

GUIA D'ACTIVITATS 2022-2023


Aiguaviva

Benvolguts/Benvolgudes

Des de les diferents regidories us presentem el programa d'activitats que organitza l'Ajuntament per al curs 2022-2023.

Com sempre està pensat en les necessitats que copsem, i intentant fer realitat les propostes que ens feu al llarg del curs, essent conscients, però, que no sempre podem donar resposta a totes les necessitats lúdiques i formatives que ens demaneu. Per aquest any us proposem noves activitats noves que esperem us agradin: Creació Digital, Teatre, Labors i iniciació al Hoquei.

Les inscripcions ja estan obertes. No dubteu, apunteu-vos-hi i gaudiu-ne, les activitats estan pensades per trencar la rutina i l'estrès diari.

Ajuntament d'Aiguaviva

- IMPORTANT -

El full d'inscripció i el de dades bancàries els podeu recollir a les oficines de l'ajuntament o descarregar-los del web www.aiguaviva.cat i presentant-los a les oficines.

Els alumnes que no siguin d'Aiguaviva hauran de pagar un suplement de 5 euros mensuals a qualsevol de les activitats. No hauran de pagar aquest suplement els alumnes que vagin al CEIP Vilademany.

Les despeses de vestuari i altre material necessari per a dur a terme l'activitat serà a càrrec dels participants.

Els inscrits a qualsevol activitat municipal que causin baixa ho hauran de comunicar per escrit, abans de l'últim dia del mes anterior al de la baixa, formalitzant el full de baixa a l'Ajuntament en l'horari d'oficina establert de 9 a 14h.

** L'Ajuntament d'Aiguaviva es reserva el dret de modificar/anular horaris/activitats si causes alienes obliguessin a fer-ho.*





PILATES

Gimnàstica de manteniment on aprendràs les tècniques i exercicis característics d'aquest mètode. Facilita l'entrenament de la musculatura estabilitzadora. Recomanat per a tothom.

Horari: Dimarts i dijous de 20.35 h a 21.35 h al Centre Polivalent.

Preu: 23 € al mes + quota assegurança accidents. Preu subvencionat a majors de 55 anys empadronats a Aiguaviva: 19 € (aquest preu s'aplicarà a partir del mes següent al compliment de l'edat).

Inscripcions mínimes: 10

Inici curs: 20 de setembre

Imparteix: Tot Oci

Per a les inscripcions cal omplir el full d'inscripció i presentar còpia de la tarja sanitària.



GINNÀSTICA DE MANTENIMENT

Diversos exercicis de tonificació muscular general amb ajuda de material, de cara a conservar i millorar la condició física, millorar la resistència i mobilitat, recuperar força perduda i disminuir dolors i molèsties articulars i musculars. Exercicis localitzats de cames, glutis, abdominals, braços...

Horari: Dimarts i dijous de 19.30 h a 20.30 h al Centre Polivalent.

Preu: 23 € al mes + quota assegurança accidents. Preu subvencionat a majors de 55 anys empadronats a Aiguaviva: 19 € (aquest preu s'aplicarà a partir del mes següent al compliment de l'edat).

Inscripcions mínimes: 10

Inici curs: 20 de setembre

Imparteix: Tot Oci

Per a les inscripcions cal omplir el full d'inscripció i presentar còpia de la tarja sanitària.





MANTENIMENT FÍSIC “EDAT D’OR”

Manteniment especialment pensat per a la gent gran.

Diverses activitats i modalitats esportives de cara a prevenir i millorar sensiblement les capacitats funcionals, protegir les estructures i alentir el procés de deteriorament degut a l'envelliment i la inactivitat.

Horari: Dimecres de 9.30 a 10.30 h al Centre Polivalent.

Preu: 23 € al mes. Gratuït per a majors de 65 anys empadronats a Aiguaviva (s'aplicarà a partir del mes següent al compliment de l'edat). + quota assegurança accidents.

Inscripcions mínimes: 5 - Places limitades

Inici curs: 7 de setembre

Imparteix: Tot Oci

Per a les inscripcions cal omplir el full d'inscripció i presentar còpia de la tarja sanitària.



