



**CONSELLESPORTIU**

PLA DE L'ESTANY



NORMATIVA DE FUNCIONAMENT

# **POSA'T EN FORMA**

Curs 24-25

# INDEX

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



# 1 - DESCRIPCIÓ

"Posa't en Forma" és una activitat dirigida, que té lloc en el **medi natural**, i les sessions no només contribueixen a millorar la condició física, sinó també t'ajudaran a desconnectar de la rutina, connectar amb la natura i **socialitzar** amb altres persones amb interessos similars. L'objectiu principal és promoure hàbits saludables mitjançant l'exercici físic i fomentar un **estil de vida actiu**. Les sessions estan basades en:

- **Exercicis amb el propi cos:** Activitats funcionals que treballen força, resistència, flexibilitat i equilibri, adaptades al nivell de les persones participants.
- **Dinàmiques de grup:** Jocs i activitats de grup per fomentar la motivació, la cohesió social i gaudir de la pràctica d'exercici físic.

Aquesta activitat busca oferir una **experiència personalitzada** que reflecteixi la millora constant de la condició física de les persones participants, a través d'una planificació anual dissenyada i amb un seguiment individualitzat. És una oportunitat ideal per cuidar la salut física i mental, gaudir de l'aire lliure i conèixer gent nova de la teva comunitat.

# 2 - OBJECTIU DE L'ACTIVITAT

Promoure hàbits saludables mitjançant l'exercici físic i fomentar un estil de vida actiu en un entorn natural, oferint a les persones participants una experiència que millori la seva condició física, afavoreixi la socialització i faciliti la connexió amb la natura.

# 3 - DESTINATARIS

Activitat oberta a totes les persones adultes amb un enfocament especial a la franja d'edat de 25 a 55 anys.

# 4 - ESPAIS

- L'activitat és durà a terme al Passeig Dalmau de Banyoles, punt de trobada davant de l'hotel l'Ast.
- En cas de condicions meteorològiques adverses, l'activitat es durà a terme al pavelló de l'Institut Pere Alsius. Aquest canvi, l'avisarà la persona dinamitzadora prèviament pel grup de WhatsApp de l'activitat.

\*Lloc de fàcil aparcament

## 5 - HORARI I CALENDARI

- Els dimecres de 19:30h a 20:30h.
- Inici el dimecres 5 de febrer i finalitza el dimecres 18 de juny. Tots els dimecres excepte el 16 d'abril que és festiu (Setmana Santa).

## 6 - INSCRIPCIONS

- Tramitació de la inscripció a [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)
- S'entendrà com a inscripció formalitzada una vegada s'hagi entregat la documentació requerida.

\* No es contempla la inscripció a dies puntuals.

## 7 - RATIOS I LLISTA D'ESPERA

- En funció de l'activitat i les seves característiques, s'ha establert l'aforament màxim a 15 persones per grup.
- En cas de quedar-se sense plaça, es posarà a la persona en la llista d'espera, i en cas de baixa d'alguna persona inscrita durant el desenvolupament de l'activitat, seguirem la llista d'espera per omplir la vacant.
- En cas de no arribar a 8 persones a les inscripcions, l'activitat no es durà a terme.

## 8 - PREUS I FORMA DE PAGAMENT

- El preu mensual serà de 24.50€.
- L'import total de l'activitat s'ha distribuït amb 6 pagaments mensuals. L'import serà el mateix independentment del nombre de sessions al mes.
- El pagament es farà per mitjà de rebut domiciliat.

## 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, la persona 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 una persona 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](mailto: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, ho comunicarà a la persona dinamitzadora de l'activitat amb la màxima antelació possible.

\*Les absències justificades no alteren la quota mensual.

# 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.



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

**[WWW.CEPLAESTANY.CAT](http://WWW.CEPLAESTANY.CAT)**