

CÒPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liantant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

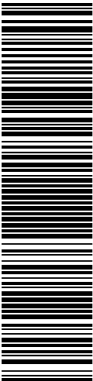
PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PER A LA CONTRACTACIÓ DEL SERVEI DE MONITORATGE DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES DEL SERVEI MUNICIPAL D'ESPORTS.

Descripció del contracte	Servei de Monitoratge de les Activitats Esportives del Servei Municipal d'Esports.
Pressupost màxim de licitació	600.972,90 € IVA inclòs
Tipificació del contracte	SERVEIS
Codi CPV	92600000 – 7 Serveis Esportius
Servei promotor / Àrea	Àrea de Drets a les Persones

ÍNDEX:

1.- Objecte del contracte.....	2
2.- Durada del contracte i termini d'execució dels serveis	2
3.- Característiques del servei	2
4.- Personal adscrit al servei	11
5.- Obligacions del personal adscrit al servei	12
6.- Obligacions de l'empresa adjudicatària	12
7.- Drets i deures de l'Ajuntament	13
8.- Control i forma de seguiment de l'execució del contracte	13
9.- Altres	13
10.- Annexos.....	13

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463	
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 2 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29	ESTAT SIGNAT



CÓPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liantant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

1.- OBJECTE DEL CONTRACTE

El Servei Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Girona amb aquest contracte té com a objectiu facilitar la pràctica de l'activitat física a tota la ciutadania, oferint diferents activitats físicoesportives (tennis, activitats aquàtiques, activitats dirigides de sala i aigua i escola de skateboarding) de qualitat, variades i adreçades a les diferents franges d'edat i poblacions.

El present contracte té per objecte la prestació dels serveis de monitoratge de:

- Lot 1: l'Escola de tennis a la Zona Esportiva de la Devesa
- Lot 2: les activitats incloses en el Projecte d'Activitats Aquàtiques de les piscines municipals de Palau i Santa Eugènia – Can Gibert del Pla.
- Lot 3: les activitats incloses en el Projecte d'Activitats Físicoesportives al pavelló de Palau, sala d'activitats de la Piscina de Santa Eugènia - Can Gibert del Pla, sala d'activitats del Pavelló de Girona – Fontajau, Escola Verd, Escola Bruguera, Escola Pericot, Crec Sant Daniel i Sala Social de Germans Sàbat – Taialà.
- Lot 4: l'Escola de skateboarding als skateparcs del Parc de Jordi Vilamitjana i de Domeny.

2.- DURADA DEL CONTRACTE I TERMINI D'EXECUCIÓ DELS SERVEIS

La durada del contracte es fixa en un màxim inicial de 2 anys: 1 curs (octubre 2023 ,o l'endemà de la formalització del contracte, – setembre 2024) i 1 curs (octubre 2024 – setembre 2025) i es podrà prorrogar per períodes anuals, fins a un màxim de dos anys més, per períodes anuals, de conformitat amb l'article 29 de la Llei de contracte del LCSP.

Inclou:

- Lot 1: Servei de monitoratge per l'escola de tennis de la Zona Esportiva de la Devesa. Període d'hivern de l'1 d'octubre de 2023 ,o l'endemà de la formalització del contracte, al 22 de juny de 2024 i de l'1 d'octubre de 2024 al 22 de juny de 2025.
- Lot 2: Servei de monitoratge per les activitats aquàtiques a les piscines municipals de Palau i Santa Eugènia – Can Gibert del Pla.
- Períodes d'hivern de l'1 d'octubre de 2023 ,o l'endemà de la formalització del contracte, al 22 de juny de 2024, i període d'estiu juliol i setembre de 2024, i d'hivern de l'1 d'octubre de 2024 al 22 de juny de 2025 i d'estiu juliol i setembre de 2025.
- Lot 3: Servei de monitoratge de les activitats físicoesportives en el pavelló de Palau, sala d'activitats de la piscina de Santa Eugènia – Can Gibert del Pla, i sala d'activitats del pavelló de Girona–Fontajau, Escola Pericot, Escola Verd, Escola Bruguera i Centres Cívics de Sant Daniel i Germans Sàbat - Taialà.
- Períodes d'hivern de l'1 d'octubre de 2023 ,o l'endemà de la formalització del contracte, al 22 de juny de 2024, i període d'estiu juliol i setembre de 2024, i d'hivern de l'1 d'octubre de 2024 al 22 de juny de 2025 i d'estiu juliol i setembre de 2025.
- Lot 4: Servei de monitoratge per l'escola de skateboarding als diferents skateparcs de la ciutat.
- Període d'hivern de l'1 d'octubre de 2023 ,o l'endemà de la formalització del contracte, al 22 de juny de 2024 i de l'1 d'octubre de 2024 al 22 de juny de 2025.
- L'escola de tennis, les activitats aquàtiques, les activitats físicoesportives i l'escola de skateboarding segueixen el calendari escolar, no es portaran a terme durant el període de vacances de Nadal i de Setmana Santa, ni tampoc en les festes laborals: 1 de maig - Dia del treballador, 24 de juny – Sant

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463	
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 3 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29	ESTAT SIGNAT



CÓPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Joan, 11 de setembre – Diada Nacional de Catalunya, 12 d'octubre – El Pilar, 1 de novembre - Tots Sants, 6 de desembre - Dia de la Constitució i 8 de desembre – La Immaculada.

I les festes locals: 25 de juliol - Sant Jaume i 29 d'octubre - Sant Narcís.

Durant el mes d'agost no es portaran a terme activitats.

Els possibles ponts es determinaran en cada cas, i sempre vetllant per a una bona programació.

En cas de pròrroga els terminis seran els mateixos, aplicats als anys corresponents.

3.- CARACTERÍSTIQUES DEL SERVEI

La prestació d'aquests serveis es farà sota la supervisió de l'Ajuntament de Girona i en concret del personal tècnic del Servei Municipal d'Esports.

En aquesta línia d'actuació, les funcions a desenvolupar per a l'empresa i/o entitat adjudicatària en cadascun dels lots seran les següents:

- Col·laborar en la planificació de l'oferta de les activitats dels diferents lots amb l'objectiu d'oferir un servei de qualitat en una línia de millora contínua i treball en equip, incloent la participació de les persones usuàries.
- Executar una programació adequada per a cada lot, fent la coordinació i l'execució de les diferents activitats i/o servei.

El Servei d'Esports pot modificar la relació d'horaris i nombre de sessions de l'activitat, en funció de la programació d'activitats degut a la oferta i demanda dels usuaris i el calendari laboral anual i de festius, sense alterar les condicions generals del contracte i, si s'escau, dins dels límits de modificació previstos.

