del 2026 al 30 de juliol del 2027 (ambdós inclosos).

DIES FESTIUS:

- Divendres 11 de setembre
- Dilluns 12 d'octubre
- Divendres 23 d'octubre
- Dilluns 26 d'octubre
- Dimarts 8 de desembre
- Període nadalenc: del dimarts 22 de desembre al divendres 7 de gener (ambdós incosos).
- Període de Setmana Santa: del dilluns 22 al dilluns 29 de març (ambdós incosos).
- Dijous 24 de juny (només afecta a l'activitat d'aiguagim)

**Els dies de lliure disposició escolar l'activitat es realitzarà amb normalitat.*

5 - ACTIVITATS I ESPAIS

Les activitats del programa Cor Actiu, es dinamitzen a tots els municipis de la comarca, en els següents espais:

Manteniment	Banyoles - Pavelló de la Draga
Manteniment	Cornellà del Terri - Can Font / Sala fitness
Manteniment (mobilitat reduïda)	Cornellà del Terri - Centre Cultural
Manteniment	St. Miquel de Campmajor - Local Social
Manteniment	Esponellà - Local Social
Manteniment	Crespià - Local Social
Manteniment	Vilademuls - Antigues escoles de Galliners
Ioga	Banyoles - Pavelló de la Farga
Relaxació	Banyoles - Casal cívic
Tonificació i estiraments	Banyoles - Pavelló de la Farga
Aiguagim	Banyoles - Club natació Banyoles
Programa d'activitat física de Dipsalut	Parc urbà de salut del municipi
Posa't en forma	Banyoles - Exterior pavelló de la Draga
Posa't en forma	Esponellà - Cal Baró
Dansa activa	Banyoles - Pavelló de la Draga

6 - NOMBRE DE PERSONES PER ACTIVITAT

El **nombre màxim de persones** que hi pot haver a cada grup dependrà del tipus d'activitat, de l'espai disponible i de les condicions necessàries per garantir una pràctica segura i de qualitat.

Manteniment	25 persones/grup
Manteniment (mobilitat reduïda)	22 persones/grup
Ioga	15 persones/grup
Relaxació	15 persones/grup
Tonificació i estiraments	15 persones/grup
Aiguagim	30 persones/grup
Posa't en forma	15 persones/grup
Dansa activa	25 persones/grup
Programa d'activitat física de Dipsalut	30 persones/grup

7 - INSCRIPCIONS I CONTINUÏTAT

Les **inscripcions** al programa es podran tramitar per **correu electrònic, a l'adreça** consellesportiu@ceplaestany.cat, o bé per telèfon, al 972 58 13 44.

Per formalitzar una inscripció, cal estar al corrent de pagament de la resta d'activitats del Consell Esportiu del Pla de l'Estany.

Cada activitat disposa d'un **nombre màxim de places**, establert en funció de les seves característiques i especificat al punt 6 d'aquesta normativa. Quan una activitat arribi al màxim de participants, s'obrirà una llista d'espera.

Un cop formalitzada la inscripció, **la plaça es mantindrà reservada de manera continuada,** sense necessitat de renovar-la cada curs. Per tant, la persona inscrita conservarà la plaça mentre no comuniqui voluntàriament la seva baixa al Consell Esportiu.

En cas de no voler continuar participant en l'activitat, caldrà comunicar la baixa **abans del dia 28 de cada mes, a les 14.00 h**, per tal d'alliberar la plaça i evitar el cobrament del mes següent. Si el dia 28 és festiu o no laborable, la baixa s'haurà de comunicar l'últim dia hàbil anterior.

Consideracions específiques:

- Les activitats del Programa d'Activitat Física de Dipsalut tenen un període d'inscripció anual durant el mes de gener.
- No es permet la inscripció per dies o sessions puntuals.

8 - ASSISTÈNCIA

A cada sessió la persona dinamitzadora, durà a terme el **control d'assistència**.

Quan una persona participant no pugui assistir a l'activitato hagi de marxar abans que finalitzi la sessió o l'activitat, ho haurà de comunicar a la persona dinamitzadora amb la màxima antelació possible.

9 - PREUS I MODALITATS DE PAGAMENT

Les activitats gestionades directament pel Consell Esportiu del Pla de l'Estany:

- La durada de les activitats del progrma s'estableix en **10 mensualitats**.
- Els pagaments es faran **mitjançant rebut domiciliat** al compte bancari facilitat.
- En les activitats amb cobrament mensual, **l'import serà el mateix, independentment del nombre de sessions programades durant el mes.**

Manteniment, Ioga i Relaxació — Banyoles

- **Import:** 9,50 € mensuals per una sessió setmanal.
- **Periodicitat de cobrament:** tres quotes de 31,66 €, que es cobraran els mesos d'octubre, gener i abril.

Marxa nòrdica — Banyoles

- **Import:** activitat gratuïta.

Aiguagim

- **Import:** 28,00 € mensuals per una sessió setmanal.
- **Periodicitat de cobrament:** a principis de cada mes.

Tonificació i Estiraments

- **Import:** 28,00 € mensuals per una sessió setmanal.
- **Periodicitat de cobrament:** a principis de cada mes.

Posa't en Forma — Banyoles

- **Import:** 28,00 € mensuals per una sessió setmanal.
- **Periodicitat de cobrament:** a principis de cada mes.

Posa't en Forma — Esponellà

- **Preu i inscripcions:** cal consultar-ne les condicions directament a l'Ajuntament d'Esponellà.

Manteniment — Cornellà del Terri, Sant Miquel de Campmajor, Esponellà i Crespià

- **Preu i inscripcions:** cal consultar-ne les condicions a l'ajuntament corresponent o, en el cas de Sant Miquel de Campmajor, a l'Associació de Gent Gran.