BALLS DE SALÓ

Arriba la Festa Major, t'agradaria sortir a ballar i no en saps?

Vine a provar-ho sol o acompanyat, t'ensenyarem diferents tipus de balls tant estàndards com llatins.

Petits, joves i grans tothom pot venir a aprendre a moure's amb la música.

També muntem coreografies per a nuvis.

Horari: Dimecres de 19.30 h a 20.30 h al Centre Polivalent.

Preu: 25 € al mes + quota assegurança accidents.

Inscripcions mínimes: 8

Inici curs: 21 de setembre

Imparteix: Dolors Vidal i Quim Casellas

Per a les inscripcions cal omplir el full d'inscripció i presentar còpia de la tarja sanitària.





TALLER DE MEMÒRIA

L'Ajuntament d'Aiguaviva i el Consorci de Benestar Social Gironès-Salt organitzen aquest taller destinat a persones majors de 65 anys o prejubilades que estiguin disposades a treballar les seves capacitats cognitives i aprendre tècniques per mantenir la memòria.

Horari: Dimecres de 17.30 h a 18.30 h al Centre Polivalent.

Preu: Gratuït.

Inscripcions mínimes: 5

Durada curs: De gener a juny.

Per a les inscripcions cal omplir el full d'inscripció,.



CLUB DE LECTURA

El Club de lectura d'Aiguaviva (que compta amb la col·laboració de la Biblioteca de Vilobí) és un espai per fomentar i gaudir de la lectura en el qual qualsevol persona pot participar. Cada mes i mig ens trobem en el punt de lectura de Ca la Neus per repassar i comentar el llibre amb un dinamitzador que ens ajuda a veure aquells aspectes més interessants del llibre triat.

Horari: 4t dilluns de mes a les 20h al local Cultural de Ca la Neus.

Preu: Gratuït

Inscripcions mínimes: 8

Inici curs: 26 de setembre

Dinamitzador: Sergi Múrcia

Cal inscripció prèvia a les oficines de l'Ajuntament per rebre el llibre.





DINAMITZACIONS PARC URBÀ DE LA SALUT

Els Parcs Urbans de Salut són conjunts d'aparells que conformen un circuit dissenyats per realitzar exercici físic moderat. Tenen com a objectiu la salut i no el rendiment esportiu. Els aparells que formen aquests parcs estan enfocats a realitzar un treball de prevenció, millora i/o manteniment dels moviments necessaris per a les activitats de la vida diària per així millorar la qualitat de vida de les persones.

Horari: Consultar a la web de l'Ajuntament www.aiguaviva.cat.

Preu: Gratuït

Inscripcions mínimes: 1

Tot l'any

Trobareu la monitora al Parc de la Salut els dies convinguts.





TAEKWON-DO



El programa de Taekwon-do ITF ofereix una àmplia gamma de beneficis per als més petits. A part d'instruir-los i endinsar-los dins el món d'una disciplina marcial, els ensenjem a educar els hàbits i a fomentar una bona educació amb valors: confiança, respecte, disciplina, concentració canalització de l'agressivitat, equilibri, coordinació, velocitat, reaccions, actitud i responsabilitat.

Horari: Dilluns i divendres de 17 a 18 h (Kids) i de 18 a 19 h (Infantil-Joves) al Centre Polivalent.

Preu: 25 € al mes (dilluns o divendres) / 30 € al mes (dilluns i divendres) + Llicència federativa i assegurança esportiva obligatòria.

Inscripcions mínimes: 5

Inici curs: 5 de setembre

Imparteix: Mestre Matías Picallo VII Dan

Per a les inscripcions cal omplir el full d'inscripció, el full dades bancàries.





TAEKWON-DO ADULTS

No hi ha límit d'edat per practicar Taekwon-do. Qui comença a practicar-lo, descobreix ràpidament els seus beneficis físics i mentals i adopta el Taekwon-do com a forma de vida, una disciplina i com un camí a seguir.

Entrenaments esportius i de defensa personal. No cal experiència prèvia.

Horari: Dilluns i divendres de 19 a 20 h hores al Centre Polivalent.