Lot 1: servei de monitoratge escola de tennis

La descripció de les activitats incloses en l'Escola de Tennis són les següents:

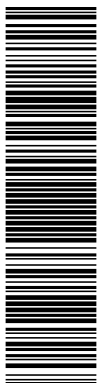
El bloc d'hivern segueix el calendari escolar amb el seu inici al mes d'octubre i finalització al mes de juny

Escola de tennis per a nens, nenes, infants i joves

Els objectius generals són desenvolupar els esquemes motors i les postures de base, les capacitats coordinatives bàsiques i les capacitats motrius per fomentar l'aprenentatge i, alhora, dotar a les persones participants d'uns patrons tècnics i tàctics perquè puguin gaudir de la pràctica del tennis. A les classes es treballa tant la tècnica com la tàctica, i es combina amb jocs motors de coordinació general i jocs aplicats al tennis.

Adreçat a nens, nenes, infants i joves de 3 a 17 anys (grups reduïts i específics en funció de l'edat). Cursos d'octubre a juny. Opció d'1 sessió per setmana o 2 sessions per setmana. (Sessions d'1h o 1h 30min.)

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 4 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29
	ESTAT SIGNAT



CÓPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Escola de tennis per a adults

Treball global i específic per desenvolupar i perfeccionar les diferents tècniques pròpies del tennis amb la introducció dels efectes, els cops específics i els patrons tàctics bàsics.

Adreçat a majors de 18 anys.

Cursos d'octubre a juny. 1 o 2 sessions per setmana. (Sessions d'1h o 1h 30min.)

Horari del Servei:

- De dilluns a divendres de 18.00 a 20.30
- Dissabtes de 9.30 a 14.00

	Núm. d'hores estimades per curs*
Monitors o Monitores	918

**Curs de octubre a juny*

Instal·lació: Zona Esportiva de la Devesa

Lot 2: servei de monitoratge de les activitats incloses en el Projecte de les Activitats Aquàtiques de les piscines municipals de Palau i Santa Eugènia – Can Gibert del Pla.

La descripció de les activitats aquàtiques incloses en aquest lot les detallem en dos blocs, el bloc d'hivern i el bloc d'estiu.

El bloc d'hivern comprèn les activitats que segueixen el calendari escolar amb el seu inici al mes d'octubre i finalització al mes de juny.

El bloc d'estiu compren els mesos de juliol i setembre, i són sensiblement diferents per nombre de sessions degut a que els cursos dels nens, nenes, infants i joves, i les activitats aquàtiques del mes de juliol són intensius.

A continuació detallem les activitats del bloc de l'hivern (d'octubre a juny):

Activitat aquàtica prepart (per a embarassades)*

L'objectiu és preparar la dona pel part, aprofitant els beneficis de l'aigua (ingravedesa, flotació...), treballant de forma global i harmònica tot el cos, la relaxació i la respiració.

Adreçat a: dones embarassades a partir de les 16 setmanes de gestació. Cal tenir domini del medi aquàtic.

* És obligatori que cada embarassada, a l'inici del curs, porti un certificat mèdic conforme pot realitzar aquesta activitat.

Curs per sessions (entre 9 i 12 sessions segons calendari).

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463	
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 5 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29	ESTAT SIGNAT



CÒPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8494281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Activitat Aquàtica per a nadons

Els objectius principals són afavorir el desenvolupament integral del nadó (a nivell afectiu, cognitiu i psicomotor) i la comunicació afectiva entre el pare, la mare i el nadó, entre d'altres.

Adreçat a: nadons de 6 a 36 mesos, acompanyats pel pare i la mare (grups específics en funció de l'edat).

Curs per sessions (entre 9 i 12 sessions segons calendari). (Sessions de 30 min.)

Familiarització al medi aquàtic per a infants de 3 a 5 anys

La familiarització és el procés d'adaptació al medi aquàtic, on l'alumnat experimentarà sensacions totalment diferents a les del medi terrestre, que l'ajudaran a tenir confiança en l'aigua utilitzant el joc com a eix principal.

Adreçat a: infants de 3 a 5 anys (grups específics en funció de l'edat, curs de 3 anys i curs de 4 i 5 anys).

Cursos d'octubre a juny. 1 sessió per setmana.

Iniciació al medi aquàtic per a infants de 6 a 10 anys

És la continuació del curs de familiarització al medi aquàtic. L'objectiu principal del curs és aconseguir l'autonomia dins l'aigua treballant la respiració, la flotació, els desplaçaments i els salts.

Adreçat a: infants de 6 a 10 anys (grups específics en funció de l'edat).

Cursos d'octubre a juny. 1 sessió per setmana.

Perfeccionament al medi aquàtic per a infants de 6 a 10 anys

És la continuació del curs d'iniciació al medi aquàtic. Per fer aquest curs és imprescindible saber nedar sense material auxiliar (braçals o bombolleta). L'objectiu principal és dominar el medi aquàtic per poder desenvolupar-se amb control i comoditat dins l'aigua. Es treballarà la propulsió, la flotació, la respiració, els desplaçaments i els salts.

Adreçat a: infants de 6 a 10 anys (grups específics en funció de l'edat).

Cursos d'octubre a juny. 1 sessió per setmana.

Activitat Aquàtica per a infants de 3 a 10 anys amb necessitats especials (psíquica i/o sensorial, TEA)

L'objectiu d'aquestes sessions serà específic per cada nen/a. Des d'aprendre a seguir les pautes del monitor/a, a interaccionar i adquirir les habilitats necessàries dins el medi aquàtic, fins a integrar-se en el grup, sempre amb un monitor/a de suport.

Curs d'octubre a juny. 1 sessió per setmana.

Abans de l'inici del curs, es recollirà la informació/documentació d'orientacions i contraindicacions per saber com treballar i valorar la patologia de l'infant, i si requereix un tècnic/a de suport per a ell sol o podem atendre alguna altra mainada més. Les famílies seran les responsables d'informar-nos

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463	
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 6 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29	ESTAT SIGNAT



CÒPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

si el nen/nena presenta alguna necessitat específica, per tal de poder ajudar-lo i orientar-lo. Si es creu necessari es podrà fer una prova en el medi aquàtic.

Escola Aquàtica per a joves d'11 a 13 anys

Es tracta d'una introducció esportiva, sense deixar de banda l'aspecte lúdic de l'aigua, on els objectius són: conèixer les diferents especialitats esportives en el medi aquàtic (waterpolo, natació, sincronitzada, salvament i socorrisme) i iniciar-se en la tècnica dels diferents estils de natació (crol, esquena i braça) així com en els viratges.

Adreçat a: joves d'11 a 13 anys.

