

## FORMACIÓ ESPORTIVA

### CURS DE FORMACIÓ PER ENTITATS ESPORTIVES

**Període:** Des de l'abril fins a desembre del 2021

**Horari:** Cada dilluns de 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)

## ACTIVITATS AMB LES INSCRIPCIONS OBERTES

### VIATGE ESPORTIU COMARCAL

**Període:** Del 10 al 25 d'abril del 2021

**Horari:** Lliure

**Format:** Presencial i en família

**Lloc:** A algunes escoles de la comarca

**Destinataris:** Per tothom.

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

### INSCRIPCIONS AL CASAL D'ESTIU 2021

**Període:** Del 12 d'abril al 10 de juny del 2021

**Destinataris:** De P3 a 6è de primària

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

### INSCRIPCIONS A ESTIU JOVE 2021

**Període:** Del 12 d'abril al 10 de juny del 2021

**Destinataris:** De 1r a 4t d'ESO

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

### CURSA POPULAR DE FONTCOBERTA

**Data:** Diumenge, 18 d'abril del 2021

**Horari:** A partir de les 10h del matí

**Lloc:** Pavelló de Fontcoberta

**Destinataris:** Joves i adults

+ **Info. i inscripcions:** [www.cursesplaestany.cat/cursa-popular-fontcoberta/](http://www.cursesplaestany.cat/cursa-popular-fontcoberta/)

## AIGUAGIM

**Període:** Del 13 d'abril al 15 d'agost

**Horari:** Dimarts de 10 a 10.45h | Dijous de 11.15 a 12h | Divendres 10 a 10.45h.

**Lloc:** Club Natació Banyoles

**Destinataris:** Adults

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

**Inscripcions obertes:** Consell Esportiu - 972 58 13 44

## ACTIVITATS CONTÍNUES (amb la possibilitat d'inscriure's)

### ESCOLA MULTIESPORTIVA CURS 20/21

**Dates:** De l'1 d'octubre al 28 de maig

**Horari:** Migdies

**Lloc:** Dimarts: Escola La Draga i Escola Vall del Terri

Dimecres: Escola La Draga, Escola l'Entorn, Escola Vall del Terri i Escola Can Puig

Dijous: Escola La Draga, Escola Vall del Terri

Divendres: Escola Vall del Terri

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

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

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

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

### TARDA JOVE

**Dates:** Del 13 d'octubre al 3 de juny

**Horari:** Dimarts i dijous de 17.00 a 18.30 h

**Lloc:** Dimarts: Escola Baldiri i Reixac

Dijous: Escola La Draga

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

**Més informació:** trucant al 972581344 i [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

**Inscripcions:** Consell Esportiu

### JOVES EN DANSA

**Dates:** Del 15 d'octubre al 3 de juny

**Horari:** 17.30 a 18.30 h

**Lloc:** Escola Pla de l'Ametller

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

**Més informació:** trucant al 972581344 i a [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

**Inscripcions:** Consell Esportiu

### ESPORT I BARRIS

**Dates:** Del 13 d'octubre al 4 de juny

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

**Lloc:** Barri de Sant Pere: pista de bàsquet

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

**Més informació:** Consell Esportiu

### PARCS URBANS DE SALUT CURS 20-21

**Dates:** Del 21 de setembre al 26 de juny

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

**Destinatari:** Totes les edats

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

**Inscripcions:** Directament el primer dia de l'activitat al parc urbà de salut

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

### **GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT**

**Dates:** Del 22 de setembre al 22 de juny

**Lloc:** Banyoles, Cornellà del Terri, Esponellà i Sant Miquel de Campmajor

**Destinatari:** Adults i Gent Gran

**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)

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

**Dates:** Del 24 de setembre al 17 de juny

**Horari:** Dijous de 15.15 a 16.15 h.

**Destinatari:** Adults i Gent Gran

**Activitats:** Activitats de manteniment i millora de la condició física amb base de Pilates

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

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

### **RELAXACIÓ**

**Dates:** Del 14 gener a l'1 d'abril 2021

**Horari:** Dijous de 09.15 a 10.15 h.

**Destinatari:** Adults i Gent Gran

**Activitats:** Activitats de relaxació i control de la respiració

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

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

### **IOGA**

**Dates:** Del 24 de setembre al 17 de juny

**Horari:** Dimecres de 16.30 a 17.30 h. Divendres de 10.30 a 11.30 h

**Destinatari:** Adults i Gent Gran

**Activitats:** Ioga Suau

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

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