



NORMATIVA DE FUNCIONAMENT
COR ACTIU
CURS 25-26

INDEX

1 - DESCRIPCIÓ	3
2 - OBJECTIUS	4
3 - DESTINATARIS	4
4 - ESPAIS	4
5 - CALENDARI	5
6 - INSCRIPCIONS	5
7 - RATIOS I LLISTA D'ESPERA	5
8 - PREUS I FORMES DE PAGAMENT	6
9 - BAIXA DE L'ACTIVITAT	7
10 - COMUNICAT DE FALTA D'ASSISTÈNCIA	7
11 - REGLAMENT DE RÈGIM INTERN	8
12 - ACCEPTACIÓ DE LA NORMATIVA	8

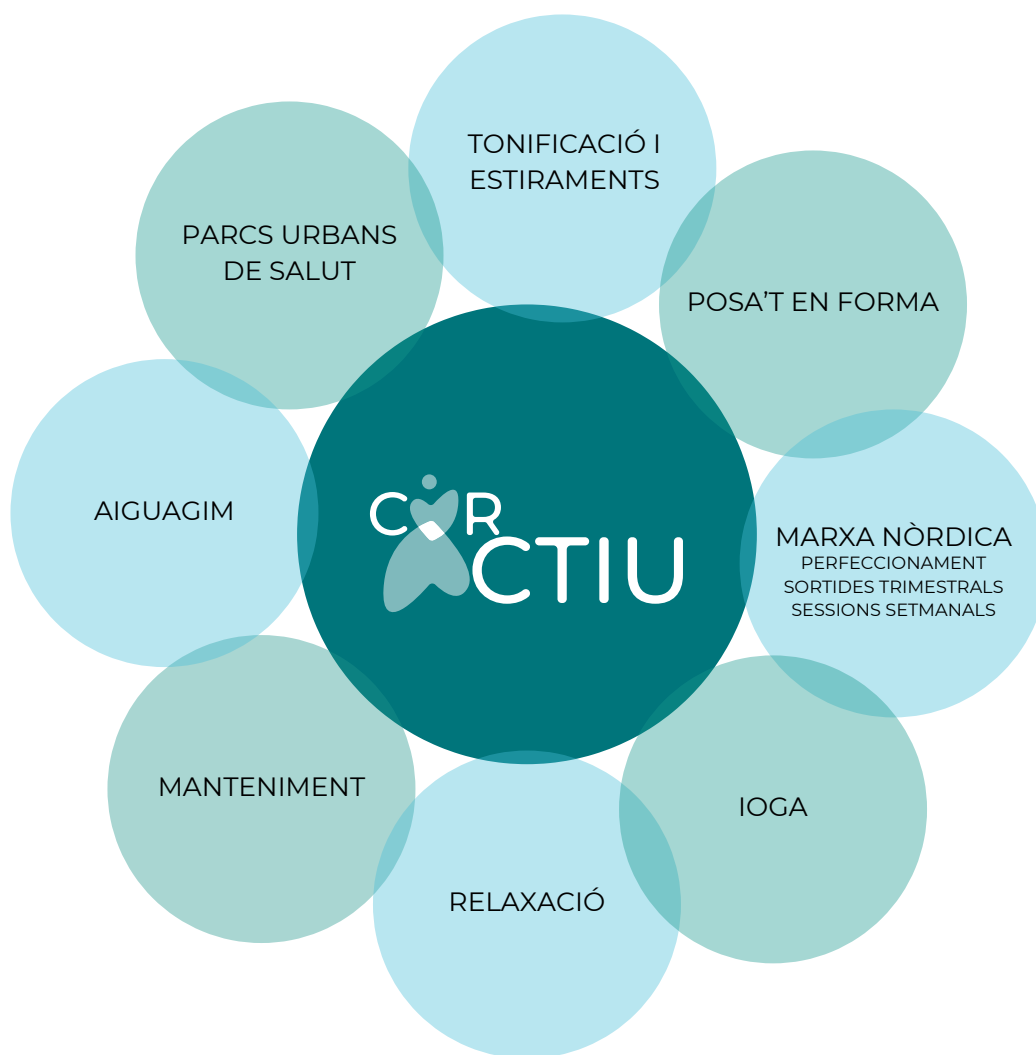


1 - DESCRIPCIÓ

El programa Cor Actiu, està format per una conjunt d'activitats de diversa tipologia, per arribar a les diferents necessitats de la població adulta i gent gran. Aquestes és dinamitzen des del Consell Esportiu del Pla de l'Estany, impulsant la promoció de la salut i l'activitat física a la població de la comarca, contribuint en una millora del benestar físic, social i mental de les persones.

Les diferents activitats, entenen la promoció de la salut com un procés que permet enfortir les habilitats i capacitats de les persones per emprendre una acció i la capacitat dels grups o les comunitats per actuar col·lectivament. Tenen com a objectiu, el desenvolupament d'estratègies per a fer més saludables els estils de vida de les persones i en conseqüència millorar-ne la seva qualitat de vida.

El programa de Cor Actiu, està format per diverses activitats, aquestes son les següents:



2 - OBJECTIUS

- Fomentar estils de vida saludables, reduint els hàbits sedentaris.
- Crear espais de socialització promovent l'activitat física en grup, augmentant l'autonomia i la integració social.
- Fomentar els beneficis fisiològics, psicològics i socials que et dona l'activitat física en grup.
- Augmentar la sensació de benestar i estat d'ànim de les persones usuàries.
- Mantenir i millorar la salut i la qualitat de vida dels i de les usuaris/es.
- Donar resposta a situacions de desigualtat i vulnerabilitat amb gent gran.
- Potenciar les activitats físiques als entorns rurals facilitant la practica a aquest col·lectiu de població.

3 - ACTIVITATS