Cursos d'octubre a juny. 1 sessió a la setmana.

Escola Aquàtica per a joves de 14 a 17 anys

Es tracta de la continuació del curs de l'escola aquàtica d'11 a 13 anys. L'objectiu d'aquest curs és perfeccionar els quatre estils (crol, braça, esquena i papallona) i els viratges. L'alumnat s'introduirà en les diferents modalitats de la natació i coneixerà diferents mètodes d'entrenament aquàtic.

Adreçat a: joves de 14 a 17 anys.

Cursos d'octubre a juny. 1 sessió per setmana.

Iniciació Aquàtica per joves d'11 a 17 anys

L'objectiu és assumir l'autonomia a l'aigua i familiaritzar-se amb la tècnica d'estils, activitat per a joves que necessiten iniciar-se amb les activitats aquàtiques

Adreçat a: joves d'11 a 17 anys.

Cursos d'octubre a juny. 1 sessió a la setmana.

Cursos per adults i gent gran (iniciació, intermedi i perfeccionament)

Curs d'Iniciació: l'objectiu és assumir l'autonomia a l'aigua i familiaritzar-se amb la tècnica d'estils. Grups específics en funció de l'edat: per a adults i per a gent gran. Adreçat a: a partir de 18 anys

Curs Intermedi: els objectius són millorar la tècnica d'estils de natació. Adreçat a: persones de 18 a 64 anys

Curs de Perfeccionament: l'objectiu principal és aprofundir en els aspectes tècnics dels diferents estils, tal com, les fases aèries i aquàtiques, les cadències de les batudes i la millora de la tècnica. persones de 18 a 64 anys

Cursos d'octubre a juny. 1 sessió per setmana.

Clínic de natació

Activitat per a esportistes interessats en millorar la tècnica de la natació per participar en proves esportives com el triatló, l'aquatló, etc.

Adreçat a: persones de 18 anys a 64 anys.

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463	
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 7 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29	ESTAT SIGNAT



CÒPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Fitnes aquàtic

Exercicis aeròbics, coreografies, circuits i exercicis analítics amb suport musical. Exercicis de mitja i alta intensitat. Els objectius són millorar el sistema cardiovascular i treballar la musculatura de tot el cos mitjançant el medi aquàtic.

Adreçat a: persones de 18 a 64 anys.

Cursos d'octubre a juny. 1 o 2 sessions per setmana.

Hidrogimnàstica

Els objectius principals són mantenir i millorar la condició física mitjançant exercicis en el medi aquàtic adients a les característiques d'aquest col·lectiu tot afavorint les relacions socials. Cal tenir domini del medi aquàtic perquè l'activitat es fa al vas gran (piscina profunda). Exercicis de baixa i mitja intensitat.

Adreçat a: majors de 65 anys.

Cursos d'octubre a juny. Opció d'1 sessió per setmana o 2 sessions per setmana.

Activitat Aquàtica Terapèutica

Destinada a persones amb patologies relacionades amb l'esquena, amb l'objectiu de millorar i reduir-ne els problemes derivats d'aquestes àlgies. Es treballarà per tonificar la musculatura, corregir el desequilibri postural, entre d'altres.

Adreçat a: persones de 18 a 70 anys.

Cursos d'octubre a juny. 1 sessió per setmana.

Activitats del bloc d'estiu (juliol i setembre):

Familiarització amb el medi aquàtic per a infants de 3 a 5 anys

La familiarització és el procés d'adaptació al medi aquàtic, on l'alumnat experimentarà sensacions totalment diferents de les del medi terrestre, que l'ajudaran a tenir confiança en l'aigua utilitzant el joc com a eix central.

Adreçat a: infants de 3 a 5 anys. Grups específics en funció de l'edat (curs de 3 anys, i curs de 4 i 5 anys).

2 o 3 sessions per setmana en funció de la instal·lació.

Iniciació al medi aquàtic per a infants de 6 a 10 anys

És la continuació del curs de familiarització al medi aquàtic. L'objectiu principal del curs és aconseguir l'autonomia dins l'aigua treballant la respiració, la flotació, els desplaçaments i els salts.

Adreçat a: infants de 6 a 10 anys (grups específics en funció de l'edat).

2 o 3 sessions per setmana.

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463	
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 8 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29	ESTAT SIGNAT



CÒPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Escoleta aquàtica per a infants de 6 a 7 anys

Té com a objectiu principal aconseguir l'autonomia dins de l'aigua treballant la respiració, la flotació, els desplaçaments i els salts, sense deixar de banda l'aspecte lúdic de l'aigua.

Adreçat a: infants de 6 a 7 anys.

2 o 3 sessions per setmana en funció de la instal·lació.

Escoleta aquàtica per a infants de 8 a 10 anys

Amb l'objectiu de poder desenvolupar-se amb control i comodat en el medi aquàtic, es treballarà la respiració, la flotació, els desplaçaments, la propulsió i els salts, sense deixar de banda l'aspecte lúdic de l'aigua.

Adreçat a: infants de 8 a 10 anys

2 o 3 sessions per setmana en funció de la instal·lació

Escola aquàtica per a joves d'11 a 17 anys

Es tracta d'una introducció esportiva, sense deixar de banda l'aspecte lúdic de l'aigua, que té com a objectius: iniciar-se en la tècnica dels diferents estils de natació (crol, esquena i braça), així com en els viratges, i conèixer les diferents especialitats esportives en el medi aquàtic (waterpolo, natació, sincronitzada, salvament, socorrisme...).

Adreçat a: joves d'11 a 17 anys

2 o 3 sessions per setmana en funció de la instal·lació

Fitnes aquàtic

Exercicis aeròbics, coreografies, circuits i exercicis analítics amb suport musical. Exercicis de mitja i alta intensitat. Els objectius són millorar el sistema cardiovascular i treballar la musculatura de tot el cos mitjançant el medi aquàtic.

Adreçat a: persones de 18 a 64 anys.

2 sessions per setmana.

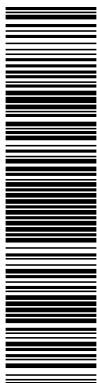
Hidrogimnàstica

Els objectius principals són mantenir i millorar la condició física mitjançant exercicis en el medi aquàtic adients a les característiques d'aquest col·lectiu tot afavorint les relacions socials. Cal tenir domini del medi aquàtic perquè l'activitat es fa al vas gran (piscina profunda). Exercicis de baixa i mitja intensitat.

Adreçat a: majors de 65 anys.

2 sessions per setmana.

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 9 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29
	ESTAT SIGNAT



CÓPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D7B9D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liantant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Servei de coordinació

La persona que coordini les activitats gestionarà el personal per cobrir les activitats que s'ofereixen, resoldrà les incidències, baixes, control de qualitat i altres tasques administratives relacionades directament amb l'execució del servei.

Horari del Servei:

- De dilluns a dissabte de 07.00 a 22.00

	Núm. d'hores estimades per curs*
Monitors o Monitores	4.225

**Curs de octubre a setembre*

Instal·lacions: Piscina de Palau i Piscina de Santa Eugènia – Can Gibert del Pla.

Lot 3: servei de monitoratge de les activitats incloses en el Projecte de les Activitats Fisicoesportives

La descripció de les activitats fisicoesportives incloses en el lot 3 les detallem en dos blocs, el bloc d'hivern i el bloc d'estiu.

El bloc d'hivern compren les activitats que segueixen el calendari escolar amb el seu inici al mes d'octubre i finalització al mes de juny. El bloc d'estiu compren els mesos de juliol i setembre.

A continuació detallem les activitats del bloc de l'hivern (d'octubre a juny):

loga

Treballem amb postures, seqüències i respiració amb la finalitat d'enfortir el cos i guanyar flexibilitat i equilibri, i en conseqüència afavorir el benestar (físic, mental i emocional) i la relaxació, i millorar la postura corporal i el to. Les diferents tècniques emprades inclouen el treball abdominal i del sòl pelvià i la connexió entre les diferents parts del cos a través de les cadenes musculars.

Fem servir diferents suports (blocs, cinturons, cadires, cordes), per arribar més enllà o aprofundir en la comprensió de la postura.

Adreçat a: majors de 17 anys (grups específics per a adults i per a gent gran).

Cursos d'octubre a juny. 2 sessions per setmana. (Sessions de 1h i 15min)

Pilates

Mètode que treballa la consciència postural i la respiració, entre altres tècniques. Els objectius generals són enfortir i equilibrar tota la musculatura, reforçar els músculs febles i allargar els que s'hagin escurçat, per aconseguir l'equilibri muscular.

Adreçat a: persones de 17 a 64 anys

Cursos d'octubre a juny. Opcions d'1 sessió o 2 sessions per setmana.

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463	
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 10 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29	ESTAT SIGNAT



CÓPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liantant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Condicionament físic, to i GAC

L'objectiu principal és mantenir i millorar la condició física, la coordinació, la flexibilitat i la força en tota la musculatura del cos, combinat amb un treball localitzat de glutis, abdominals i cames (GAC).

Activitat progressiva, que anirà de baixa a mitjana/alta intensitat amb el suport de material (peses, pilotes, bandes elàstiques...) per ajudar i/o experimentar altres potències i angles musculars.
Activitat amb suport musical.

Adreçat a: persones de 17 a 64 anys

Cursos d'octubre a juny. 2 sessions per setmana.

Activitat física de manteniment

Es fan exercicis localitzats d'alta, mitjana i baixa intensitat utilitzant material divers. Els objectius són mantenir i millorar la condició física, així com la coordinació, la flexibilitat i la força.

Adreçat a: persones de 17 a 64 anys.

Cursos d'octubre a juny. 2 sessions per setmana.

Gimnàstica dolça

La gimnàstica dolça ofereix la possibilitat de moure el cos d'una manera sana i efectiva. A les classes es combinen exercicis de tonificació, resistència, equilibri i flexibilitat. L'objectiu d'aquests exercicis és conservar i millorar la condició física, la qualitat de vida i mantenir-se més actius, tot afavorint les relacions socials.

Adreçat a: persones majors de 65 anys.

Cursos d'octubre a juny. 2 sessions per setmana.

Activitats del bloc d'estiu (juliol i setembre):

loga

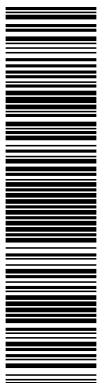
Treballem amb postures, seqüències i respiració amb la finalitat d'enfortir el cos i guanyar flexibilitat i equilibri, i en conseqüència afavorir el benestar (físic, mental i emocional) i la relaxació, i millorar la postura corporal i el to. Les diferents tècniques emprades inclouen el treball abdominal i del sòl pelvià i la connexió entre les diferents parts del cos a través de les cadenes musculars.

Fem servir diferents suports (blocs, cinturons, cadires, cordes), per arribar més enllà o aprofundir en la comprensió de la postura.

Adreçat a: majors de 17 anys (grups específics per a adults i per a gent gran).

Curs de juliol. 2 sessions per setmana. (Sessions de 1h i 15min)

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 11 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29
	ESTAT SIGNAT



CÓPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Pilates

Mètode que treballa la consciència postural i la respiració, entre altres tècniques. Els objectius generals són enfortir i equilibrar tota la musculatura, reforçar els músculs febles i allargar els que s'hagin escurçat, per aconseguir l'equilibri muscular.

Adreçat a: persones de 17 a 64 anys

Curs de juliol i setembre. 2 sessions per setmana.

Condicionament físic, to i GAC

L'objectiu principal és mantenir i millorar la condició física, la coordinació, la flexibilitat i la força en tota la musculatura del cos, combinat amb un treball localitzat de glutis, abdominals i cames (GAC).

Activitat progressiva, que anirà de baixa a mitjana/alta intensitat amb el suport de material (peses, pilotes, bandes elàstiques...) per ajudar i/o experimentar altres potències i angles musculars. Activitat amb suport musical.

Adreçat a: persones de 17 a 64 anys

Curs de juliol i setembre. 2 sessions per setmana.

Gimnàstica dolça

La gimnàstica dolça ofereix la possibilitat de moure el cos d'una manera sana i efectiva. A les classes es combinen exercicis de tonificació, resistència, equilibri i flexibilitat. L'objectiu d'aquests exercicis és conservar i millorar la condició física, la qualitat de vida i mantenir-se més actius, tot afavorint les relacions socials.

Adreçat a: persones majors de 65 anys.

Curs de setembre. 2 sessions per setmana.

Servei de coordinació

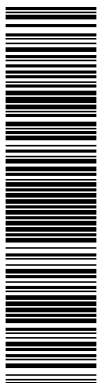
La persona que coordini les activitats gestionarà el personal per cobrir les activitats que s'ofereixen, resoldrà les incidències, baixes, control de qualitat i altres tasques administratives relacionades directament amb l'execució del servei.

Horari del Servei:

- De dilluns a divendres de 09.00 a 21.30

	Núm. d'hores estimades per curs*
Monitors o Monitores	2.958

**Curs de octubre a setembre*



CÒPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Instal·lacions: Pavelló de Palau, sala d'activitats de la Piscina de Santa Eugènia - Can Gibert del Pla, sala d'activitats del Pavelló de Girona – Fontajau, Escola Verd, Escola Bruguera, Escola Pericot, Crec Sant Daniel i Sala Social de Germans Sàbat – Taialà.

