

OFERTA FORMATIVA I ESPORTIVA

CURS 2025 - 2026

PRESENTACIÓ

Un any més des del Local Social de Campllong us volem oferir un ventall d'activitats, esportives, formatives i lúdiques per tal de respondre als vostres interessos.

La proposta es basa en donar continuïtat als cursos que ja s'estan duent a terme i oferir noves propostes que us siguin atractives.

Totes les classes, els cursos i les activitats anuals, començaran la segona setmana de setembre.

Us informem que ens podeu trobar:

Presencialment de dilluns a dijous de 17:00 a 21:00 i divendres de 17:00 a 20:00.

Telemàticament al correu electrònic localsocial@campllong.cat

Telèfon mòbil o al WhatsApp 693817656.

Com sabeu, a més a més dels cursos, cada mes oferim diverses activitats culturals, moltes d'elles gratuïtes. Estigueu atents a les agendes mensuals.

Si voleu que us l'enviem per correu electrònic, podeu demanar-ho pels canals de comunicació esmentats anteriorment.

Moltes gràcies per ser part activa de la comunitat del Local Social.

SALA DE LECTURA

L'espai de la biblioteca del Local Social és considerat SALA DE LECTURA pel servei Biblioteques de la Diputació de Girona.

Quins beneficis us aporta?

MICRO_BI: un sistema de registre de documents que permet el préstec i la devolució dels llibres, revistes i documents audiovisuals de la nostra sala de lectura.

Els carnets es realitzen a partir de l'aplicació i poden ser utilitzats a totes les Biblioteques de Catalunya. Els carnets de les altres biblioteques també serveixen a la nostra Sala de Lectura.

Des de la Sala de Lectura, podem accedir al servei de préstec interbibliotecari, per tant, podeu demanar llibres d'altres biblioteques i recollir-los a la Sala de Lectura quan arribin.

Participar als clubs de lectura que s'organitzen cada tres mesos.

SALA DE LECTURA

CLUB DE LECTURA PER A ADULTS

Vols compartir la lectura d'una novel·la amb altres lectors i lectores del poble i rodalia? El club de lectura consisteix en un grup de persones que llegeixen un llibre al mateix temps i es reuneixen per comentar-lo, algunes vegades amb la presència de l'autor/a del llibre que s'ha llegit.

Horari:

Dissabtes a les 10 h (cada tres mesos)

Preu:

Gratuït

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

A partir del mes de setembre

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

FORMACIÓ ADULTS

ANGLÈS INTERMEDIATE

Dirigit a persones amb un nivell bàsic que vulguin millorar l'habilitat d'entendre i la parla.

Horari:

Dimarts de 18:30 a 20:00

Preu:

35 € al mes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dimarts 9 de setembre

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

FORMACIÓ ADULTS

INFORMÀTICA BÀSICA

Curs on es treballarà l'ús del correu electrònic i les xarxes socials. S'aprendrà a organitzar les fotografies, tant del mòbil com de l'ordinador i a passar-les d'un dispositiu a l'altre. També s'ensenyarà com comprar de forma segura per internet, fent especial èmfasi a la seguretat informàtica. I també es donaran unes mínimes nocions d'Excel i Word.

Horari:

Dijous de 18:30 a 20:00

Preu:

40 € al mes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dijous 18 de setembre

Lloc:

Sala de lectura

Professora:

Sílvia Fusté

ESPORT INFANTIL

ESCOLETA TENIS TAULA

L'escola de tenis taula té la voluntat de fomentar la pràctica d'aquest esport. Els entrenaments consten d'una part d'exercicis, on es treballa la tècnica i una altra part de partits, per a posar en pràctica l'aprenentatge i passar-ho bé.

Horari:

Dilluns de 17:00 a 18:15

Preu:

15€ al mes i una matrícula de 20€
(llicència que inclou assegurança esportiva)



Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dilluns 8 de setembre

Lloc:

Sala d'activitats dirigides



INSCRIPCIONS:

APUNTA-T'HI!



La inscripció (www.aecampllong.cat) i el pagament d'aquest curs es fa directament a l'AE Campllong: cttcampllong@gmail.com o al telèfon 679967103 (Albert)

ESPORT INFANTIL

MULTIESPORTS

Curs dirigit a infants, de 3 a 12 anys, que vulguin practicar diversos esports. L'objectiu és la iniciació multiesportiva per adquirir la màxima habilitat motriu.