Les persones destinatàries del programa són persones adultes i gent gran de la comarca del Pla de l'Estany.

4 - CALENDARI

Totes les activitats: de l'1 de setembre del 2025 al 19 de juny del 2026.

Aiguagim: del 29 de setembre del 2025 al 24 de juliol del 2026.

DIES FESTIUS:

- Dijous 11 de setembre
- Dilluns 20 d'octubre
- Dilluns 8 de desembre
- Període nadalenc: del dilluns 22 de desembre al dimecres 7 de gener
- Període de Setmana Santa: del dilluns 30 de març al dilluns 6 d'abril
- Divendres 1 de maig
- Dimecres 24 de juny

5 - ESPAIS

Les activitats del programa de 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 Crespà	Local Social
Manteniment Vilademuls	Antigues escoles de Galliners
loga	Pavelló de la Farga
Relaxació	Casal Cívic Banyoles
Tonificació i estiraments	Pavelló de la Farga
Aiguagim	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 Porqueres	Plaça Major
Posa't en forma Fontcoberta	Exterior pavelló municipal
Posa't en forma Esponellà	Cal Baró
Marxa nòrdica Fontcoberta	Exterior pavelló municipal
Marxa nòrdica Serinyà	Plaça de l'Ajuntament
Marxa nòrdica Cornellà del Terri	Exterior piscina municipal
Perfeccionament de la marxa nòrdica	Parc de la Draga (zona pícnic)

6 - INSCRIPCIONS

El programa d'activitat física per a adults i gent gran estableix dos períodes clau vinculats a la participació en les activitats:

- **Període de confirmació de plaça:** del **9 al 20 de juny**. Aquest període està destinat a les persones que ja estan inscrites i volen mantenir la seva plaça pel curs vinent. La confirmació es farà de manera **presencial durant les sessions d'activitat**, on la persona dinamitzadora entregarà un formulari que caldrà omplir i **signar** per validar la continuïtat.
- **Període d'inscripcions per a noves altes:** a partir del **14 de juliol**, s'obrirà el termini per a noves inscripcions, **fins a exhaurir les places disponibles**. Les noves inscripcions es podran formalitzar en línia, mitjançant el **formulari de la pàgina web** del Consell Esportiu o bé **telefònicament** al Consell Esportiu.

Un cop formalitzada la inscripció a una activitat, aquesta es **mantindrà vigent de manera indefinida**, sense necessitat de renovar-la anualment. Les persones inscrites continuaran actives al programa fins que **sol·licitin voluntàriament la baixa**.

- * Excepte les activitats del programa d'activitat física de Dipsalut. (inscripcions anuals al gener)
- * No es contempla la inscripció a dies puntuals.
- * Per poder tramitar la inscripció, cal estar al corrent de pagament d'altres activitats del Consell Esportiu en les que s'hagi participat.

En funció de l'activitat i les seves característiques, s'ha establert l'aforament màxim per cadascuna, i una vegada omplert, s'iniciarà una llista d'espera.

7 - RATIOS

Manteniment Banyoles	25 persones/grup
Manteniment Cornellà del Terri	25 persones/grup
Manteniment mobilitat reduïda Cornellà del Terri	25 persones/grup
Manteniment St. Miquel de Campmajor	25 persones/grup
Manteniment Esponellà	25 persones/grup
Manteniment Crespià	25 persones/grup
Manteniment Vilademuls	25 persones/grup
loga	15 persones/grup
Relaxació	15 persones/grup
Tonificació i estiraments	13 persones/grup
Aiguagim	28 persones/grup
Parcs urbans de salut i marxa nòrdica	25 persones/grup
Posa't en forma Banyoles	15 persones/grup
Posa't en forma Porqueres	15 persones/grup
Posa't en forma Fontcoberta	15 persones/grup
Posa't en forma Esponellà	15 persones/grup
Marxa nòrdica Fontcoberta	25 persones/grup
Marxa nòrdica Serinyà	25 persones/grup
Marxa nòrdica Cornellà del Terri	25 persones/grup
Perfeccionament de la marxa nòrdica	25 persones/grup

8 - PREUS

Els pagaments de totes les activitats, es faran per mitjà de rebut domiciliat.

ACTIVITATS BANYOLES: MANTENIMENT, IOGA, RELAXACIÓ I MARXA NÒRDICA:

Pagament trimestral (manteniment, ioga i relaxació)

- 26€ a partir del 15 de setembre del 2025
- 26€ a partir del 15 de desembre del 2025
- 26€ a partir del 15 de març del 2025

Activitat de marxa nòrdica és gratuïta.

AIGUAGIM:

Pagament mensual

26€ per una sessió setmanal, durant 10 mensualitats que es cobraran a principi de cada mes.

A partir del mes d'octubre del 2025, fins al mes de juliol del 2026.

Independentment dels dies de sessió que tingui al mes.

*Màxim 2 sessions setmanals per persona participant, amb un preu de 52,00€ mensuals.

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS:

Pagament mensual

26€ per una sessió setmanal, durant 10 mensualitats que es cobraran a principi de cada mes.

A partir del mes de setembre del 2025, fins al mes de juny del 2026.

Independentment dels dies de sessió que tingui el mes.

POSA'T EN FORMA: BANYOLES, FONTCOBERTA I PORQUERES

Pagament mensual

26€ per una sessió setmanal, durant 10 mensualitats que es cobraran a principi de cada mes.

A partir del mes de setembre del 2025, fins al mes de juny del 2026.

Independentment dels dies de sessió que tingui el mes.

MARXA NÒRDICA: FONTCOBERTA, SERINYÀ, CORNELLÀ DEL TERRI I PERFECCIONAMENT A BANYOLES

Pagament mensual

26€ per una sessió setmanal, durant 10 mensualitats que es cobraran a principi de cada mes.

A partir del mes de setembre del 2025, fins al mes de juny del 2026.

Independentment dels dies de sessió que tingui el mes.

MANTENIMENT VILADEMULS:

Pagament mensual

26€ per una sessió setmanal, durant 10 mensualitats que es cobraran a principi de cada mes.

A partir del mes de setembre del 2025, fins al mes de juny del 2026.