Lot 4: servei de monitoratge de l'escola d'skateboarding

La descripció de l'Escola d'skateboarding és el següent.

El bloc segueix el calendari escolar amb el seu inici al mes d'octubre i finalització al mes de juny.

Escola de skateboarding

L'activitat es durà a terme de forma segura, aprenent a respectar al material i companys. A les sessions s'intentarà aconseguir certa independència amb l'skate, millorant aspectes com l'equilibri, la força i la concentració, essent sempre un treball d'autosuperació. Es buscarà que els usuaris/es de l'activitat millorin i dominin alguns trucs.

L'activitat es portarà a terme a l'skateparc del Parc de Jordi Vilamitjana (Can Gibert del Pla) o a l'skateparc de Domeny, en funció del calendari i trucs a practicar.

Adreçat a infants i joves de 8 a 14 anys.

Curs d'octubre a juny. 1 sessió per setmana, dos grups per nivells. (Sessions de 1h i 30min.)

Horari del Servei:

- Dijous de 17.30 a 19.00

	Núm. d'hores estimades per curs*
Monitors o Monitores	108

**Curs de octubre a juny*

Instal·lació: Skateparc del Parc de Jordi Vilamitjana i a l'skateparc de Domeny.

Les activitats dels quatre lots s'actualitzaran anualment d'acord amb la programació específica de l'any en curs, podent modificar-se en funció de la demanda de la ciutadania, les noves tendències del mercat, espais disponibles per a la realització de les activitats, ampliació o reducció de l'oferta i el calendari escolar i laboral del curs.

4.- PERSONAL ADSCRIT AL SERVEI

Perfil: La prestació del servei es farà amb monitoratge amb capacitat i experiència provada, així com amb la titulació adient per a cada tipus d'activitat.

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463	
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 13 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29	ESTAT SIGNAT



CÓPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Funcions:

- Tenir coneixement dels idiomes català i castellà. L'ús normal de la llengua en les institucions és el català.
- Impartir les sessions de les activitats programades, d'acord amb el contingut de la programació en els dies i horaris establerts, tenint en compte les característiques i interessos del grup i/o persones usuàries.
- Preparar-se les sessions.
- Informar immediatament al responsable de la instal·lació, o en el seu defecte, al personal de recepció, o la coordinació d'activitats, de qualsevol incident o desperfecte del material, o de la pròpia instal·lació per tal de poder donar-hi una solució.
- Omplir un informe mensual d'incidència i de valoració del grup (en cas d'una incidència greu es comunicarà de forma immediata).
- Realització de la valoració en finalitzar el curs per a cada grup.
- Fer les propostes de millora que cregui necessàries per a l'activitat.
- Arribar amb la suficient puntualitat a les instal·lacions per a poder obrir l'espai a on es realitza la sessió, preparar el material, etc.
- Passar llista d'assistència a cada sessió. Els llistats són trimestrals i el Servei Municipal d'Esports els facilitarà. Un cop finalitzat el trimestre caldrà fer-los arribar a les oficines del Servei Municipal d'Esports.
- Tenir cura, endreçar i guardar el material ubicat a les instal·lacions on es porten a terme les activitats, el qual està al seu abast per a realitzar les diferents sessions.
- Preparar i recollir el material utilitzat per la sessió.
- Donar suport en la realització de les enquestes: donar la informació a les persones usuàries, informar del període en línia, repartir i recollir les enquestes en format paper, i fer-les arribar a les oficines del Servei Municipal d'Esports.
- Donar suport en la transmissió d'aquella informació que el Servei Municipal d'Esports cregui que sigui necessària i fer arribar a les persones inscrites a les diferents activitats.

5.- OBLIGACIONS DEL PERSONAL ADSCRIT AL SERVEI.

- 1.- Respectar les tasques que tinguin encomanades en virtut de la legislació vigent aplicable, del conveni regulador, el contracte de treball, les designades en aquest Plec i/o les atribuïdes en base a les directives per part de les persones responsables del servei i el coordinador de l'equip.
- 2.- Atendre les instruccions dels coordinadors per garantir un bon funcionament del Servei.
- 3.- Respectar les mesures de seguretat i protecció vigents durant les sessions d'activitat.
- 4.- Actuar d'acord amb els principis d'integritat, dignitat, protecció, equitat i tracte correcte i no discriminant a les persones.
- 5.- Actuar tenint present el codi ètic, de conducta o de qualsevol altre protocol intern marcat per l'empresa contractant.
- 6.- Guardar el comportament, la bona imatge i la higiene personal que requereix la seva tasca.
- 7.- Vestir amb l'uniforme i/o amb roba adequada per impartir les sessions.
- 8.- Abstenir-se de menjar, fumar o altres activitats que no pertoquin al servei, durant la prestació del mateix.
- 9.- Utilitzar el telèfon mòbil només per a tasques relacionades amb l'activitat que estan prestant.
- 10.- Participar proactivament amb el servei per un bon funcionament de l'activitat i per tenir un bon confort als espais de pràctica.

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463	
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 14 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29	ESTAT SIGNAT



CÓPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liantant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

11.- Realitzar un control d'assistència a les activitats per poder fer un seguiment de les sessions.
Enviar o fer arribar el control d'aforament trimestralment al Servei Municipal d'Esports.

12.- Tenir cura del material d'activitats, i l'espai, i fer que la resta d'usuaris també ho faci.

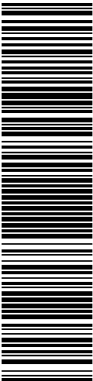
6.- OBLIGACIONS DE L'EMPRESA ADJUDICATÀRIA

- 1.- Disposar del personal necessari per a dur a terme el servei.
 - 2.- Els monitors i monitores hauran de tenir la formació adient per dur a terme el servei, està inscrits al ROPEC o està col·legiats al Col·legi de Llicenciats en Educació Física.
 - 3.- Organitzar una jornada de formació adreçada a tot el personal encarregat de la prestació del servei, a fi de donar-los les indicacions necessàries per portar a terme el servei de forma correcta i eficient.
- La formació haurà d'incloure formació en matèria de mesures de prevenció, protecció i seguretat específiques i complementària per dur a terme el servei amb garanties.
- 4.- Procurar que el personal projecti una imatge adequada per la prestació del servei.
 - 5.- El personal haurà d'anar degudament uniformat.
 - 6.- Vetllar perquè el personal disposi de material de protecció i seguretat necessari, d'acord amb la normativa vigent per dur a terme l'activitat en l'espai esportiu.
 - 7.- Tenir una base de dades de monitors i monitores substituïts, per poder donar resposta a les possibles baixes o malalties que puguin sorgir amb el personal.
- Vetllar per no anul·lar cap activitat. L'anul·lació de l'activitat farà buscar un altre dia o hora de recuperació de les sessions.
- L'empresa adjudicatària ha de tenir el compromís i la capacitat de substituir els monitors i les monitores en cas d'imprevist durant el mateix dia.
- 8.- El personal destinat al servei ha de tenir una experiència acreditada mínima de 2 anys per a realitzar les activitats programades.

7.- DRETS I DEURES DE L'AJUNTAMENT

- 1.- Sol·licitar la substitució d'aquell personal destinat al servei, en cas que es produeixi qualsevol incidència professional que pugui perjudicar el correcte funcionament del servei.
- 2.- Sol·licitar en qualsevol moment de l'execució del contracte, l'emissió d'un informe sobre l'estat actual de les incidències ocorregudes, el control d'assistència a les sessions d'activitat, així com altres observacions que s'estimin pertinents.
- 3.- Gestionar les altes, baixes, i queixes dels usuaris que pugui generar l'activitat, a part, de l'extrapolació dels resultats de les enquestes de satisfacció. Que posteriorment farà saber a l'empresa adjudicatària per poder aplicar les propostes de millora necessàries.
- 4.- Vetllar per què l'espai on es realitzin les activitats estigui en condicions idònies, dins les seves possibilitats.

DOCUMENT Altres: Plec de Prescripcions Tècniques Particulars - PPTP	IDENTIFICADORS DOC_ID: 12825463	
ALTRES DADES Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28 Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19 Pàgina 15 de 21	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29	ESTAT SIGNAT



CÒPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liantant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

8.- CONTROL I FORMA DE SEGUIMENT DE L'EXECUCIÓ DEL CONTRACTE

L'entitat esportiva i/o empresa de serveis adjudicatària del contracte formarà part de la Comissió de seguiment que estarà formada pel cap de servei d'esports, la coordinadora d'activitats esportives o persones en qui deleguin, i el representant de l'entitat esportiva i/o empresa de serveis conjuntament amb la persona designada com a figura de coordinació.

Aquesta comissió de seguiment es reunirà de forma ordinària semestralment. I extraordinàriament sempre que alguna de les parts ho consideri adient.

Mensualment, la coordinadora d'activitats esportives i el coordinador de l'entitat esportiva o empresa de serveis es reuniran per avaluar l'execució i seguiment del servei que es porta a terme.

9.- ALTRES

L'empresa/entitat adjudicatària col·laborarà amb el Servei d'Esports en aquells aspectes de fidelització i qualitat del servei derivats d'una millor atenció al usuari/usuària.

10.- ANNEXOS

S'adjunten els següents annexos:

A l'annex 1 es detalla la proposta del lot 1 (servei de monitoratge escola de tennis) programat per al curs 2023-2024 (instal·lació, tipus d'activitat, periodicitat, horaris i dies).

A l'annex 2 es detalla la proposta del lot 2 (activitats aquàtiques) programades per al curs 2023-2024 (instal·lació, tipus d'activitat, periodicitat, horaris i dies).

A l'annex 3 es detalla la proposta del lot 3 (activitats físicoesportives) programades per al curs 2023-2024 (instal·lació, tipus d'activitat, periodicitat, horaris i dies).

A l'annex 4 es detalla la proposta del lot 4 (escola de skateboarding) programades per al curs 2023-2024 (instal·lació, tipus d'activitat, periodicitat, horaris i dies).

ALTRES DADES

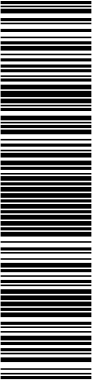
Codi de verificació CSV: 95KU9-BOP77-8ON28
Data d'emissió: 2 de Juny de 2023 a les 14:02:19
Pàgina 16 de 21

SIGNATURES

El document ha estat signat o aprovat per :
1.- Cap de servei d'Esports de l'AJUNTAMENT DE GIRONA. Signat 18/05/2023 16:29

ESTAT

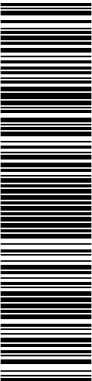
SIGNAT



CÒPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liantant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Annex 1: Lot 1 Escola de Tennis

ZONA ESPORTIVA MUNICIPAL DEVESA	DIRIGIT A	HORARI	DIES
ESCOLA DE TENNIS	3 anys	10.00 - 10.55	ds.
	4 a 5 anys	11.00 - 12.25	ds.
	4 a 5 anys	12.30 - 13.55	ds
	4 a 8 anys	18.00 - 18.55	dv.
	6 a 8 anys	11.00 - 12.25	ds.
	9 a 12 anys	12.30 - 13.55	ds.
	9 a 12 anys	18.00 - 18.55	dt /dj
	13 a 17 anys	19.00 - 20.25	dt./dj.
	13 a 17 anys	09.30 - 10.55	ds.
	Apartir de 18 anys	18.00 - 18.55	dl./dc.
	Apartir de 18 anys	19.00 - 20.25	dl.
	Apartir de 18 anys	19.00 - 20.25	dc.
	Apartir de 18 anys	19.00 - 20.25	dv.



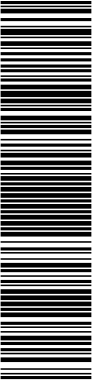
CÒPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D799D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liantant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Annex 2: Lot 2 Activitats Aquàtiques

ACTIVITAT - PALAU	PLC	H
FAMILIARITZACIÓ 3 ANYS - dl	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 3 ANYS - dm	8	18.15 - 19.00
FAMILIARITZACIÓ 3 ANYS - dc	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 3 ANYS - dj	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 3 ANYS - dv	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 3 ANYS - ds	8	09.15 - 10.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dl	8	18.15 - 19.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dl	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dt	6	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dt*	2	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dx	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dj	8	18.15 - 19.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dv	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - ds	8	09.15 - 10.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - ds	8	10.15 - 11.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 6 a 7 ANYS - dm	10	17.15 - 18.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 6 a 7 ANYS - dv	10	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 6 a 7 ANYS - ds	10	10.15 a 11.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 6 a 7 ANYS - dt*	8	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 6 a 7 ANYS - dt*	2	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 6 a 7 ANYS - dj	10	17.15 - 18.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 6 a 7 ANYS - dj	10	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 6 a 7 ANYS - ds	10	11.15 - 12.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 8 a 10 ANYS - dc	12	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 8 a 10 ANYS - ds	12	11.15 - 12.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS-dv	12	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS-dt	10	19.15 - 20.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS-dt *	2	19.15 - 20.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS-dj	10	19.15 - 20.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS-ds	12	12.15 - 13.00
ESCOLA AQUÀTICA I 11 a 13 ANYS - dl	15	18.15 - 19.00
ESCOLA AQUÀTICA I 11 a 13 ANYS - dc	15	18.15 - 19.00
ESCOLA AQUÀTICA II 14 a 17 ANYS - dl	15	19.15 - 20.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ ADULTS - dv	12	19.15 - 20.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ ADULTS - dv	12	15.15 - 16.00
CURS NATACIÓ INTERMEDI ADULTS - dv	15	16.15 - 17.00
CURS NATACIÓ INTERMEDI ADULTS - dv	15	19.15 - 20.00
CURS NATACIÓ INTERMEDI ADULTS - dj	15	20.15 - 21.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT ADULTS - dv	15	20.15 - 21.00
CLÍNIC DE NATACIÓ - dt	15	20.00 a 21.00
HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN - dl, dc (2 dies/set)	20	09.10 - 10.00
HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN - dv (1 dia/set)	20	09.10 - 10.00
HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN -dl, dc (2 dies/set)	20	10.10 - 11.00
FITNES AQUÀTIC ADULTS dl, dc (2 dies/setm)	20	15.10 - 16.00
FITNES AQUÀTIC ADULTS dc (1 dia/setm)	20	19.10 - 20.00
FITNES AQUÀTIC ADULTS dl, dc (2 dies/setm)	20	20.10 - 21.00
NATACIÓ ESCOLAR: anuals 3 + torn 8		

CÒPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D7B9D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

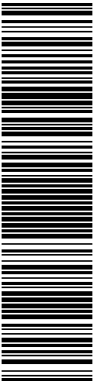
ACTIVITAT - CAN GIBERT	PLC	H
FAMILIARITZACIÓ 3 ANYS - dl (vas petit primeres sessions)	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 3 ANYS - dx (vas petit primeres sessions)	8	18.15 - 19.00
FAMILIARITZACIÓ 3 ANYS - dv (vas petit primeres sessions)	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dl	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dm	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dm	8	18.15 - 19.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dc	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dj	8	17.15 - 18.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dj	6	18.15 - 19.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dj*	2	18.15 - 19.00
FAMILIARITZACIÓ 4 A 5 ANYS - dv	8	17.15 - 18.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 6 a 7 ANYS - dm	10	17.15 - 18.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 6 a 7 ANYS - dj	8	17.15 - 18.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 6 a 7 ANYS - dj*	2	17.15 - 18.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 6 a 7 ANYS - dl	10	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 6 a 7 ANYS - dc	10	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 6 a 7 ANYS - dv	10	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 8 a 10 ANYS - dj	10	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS - dl	12	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS - dm	12	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS - dc	12	17.15 - 18.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT 8 a 10 ANYS - dv	12	18.15 - 19.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ 11 a 17 ANYS - dv (1 dia/set)	12	19.15 - 20.00
ESCOLA AQUÀTICA I 11 a 13 ANYS - dm (1 dia/set)	15	19.15 - 20.00
ESCOLA AQUÀTICA I 11 a 13 ANYS - dj (1 dia/set)	15	19.15 - 20.00
ESCOLA AQUÀTICA II 14 a 17 ANYS - dc (1 dia/set)	15	19.15 - 20.00
CURS NATACIÓ INICIACIÓ ADULTS - dl	12	19.15 - 20.00
CURS NATACIÓ INTERMEDI ADULTS - dl	15	20.15 - 21.00
CURS NATACIÓ INTERMEDI ADULTS - dc	15	20.15 - 21.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT ADULTS - dv	15	15.15 - 16.00
CURS NATACIÓ PERFECCIONAMENT ADULTS - dv	15	20.15 - 21.00
NATACIÓ INICIACIÓ GENT GRAN - dt 1 dia/set	12	10.15 - 11.00
CLÍNIC DE NATACIÓ - dj	15	07.00 - 08.00
A.A TERAPÈUTICA - dc	12	15.15 - 16.00
A.A TERAPÈUTICA - dv	12	19.15 - 20.00
HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN - dt, dj 2 dies/set (vas petit)	20	9.10 - 10.00
HIDROGIMNÀSTICA GENT GRAN - dm, dj 2 die/set (vas petit)	20	15.10 - 16.00
FITNES AQUÀTIC ADULTS - dt, dj (2 dies/setm) vas petit	20	20.10 - 21.00
A.Aquàtica Prepart (50'/set) 12 ses - dv - 1r trimestre	10	15.10 - 16.00
A.Aquàtica Prepart (50'/set) 12 ses - dv - 2n trimestre	10	15.10 - 16.00
A.Aquàtica Prepart (50'/set) 12 ses - dv - 3r trimestre	10	15.10 - 16.00
AA NADONS II (30'/set) (12 ses) - ds - 1r trimestre - 2 monitors (+ de 6 nens/es)	10	10.00 - 10.30
AA NADONS I (30'/set) (12 ses) - ds - 1r trimestre - 2 monitors	10	10.45 - 11.15
AA NADONS I (30'/set) (12 ses) - ds - 1r trimestre - 2 monitors	10	11.30 - 12.00
AA NADONS II (30'/set) (12 ses) - ds - 2n trimestre - 2 monitors	10	10.00 - 10.30
AA NADONS II (30'/set) (12 ses) - ds - 2n trimestre - 2 monitors	10	10.45 - 11.15
AA NADONS I (30'/set) (12 ses) - ds - 2n trimestre - 2 monitors	10	11.30 - 12.00
AA NADONS II (30'/set) (12 ses) - ds - 3r trimestre - 2 monitors	10	10.00 - 10.30
AA NADONS I (30'/set) (10 ses) - ds - 3r trimestre - 2 monitors	10	10.45 - 11.15
AA NADONS I (30'/set) (10 ses) - ds - 3r trimestre - 2 monitors	10	11.30 - 12.00
NATACIÓ ESCOLAR: anuals 2 + torn 7	9	



CÒPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liantant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Activitats aquàtiques d'estiu