Manteniment — Vilademuls

- **Import:** 28,00 € mensuals per una sessió setmanal.
- **Periodicitat de cobrament:** a principis de cada mes.

Programa d'Activitat Física de Dipsalut

- **Import:** activitat gratuïta a tots els municipis.

10 - BAIXA DE L'ACTIVITAT

Baixa de l'activitat

S'entén per baixa la comunicació formal al Consell Esportiu del Pla de l'Estany de la voluntat de deixar de participar en una activitat.

Deixar d'assistir a les sessions o comunicar aquesta voluntat únicament a la persona dinamitzadora no es considerarà una baixa formal i, per tant, no comportarà la suspensió dels cobraments.

Comunicació de la baixa

La baixa s'haurà de comunicar directament al Consell Esportiu mitjançant una de les vies següents:

- **Telèfon:** 972 58 13 44
- **Correu electrònic:** consellesportiu@ceplaestany.cat

Termini i efectes de la baixa

Per evitar el cobrament del rebut següent, la baixa s'haurà de comunicar com a molt tard el dia 28 del mes en curs, abans de les 14.00 h.

Si es comunica després d'aquest termini, el rebut següent es cobrarà igualment i la baixa serà efectiva un cop finalitzat el període corresponent a aquest cobrament.

Devolució d'imports

No es retornaran els imports ja cobrats, excepte en casos degudament justificats per malaltia o accident.

Tipus de baixa o suspenció temporal:

BAIXA VOLUNTÀRIA

S'entén quan el mateix participant, després d'haver tramitat la inscripció i abans d'iniciar l'activitat, presenta la **baixa per decisió pròpia**. En aquests casos, es retornarà el 100% de l'import. En cas de ser baixa voluntària a mitja activitat, el/la participant ho comunicarà al Consell Esportiu, i aquest deixarà de cobrar-li la quota a partir del següent cobrament.

SUSPENCIÓ TEMPORAL PER MALALTIA O ACCIDENT:

Quan una persona no pot assistir a l'activitat per **malaltia o accident**. En aquest cas, ho ha de comunicar a les oficines del Consell Esportiu, i no es cobrarà l'import corresponent al temps d'activitat fins a un **màxim de 2 mesos de durada.**

SUSPENSIÓ TEMPORAL PER ASSUMPTES PERSONALS:

Es permeten baixes com a **màxim 1 mes de duració**, amb un màxim de 1 baixes per curs i persona.

11 - INCOMPLIMENTS I MESURES APLICABLES

Les normes de funcionament recullen les indicacions bàsiques que cal respectar per garantir el bon desenvolupament de les activitats, la convivència del grup i la seguretat de totes les persones participants.

L'incompliment d'aquestes normes es valorarà segons la gravetat de la conducta. En funció de cada situació, es podrà fer un avís, aplicar una suspensió temporal o acordar l'expulsió de l'activitat.

1. FALTES LLEUS (la repetició d'una falta lleu, podrà ser considerada una falta greu)

- Dificultar de manera reiterada el bon funcionament de l'activitat.
- No respectar les normes de funcionament de la instal·lació.
- No seguir les indicacions de la persona dinamitzadora relacionades amb el desenvolupament de l'activitat.

2. FALTES GREUS (l'acumulació de dues faltes greus podrà comportar l'expulsió de l'activitat)

- Posar en perill la pròpia seguretat o la de la resta de persones.
- Mantenir conductes irrespectuoses, intimidatòries o que generin un malestar greu i continuat dins del grup.
- Faltar greument al respecte a altres persones participants o a la persona dinamitzadora.

3. FALTES MOLT GREUS (Impliquen expulsió directa de l'activitat)

- Agredir físicament o amenaçar una persona participant o dinamitzadora.
- Robar o intentar robar objectes o pertinences.
- Fer malbé intencionadament el material o les instal·lacions.
- Tenir conductes discriminatòries, ofensives o d'assetjament.
- Altres conductes de gravetat similar que siguin valorades conjuntament per la persona dinamitzadora, la coordinació i la direcció del Consell Esportiu.

12 - ACCEPTACIÓ DE LA NORMATIVA

*Pel fet d'inscriure's a l'activitat la persona inscrita accepta aquesta normativa.

El Consell Esportiu del Pla de l'Estany es reserva el dret de prendre les mesures que consideri oportunes per garantir el correcte desenvolupament de l'activitat.

CORACTIU

Posem ritme al batec

Amb el suport de:

Programa d'Activitat Física Dipsalut

Dipsalut Diputació de Girona

Generalitat de Catalunya Departament de Drets Socials i Inclusió

AJUNTAMENT DE BANYOLES

Banyoles comunitat en acció Serveis socials Acció comunitària Igualtat i Salut

AJUNTAMENT DE CORNELLÀ DEL TERRI

AJUNTAMENT D'ESPONELLÀ

AJUNTAMENT DE CRESPIÀ

Associació de Gent Gran Sant Miquel de Campmajor

Col·laboren:

Consell Comarcal del Pla de l'Estany

AJUNTAMENT DE CAMÒS

AJUNTAMENT DE FONTCOBERTA

AJUNTAMENT DE PALOL DE REVARDIT

AJUNTAMENT DE PORQUERES

AJUNTAMENT DE SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

AJUNTAMENT DE SERINYÀ

AJUNTAMENT DE VILADEMULS

CONSELLESPORTIU PLA DE L'ESTANY

CONSELL ESPORTIU DEL PLA DE L'ESTANY

C. DEL NOC, 42 | 17820 BANYOLES

972 58 13 44

CONSELLESPORTIU@CEPLAESTANY.CAT

WWW.CEPLAESTANY.CAT

Més informació i inscripcions

SEGUEIX-NOS A: