

## FORMACIÓ ESPORTIVA

### CURS DE FORMACIÓ PER ENTITATS ESPORTIVES

- **12a i 13a jornada – El projecte esportiu alineat amb l'entitat: fem el nostre projecte esportiu a mida I i II**

**Data:** Jornada 12 (8 de novembre) i Jornada 13 (29 de novembre)

**Horari:** 19 a 21h

**Format:** Virtual des de la plataforma Zoom

**Destinataris:** Entitats Esportives del Pla de l'Estany

**+ Info. i inscripcions:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

### ESCOLA DE TUTOR/A DE JOC

**Data:** Curs 21-22

**Destinataris:** Majors de 16 anys interessats en el futbol, l'educació esportiva i arbitratge

**Més informació:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

### CURS MONITOR/A ACTIVITATS POLIESPORTIVES

**Data:**

**1a part (Nadal):** 23/12 al 31/12

**2a part (setmana santa):** 9/04 al 14/04

**Horari:** 9h a 14h i de 15h a 18h

**Lloc:** Formació semipresencial

Online-Clasroom

Presencial – Pavelló de la Farga

**Destinataris:**

**Pels que només fan la 1a part:**

- En l'any natural han de complir 16 anys

**Pels que fan tot el curs o només la 2a part:**

- Tenir 16 anys en el moment d'inici de la 2a part del curs (Primers Auxilis i pràctiques).

- Tenir l'ESO o equivalent.

**+ Info. i inscripcions:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

## ACTIVITATS CONTINUES AMB INSCRIPCIÓ OBERTA

### ESCOLA MULTIESPORTIVA CURS 21-22

**Lloc:** Escoles de la comarca

**Destinataris:** Nens i nenes de P3 a 6è de primària

**Descripció:** Activitats extraescolars d'iniciació a diversos esports

**Més informació:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

### FUTBOLNET

**Dates:** Curs 21-22

**Horari:** Dilluns i dimecres de 17.00 a 19.00 h

**Lloc:** Pavelló i escola de Can Puig

**Destinataris:** Joves de 1r a 4t d'ESO

**Més informació:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

### **JOVES EN DANSA**

**Dates:** Curs 21-22

**Horari:** 17.00 a 18.30 h

**Lloc:** Gimnàs de l'escola Pla de l'Ametller

**Destinataris:** Joves de 1r a 4t d'ESO i Batxillerat

**Més informació:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

### **ESPORT I BARRIS**

**Dates:** Curs 21-22

**Lloc i horari:** Barri de Canaleta: dimarts (joves) i divendres (infants) de 17.00 a 18.30 h

Barri de Sant Pere: dimecres (joves) i divendres (infants) de 17.00 a 18.30 h

**Destinataris:** Infants de 1r a 6è de primària; Joves de 1r a 4t d'ESO

**Més informació:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

### **CIRCUIT DE CURSES POPULARS**

#### **1a prova - XIV Marxa popular ciutat de Banyoles**

**Dates:** Diumenge 28 de novembre

**Horari:** Sortida a les 10.00 h.

**Lloc:** Sortida i arribada al Parc de la Draga

**Més informació:** [www.cursesplaestany.cat](http://www.cursesplaestany.cat)

**Inscripcions:** a [www.cursesplaestany.cat](http://www.cursesplaestany.cat) o el mateix dia de la prova de 8.00 a 9.30h

### **PARCS DE SALUT**

**Dates:** Curs 21-22

**Lloc:** Parcs urbans de salut de la comarca

**Destinataris:** Totes les edats

**Activitats:** Activitats de manteniment i millora de la condició física

**Inscripcions:** Directament al parc urbà de salut que t'interessi

**Més Informació:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

### **MARXA NÒRDICA**

**Dates:** Curs 21-22

**Lloc:** Comarca del Pla de l'Estany

**Destinataris:** Totes les edats

**Inscripcions:** Directament a la sessió que t'interessi

**Més Informació i calendari:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

### **EXERCICI FÍSIC I SALUT "PILATES"**

**Dates:** Curs 21-22

**Lloc:** Pavelló de la Farga - Sala Fitness

**Destinataris:** Majors de 18 anys

**Més Informació:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

### **IOGA**

**Dates:** Curs 21-22

**Lloc:** Gimnàs Pavelló de la Farga

**Destinataris:** Majors de 18 anys

**Més Informació:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

## RELAXACIÓ

**Dates:** Curs 21-22

**Lloc:** Centre Cívic-Banyoles

**Destinataris:** Majors de 55 anys

**Més Informació.:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

## GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

### ● Banyoles

**Dates:** Curs 21-22

**Lloc:** Banyoles - Pavelló de La Draga

**Destinataris:** Adults

**Activitats:** Activitats de manteniment i millora de la condició física

**Inscripcions:** Al telèfon del Consell Esportiu 972 58 13 44

**Més Informació.:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

### ● Cornellà del Terri

**Dates:** Curs 21-22

**Lloc:** Cornellà del Terri - Can Font

**Destinataris:** Adults

**Activitats:** Activitats de manteniment i millora de la condició física

**Inscripcions:** al [972 59 40 01](tel:972594001) o al [619 70 61 30](tel:619706130).

**Més Informació.:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

### ● Sant Miquel de Campmajor

**Dates:** Curs 21-22

**Lloc:** Sant Miquel de Campmajor – Local Social

**Destinataris:** Adults

**Activitats:** Activitats de manteniment i millora de la condició física

**Inscripcions:** al [609 58 26 85](tel:609582685) o al [649 33 17 57](tel:649331757).

**Més Informació.:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

### ● Esponellà

**Dates:** Curs 21-22

**Lloc:** Esponellà – Gimnàs Carles de Fortuny

**Destinataris:** Adults

**Activitats:** Activitats de manteniment i millora de la condició física

**Inscripcions:** al [609 58 26 85](tel:609582685) o al [649 33 17 57](tel:649331757).

**Més Informació.:** [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)