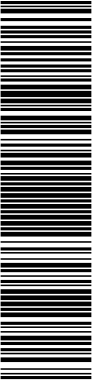
MES	PALAU JULIOL	DIES	HORARI
Juliol	Familiarització al medi aquàtic 4 a 5 anys	dll/dc	17.15 a 18.00
Juliol	Familiarització al medi aquàtic 4 a 5 anys	dt/dj	17.15 a 18.00
Juliol	Escoleta Aquàtica de 6 a 7 anys	dll/dc	18.15 a 19.00
Juliol	Escoleta Aquàtica de 6 a 7 anys	dt/dj	18.15 a 19.00
Juliol	Escoleta Aquàtica de 8 a 10 anys	dt/dj	19.15 a 20.00
Juliol	Escoleta Aquàtica de 8 a 10 anys	dll/dc	19.15 a 20.00
Juliol	Escola aquàtica d'11 a 17 anys	dt/dj	20:15 a 21:00
Juliol	Escoleta Aquàtica d'11 a 17 anys	dll/dc	20:15 a 21:00
MES	PALAU JULIOL	DIES	HORARI
Juliol	Hidrogimnastica gent gran	dll/dc	09.00 - 9.50
MES	CAN GIBERT JULIOL	DIES	HORARI
Juliol	Familiarització al medi aquàtic 3 anys	dt/dj	17.15 a 18.00
Juliol	Familiarització al medi aquàtic 4 a 5 anys	dll/dc/dv	17.15 a 18.00
Juliol	Escoleta Aquàtica de 6 a 7 anys	dll/dc/dv	18:15 a 19:00
Juliol	Escoleta Aquàtica de 6 a 7 anys	dt/dj	18:15 a 19:00
Juliol	Escoleta Aquàtica de 8 a 10 anys	dll/dc/dv	19.15 a 20.00
Juliol	Escoleta Aquàtica de 8 a 10 anys	dt/dj	19.15 a 20.00



CÒPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liantant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Annex 3: Lot 3 Activitats Fisicoesportives

PAVELLÓ MUNICIPAL DE PALAU	ADREÇATA	HORARI	DIES
CONDICIONAMENT FÍSIC, TO I GAC	ADULTS	09.10 - 10.00	dl./dc./dv (3 dies) dl./dc./dv (2 dies)
GIMNÀSTICA DOLÇA	GENT GRAN	09.10 - 10.00	dt./dj
	GENT GRAN	10.10 - 11.00	dl./dc.
	GENT GRAN	10.10 - 11.00	dt./dj
PAV. MUNICIPAL GIRONA-FONTAJAU	DIRIGITA	HORARI	DIES
CONDICIONAMENT FÍSIC, TO I GAC	ADULTS	9.10 - 10.00	dl./dc.
	ADULTS	18.30 - 19.20	dl./dc.
	ADULTS	19.30 - 20.20	dl./dc.
PILATES	ADULTS	07.30 - 8.20	dl/dc
	ADULTS	15.30 - 16.20	dl (1 dia)
	ADULTS	15.30 - 16.20	dc (1 dia)
	ADULTS	15.30 - 16.20	dl/dc
	ADULTS	20.30 - 21.20	dl./dc.
IOGA	ADULTS	09.15 - 10.30	dt./dj.
	ADULTS	15.30 - 16.45	dt./dj.
	ADULTS	18.30 - 19.45	dt./dj.
	ADULTS	19.50 - 21.05	dt./dj.
GIMNÀSTICA DOLÇA	GENT GRAN	10.10 - 11.00	dl./dc.
	GENT GRAN	11.10 - 12.00	dl./dc.
IOGA GENT GRAN	GENT GRAN	10.35 - 11.50	dt./dj.
CAN GIBERT - SALA AADD	DIRIGITA	HORARI	DIES
IOGA	ADULTS	18:00 - 19:15	dm/dj
	ADULTS	19:30 - 20:45	dm/dj
CONDICIONAMENT FÍSIC, TO I GAC	ADULTS	18.15 - 19.05	dl / dc
PILATES	ADULTS	19.15 - 20.05	dl / dc
GIMNÀSTICA DOLÇA	GENT GRAN	10.15 - 11.05	dt./dj
CENTRES ESCOLARS	DIRIGITA	HORARI	DIES
ESCOLA VERD - GIMNÀSTICA DOLÇA - GENT GRAN	GENT GRAN	18.00 - 18.50	dt./dj.
ESCOLA VERD - ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	ADULTS	19.00 - 19.50	dt./dj.
	ADULTS	20.00 - 20.50	dt./dj.
ESCOLA BRUGUERA GIMNÀSTICA DOLÇA - GENT GRAN	GENT GRAN	19.00 - 19.50	dl./dc.
ESCOLA BRUGUERA - ACT. FÍSICA DE MANTENIMENT - ADULTS	ADULTS	20.00 - 20.50	dl./dc.
ESCOLA BRUGUERA - PILATES	ADULTS	18.30 - 19.20	dt/dj
ESCOLA BRUGUERA - PILATES		19.30 - 20.20	dt/dj
ESCOLA BRUGUERA - PILATES		20.30 - 21.20	dt/dj
PERICOT - ACT. FÍSICA DE MANTENIMENT	ADULTS	17.45 - 18.35	dt./dj.
PERICOT - PILATES	ADULTS	18.45 - 19.35	dm./dj.
SANT DANIEL I GERMANS SÀBAT	DIRIGITA	HORARI	DIES
St Daniel ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT	ADULTS	20.10 - 21.00	dl./dc.
Germans Sàbat- Taialà - GIMNÀSTICA DOLÇA	GENT GRAN	09.30 - 10.20	dl./dc./dv (2 dies)
Germans Sàbat- Taialà - GIMNÀSTICA DOLÇA	GENT GRAN	09.30 - 10.20	dl./dc./dv (3 dies)



CÓPIA DEL DOCUMENT ORIGINAL (Ref.: 8404281_95KU9-BOP77-8ON28_324D0507DCC3903912DD375A96EACC40E68D789D) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mil·liantant el codi de verificació podeu comprovar la validesa de la firma digital dels documents signats a l'adreça web: http://www.girona.cat/verificacio_signatura

Activitats fisicoesportives d'estiu

MES	FONTAJAU - Juliol	DIES	HORARI
Juliol	Condicionament físic, to i GAC	dl/dc	19.00 a 19.50
Juliol	Pilates	dl/dc	20.00 a 20.50
Juliol	Ioqa	dt/dj	19.00 a 20.15
MES	FONTAJAU - Setembre	HORARI	
Setembre	Condicionament físic, to i GAC	dl/dc	19.00 a 19.50
Setembre	Pilates	dl/dc	20.00 a 20.50
MES	PALAU - Setembe	HORARI	
Setembre	Gimmàstica Dolça Gent Gran	dmy/dj	09.10 a 10.00

Annex 4: Lot 4 Escola de skateboarding

SKATEBOARD	DIRIGIT A	HORARI	DIES
EXTRAESCOLAR SKATEBOARD	8 a 14 anys (2 grups)	17.30 a 19.00	dj