Independentment dels dies de sessió que tingui el mes.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT DE CORNELLÀ DEL TERRI, SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR, ESPONELLÀ I CRESPIÀ:

Consultar el preu i el període d'inscripció als respectius Ajuntaments o Associacions de Gent Gran de Sant Miquel de Campmajor.

PROGRAMA D'ACTIVATAT FÍSICA DE DIPSALUT:

Activitat gratuïta a tots els municipis.

9 - BAIXA DE L'ACTIVITAT

S'entén per baixa de l'activitat quan s'informa al Consell Esportiu que la persona usuària, deixa de venir a l'activitat.

Tipus de baixa:

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.

BAIXA PER MALALTIA:

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**.

BAIXA TEMPORAL PER ASSUMPTES PERSONALS:

Es permeten baixes com a **màxim 1 mes de duració**, amb un màxim de 2 baixes per curs i persona, sempre que es comuniqui 7 dies hàbils abans del següent cobrament a través del telèfon 972581344 o a través de correu electrònic a: consellesportiu@ceplaestany.cat. En aquests casos no es cobrarà el mes que l'usuari comuniqui la seva baixa temporal.

10 - COMUNICAT DE FALTA D'ASSISTÈNCIA

A cada sessió la persona dinamitzadora, durà a terme el control d'assistència. Quan una persona participant no pot assistir o ha d'abandonar abans l'activitat, el o la participant ho comunicarà a la persona dinamitzadora de l'activitat amb la màxima antelació possible.

11 - REGLAMENT DE RÈGIM INTERN

El reglament de règim intern és un document **normatiu-organitzatiu** que permet ordenar la pràctica de les activitats desenvolupades des del Consell Esportiu del Pla de l'Estany per garantir el bon funcionament de les activitats.

Existeixen diferents tipus de faltes o infraccions, segons el grau de gravetat d'aquestes poden arribar a comportar l'expulsió dels participants:

1.FALTES LLEUS (la reiteració d'alguna d'aquestes faltes, comportarà una falta greu)

- Impossibilitar el bon funcionament de l'activitat.
- Incompliment de la normativa de la instal·lació.
- Altres tipus d'infraccions que la persona dinamitzadora de l'activitat consideri en consens amb la persona coordinadora del Consell Esportiu.

2.FALTES GREUS (en cas que una persona usuària computi dues faltes greus aquesta s'expulsarà de l'activitat)

- Posar en perill la pròpia integritat física o la dels altres.
- Crear malestar entre el grup i la persona dinamitzadora.
- Altres tipus d'infraccions que la persona responsable de l'activitat consideri en consens amb la persona coordinadora del Consell Esportiu.

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

- Agressió física intencionada a una persona participant o dinamitzadora de l'activitat.
- Robatori.
- Fer malbé part de les instal·lacions de forma intencionada i deliberada.
- Altres tipus d'infraccions que consideri la persona dinamitzadora de l'activitat en consens amb la coordinació i direcció de l'entitat.

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.



Amb el suport de:



Programa
d'Activitat Física
Dipsalut



Dipsalut
Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials



AJUNTAMENT
DE BANYOLES



AJUNTAMENT DE
CORNELLÀ DEL TERRI



AJUNTAMENT
D'ESPONELLÀ



AJUNTAMENT
DE CRESPIÀ



Col·labora:



AJUNTAMENT
DE CAMÒS



AJUNTAMENT DE
FONTCOBERTA



AJUNTAMENT DE
PALOL DE REVARDIT



AJUNTAMENT DE
DE PORQUERES



AJUNTAMENT DE
SANT MIQUEL
DE CAMPMAJOR



AJUNTAMENT
DE SERINYÀ



AJUNTAMENT
DE VILADEMULS

CONSELL ESPORTIU DEL PLA DE L'ESTANY
C. DEL NOC, 42 | 17820 BANYOLES | T 972 581 344 | CONSELLESPORTIU@CEPLAESTANY.CAT

WWW.CEPLAESTANY.CAT