Preu: 30 € al mes

+ Llicència federativa i assegurança esportiva obligatòria.

Inscripcions mínimes: 5

Inici curs: 3 d'octubre

Imparteix: Mestre Matías Picallo VII Dan

Per a les inscripcions cal omplir el full d'inscripció, el full dades bancàries.





MARXA NÒRDICA (Nordic Walking)

Es tracta d'una manera de caminar on s'inclou no només l'acció de les cames, sinó també la part superior del cos. Es tracta de caminar impulsant-nos amb dos bastons, dissenyats especialment per aquesta modalitat esportiva, simulant l'acció de l'esquí de fons.

Amb una bona tècnica, el resultat és un moviment natural que actua de forma suau però molt efectiva en tot el nostre organisme, aportant-nos múltiples beneficis tant a nivell de salut com de millora de la nostra condició física. Activitat esportiva apta per a tothom, independentment de l'edat i de la condició física.

Horari: Un dissabte al mes, de 9 a 12h (consultar calendari).

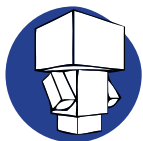
Preu: 10€/sortida (Inclou préstec de bastons, assegurança i instructor)

Primera sortida: 8 d'octubre

Imparteix: Nordic Walking Girona

No cal inscripció, pagament el mateix dia al monitor.





CREACIÓ DIGITAL (de 1r a 6è de primària)



En Creació Digital, els infants faran ús de les tecnologies per a desenvolupar coneixements de caràcter multimèdia i audiovisual: creació de petits vídeos, creació de videojocs en 2D o 3D, modelatge de personatges i animacions.

L'activitat estarà seqüenciada durant tot el curs en diversos projectes creatius de curt i llarg termini sobre cada disciplina treballada, desenvolupant al màxim la seva creativitat, l'autonomia i el treball en equip a partir d'activitats i dinàmiques. Les activitats i eines a utilitzar estan adaptades a les seves edats, capacitats i experiències.

Endinsa't i gaudeix de la creativitat digital, dissenyant, editant i compartint les teves creacions! Passa de ser consumidor a creador digital!

Horari: Dimarts de 16.45 a 18.15 h a Ca la Neus.

Preu: 30 € al mes + de 12€ matrícula

Inscripcions mínimes: 10

Inici curs: 2 d'octubre - **Imparteix:** Innova't Educació

Per a les inscripcions cal omplir el full d'inscripció.



INICIACIÓ AL HOQUEI



Escoleta de Hoquei patins. No calen coneixements previs ni material.

Horari: Dimarts de 16.45 a 17.45 h a la pista esportiva.

Preu: 15€/mes (inclou material i assegurança) **Inscripcions mínimes:** 5

Inici curs: 4 d'octubre - **Imparteix:** Hoquei Club Salt

Per a les inscripcions cal omplir el full d'inscripció



TALLER DE LABORS

Us convidem a venir a passar dos hores de socialització a través de les labors (ganxet, punt, mitja...).

Horari: Dilluns 16.00 a 18.00h a Ca la Neus.

Preu: Gratuït

Inici curs: 3 d'octubre - **Imparteix:** Maria Palau





TEATRE

Curs de teatre bàsic per a aquelles persones que volen provar o tornar a provar a fer teatre.

En aquest curs es faran una sèrie d'exercicis i treballs per descobrir el teatre de la forma més divertida i participativa. El procés sempre es farà sense pressa però sense pausa perquè totes les persones que hi participin assoleixin els objectius sense deixar ningú endarrere.

Els teatre no té edat, per tant, no es marcarà cap franja d'edat per poder optar a aquest curs.

Horari: Dimecres de 19.30 a 21.30 h a Ca la Neus.

Preu: A determinar (segons inscrits)

Inscripcions mínimes: 10

Inici curs: 7 d'octubre - **Imparteix:** Gaudir Teatre

Per a les inscripcions cal omplir el full d'inscripció.

Organitza



Ajuntament d'Aiguaviva

Amb la col·laboració de



Diputació de Girona



Consell
Comarcal
del Gironès