Horari:

Dimarts de 17:00 a 18:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dimarts 9 de setembre

Lloc:

Pavelló

Professor:

Gerard Alcaide

ESPORT INFANTIL

ZUMBAFIT PER INFANTS

Curs dirigit a infants, de 3 a 12 anys, que vulguin fer una activitat que conjuga exercicis aeròbics i ball amb el propòsit de mantenir-se actius i divertir-se. Entrenaran les habilitats motores, reforçaran els músculs i els ossos i els hi afavorirà l'equilibri emocional.

Horari:

Dimecres de 17:00 a 18:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dimecres 10 de setembre

Lloc:

Pavelló

Professora:

Txell Canet

ESPORT INFANTIL

BTT

Curs dirigit a infants, de 5 a 12 anys, que vulguin practicar i formar-se en ciclisme. Els recorreguts seran variats i es desenvoluparan al voltant del poble amb un monitor especialitzat en BTT.

Horari:

Divendres de 17:30 a 19:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Divendres 12 de setembre

Lloc:

Exterior / Pavelló

ESPORT JUVENIL I ADULT

CARDIOTRAINING

Activitats i exercicis per augmentar la freqüència cardíaca i la respiració amb l'objectiu d'accelerar el metabolisme i afavorir la crema de calories.

Horari:

Dilluns de 20:00 a 21:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dilluns 8 de setembre

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

José Manuel Martínez

ESPORT JUVENIL I ADULT

INICIACIÓ AL CROSSTRAINING

Entrenament de força i condicionament basat en exercicis funcionals constantment variats realitzats a una alta intensitat.

Horari:

Dilluns de 21:00 a 22:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dilluns 8 de setembre

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

José Manuel Martínez

ESPORT JUVENIL I ADULT

PILATES-ESTIRAMENTS

Exercicis de pilates i estiraments per a allargar al màxim els músculs de la columna, cames i braços. Activitat dirigida a obtenir un control de la musculatura abdominal i enfortir la musculatura de l'esquena i evitar dolors i males postures.

Horari:

Dimarts de 18:00 a 19:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dimarts 9 de setembre

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

Gerard Alcaide

ESPORT JUVENIL I ADULT

CIRCUIT-TONO

Sessió de treball de tonificació de tots els grups musculars mitjançant circuits de treball.

Horari:

Dimarts de 19:00 a 20:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dimarts 9 de setembre

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

Gerard Alcaide

ESPORT JUVENIL I ADULT

ZUMBAFIT

Activitat esportiva de fitness que es basa principalment en el ball combinat amb exercicis aeròbics. Dirigit a persones que volen fer exercici, mantenir-se en forma, millorar la coordinació i la resistència tot aprenent coreografies.

Horari:

Dimarts de 20:00 a 21:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dimarts 9 de setembre

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

Gerard Alcaide

ESPORT JUVENIL I ADULT

PILATES

Activitat esportiva i mental per obtenir un control de la musculatura abdominal i enfortir la musculatura de l'esquena i evitar dolors i males postures. S'uneix el dinamisme, la força muscular, el control mental, la respiració i la relaxació en una mateixa activitat.

Horari:

Dimarts i dijous de 21:00 a 22:00

Divendres de 18:30 a 19:30

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dimarts 9 de setembre

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professora:

Maria Elena Pascual

ESPORT D'ADULTS

IOGA EN CADIRA

Sessions de ioga adaptades amb cadira com a suport per realitzar la pràctica. Activitat esportiva suau per aprendre a connectar amb el cos, a respirar i a relaxar-se. Apte per a qualsevol persona que tingui alguna limitació física o que no es pugui estirar a terra.

Horari:

Dimecres de 17:00 a 18:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dimecres 10 de setembre

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

Professora:

Marta Cla

ESPORT JUVENIL I ADULT

ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ

Activitat amable on es combinaran exercicis de mobilitat global preparatoris per poder desenvolupar posteriorment una sessió d'estiraments de qualitat. Finalitzarà la sessió amb tècniques de relaxació per alliberar i desbloquejar el cos.

