



CONSELLESPORTIU

PLA DE L'ESTANY



NORMATIVA DE FUNCIONAMENT

COR ACTIU

Curs 24-25

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

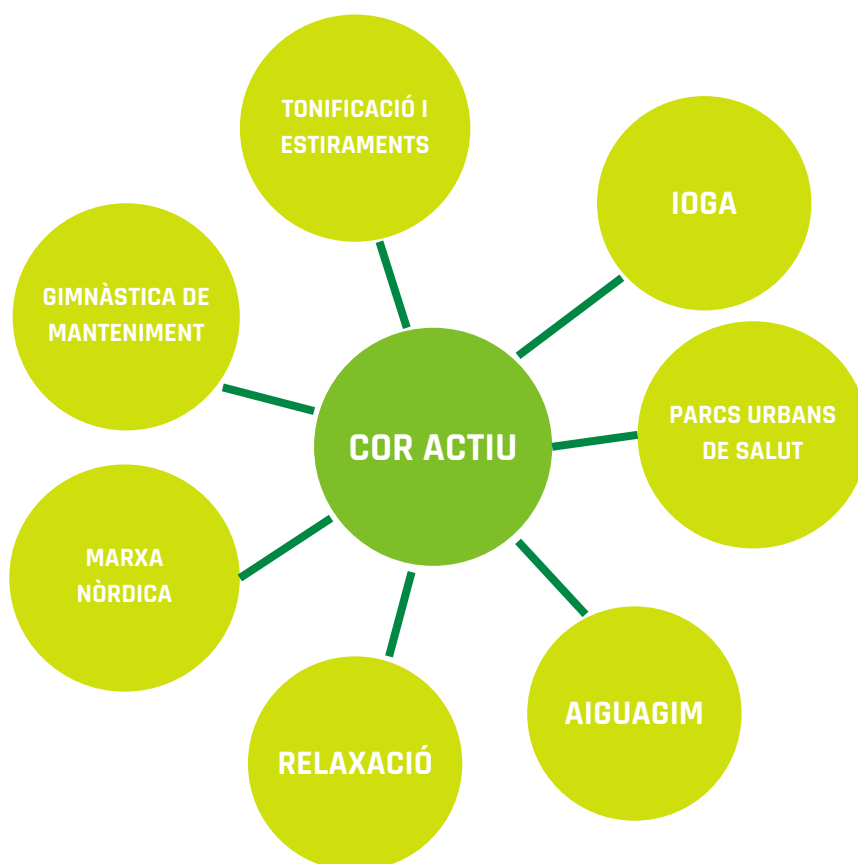


1 - DESCRIPCIÓ

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 dels i de les usuaris/es.
- 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

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

4 - ESPAIS

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

Gimnàstica de manteniment Banyoles	_____	Pavelló de la Draga
Gimnàstica de manteniment Cornellà del Terri	_____	Can Font
Gimnàstica de manteniment St .Miquel de Campmajor	_____	Local Social
Gimnàstica de manteniment Esponellà	_____	Local Social
Gimnàstica de manteniment Crespià	_____	Local Social
loga	_____	Pavelló de la Farga - Sala d'expressió
Tonificació i estiraments	_____	Pavelló de la Farga - Sala d'expressió
Relaxació	_____	Casal Cívic de Banyoles
Aiguagim	_____	Club Natació Banyoles
Parcs Urbans de Salut i marxa nòrdica	_____	Parc urbà de salut del municipi

5 - CALENDARI

Totes les activitats: del 2 de setembre del 2024 al 20 de juny del 2025.

Aiguagim: del 30 de setembre del 2024 al 25 de juliol del 2025.

DIES FESTIUS:

- Dimecres 11 de setembre
- Divendres 1 de novembre
- Divendres 6 de desembre
- Període nadalenc: del dilluns 23 de desembre al dimarts 7 de gener
- Període de Setmana Santa: del dilluns 14 d'abril al dilluns 21 d'abril
- Dijous 1 de maig
- Dimarts 24 de juny

6 - INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran online a través de la pàgina web del Consell Esportiu, o bé telefònicament al telèfon 972581344 durant els següents períodes:

- Període 1: Del 8 al 19 de juliol del 2024, per a renovacions del curs 23/24.
- Període 2: Del 22 de juliol al 2 d'agost del 2024, obert a tothom.

* Excepte les activitats del programa d'activitat física de Dipsalut.

* 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.

7 - RATIOS I LLISTA D'ESPERA

En funció de l'activitat i les seves característiques, s'ha establert l'aforament màxim per cadascuna.

Gimnàstica de manteniment	_____	25 persones / grup
loga	_____	13 persones / grup
Relaxació	_____	15 persones / grup
Aiguagim	_____	30 persones / grup
Tonificació i estiraments	_____	13 persones / grup
Parcs urbans de salut	_____	25 persones / grup
Marxa nòrdica	_____	25 persones / grup

8 - PREUS I CALENDARI

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

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT DE BANYOLES, IOGA I RELAXACIÓ:

Pagament trimestral

- 22,50€ a partir del 15 de setembre del 2024
- 22,50€ a partir del 15 de desembre del 2024
- 22,50€ a partir del 15 de març del 2025

AIGUAGIM:

Pagament mensual

- 24,50€ per una sessió setmanal, durant 10 mensualitats que es cobraran a principi de cada mes. A partir del mes d'octubre del 2024, fins al mes de juliol del 2025.

Independentment dels dies de sessió que tingui al mes.

*Màxim 2 sessions setmanals per persona participant, amb un preu de 49,00€ mensuals.

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS:

Pagament mensual

- 24,50€ per una sessió setmanal, durant 10 mensualitats que es cobraran a principi de cada mes. A partir del mes de setembre del 2024, fins al mes de juny del 2025.

Independentment dels dies de sessió que tingui al 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.

PARCS URBANS DE SALUT I MARXA NÒRDICA:

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 mitjan activitat, el/la participant ho comunicarà al Consell Esportiu, i aquest deixarà de cobrar-li la quota a partir del següent cobrament. En cas de donar-se de baixa durant l'activitat i haver pagat la quota trimestral, no es podrà reclamar la devolució dels diners.

BAIXA PER MALALTIA:

Quan un participant 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 ASSUMPTE PERSONALS:

Es permeten baixes com a **màxim 1 mes de duració**, amb un màxim de 2 baixes per curs i usuari/a, 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 compti dues faltes greus aquesta s'expulsarà de l'activitat)

- Crear malestar entre el grup i la persona dinamitzadora.
- Posar en perill la pròpia integritat física o la dels altres.
- 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 el director 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.



CONSELLESPORTIU

PLA DE L'ESTANY



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

WWW.CEPLAESTANY.CAT