Horari:

Dimecres de 18:00 a 19:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dimecres 10 de setembre

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

Professora:

Marta Cla

ESPORT JUVENIL I ADULT

IOGA

Disciplina que busca la unió entre el cos i la ment. El ioga us ajudarà a millorar la flexibilitat i la postura corporal, a millorar la respiració i la salut emocional.

Horari:

Dimecres de 19:00 a 20:30

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dimecres 10 de setembre

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

Professora:

Marta Cla

ESPORT JUVENIL I ADULTS

TONO-PUMP

Activitats amb diversos materials per enfortir i tonificar tot el cos. Es treballaran els principals grups musculars. Es millorarà la força i la resistència muscular i al mateix temps, es cremaran calories.

Horari:

Dijous de 18:30 a 19:30

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dijous 18 de setembre

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

Gerard Alcaide

ESPORT JUVENIL I ADULTS

GAC

Glutis, abdominals i cames. Exercicis destinats a enfortir i tonificar aquestes zones. Es combinaran exercicis cardiovasculars amb exercicis de musculació per tonificar i enfortir aquestes zones de treball.

Horari:

Dijous de 19:30 a 20:30

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dijous 18 de setembre

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

Gerard Alcaide

ESPORT D'ADULTS

HIPOPRESSIUS

Activitat dirigida a tonificar la musculatura abdominal, el sòl pelvià i els estabilitzadors de la columna. També es treballa el control de la respiració i la correcció postural.

Horari:

Divendres de 17:30 a 18:30

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Divendres 12 de setembre

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professora:

Carla Martin

ESPORT JUVENIL I ADULTS

FORÇA HIIT

Activitat que permetrà incrementar la resistència anaeròbica i aeròbica, la força muscular i la mida dels músculs. Es treballarà la força-resistència muscular i la crema de greix.

Horari:

Dissabte de 9:00 a 10:30

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dissabte 13 de setembre

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

José Manuel Martínez

ESPORT +65 ANYS

GIMNÀS DE MANTENIMENT

Activitat dirigida a persones majors de seixanta-cinc anys que vulguin mantenir i millorar la seva condició física mitjançant exercicis individuals i grupals. Guiats per una fisioterapeuta.

Horari:

Dimarts i divendres d'11:00 a 12:00

Preu trimestral:

2 dies: 30 €

1 dia: 20 €

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dimarts 9 de setembre

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professora:

Marta Roca



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**

TARIFES ESPORTIVES MENSUALS

MATRÍCULA D'ALTA NOUS USUARIS	10€
QUOTA SALA FITNESS HORARI LLIURE	20€
QUOTA SALA FITNESS MATINS (6H A 13H)	15€
1 ACTIVITAT DIRIGIDA A LA SETMANA	20€
2 ACTIVITATS DIRIGIDES A LA SETMANA	30€
3 ACTIVITATS DIRIGIDES A LA SETMANA	35€
A PARTIR DE 4 ACTIVITATS DIRIGIDES SET.	39€
PACK 5 ACCESSOS SALA FITNESS	25€
PACK 10 ACCESSOS SALA FITNESS	40€

DESCOMPTES:

10% FAMÍLIES NOMBROSES I MONOPARENTALS

20% CERTIFICAT DE DISMINUCIÓ (CAL PRESENTAR EL CERTIFICAT DE L'ICAS).

15% AL 3R CURS DE LA FAMÍLIA (S'APLICARÀ AL CURS AMB EL COST MÉS ELEVAT).

- LA QUOTA DE DUES ACTIVITATS DIRIGIDES A LA SETMANA INCLOU DOS ACCESSOS MENSUALS A LA SALA FITNESS.
- LA QUOTA DE 3 ACTIVITATS DIRIGIDES A LA SETMANA INCLOU TRES ACCESSOS MENSUALS A LA SALA FITNESS.
- LA QUOTA A PARTIR DE 4 ACTIVITATS DIRIGIDES A LA SETMANA INCLOU ACCÉS IL·LIMITAT A LA SALA FITNESS.

HORARI SETMANAL

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9:00 - 10:30						FORÇA HIIT
11:00 - 12:00		GINNÀS DE MANTENIMENT			GINNÀS DE MANTENIMENT	
17:00 - 18:00	ESCOLETA DE TENIS TAULA (17:00 - 18:30)	MULTIESPORTS	ZUMBAFIT PER INFANTS IOGA EN CADIRA		BTT (17:30 - 19:00) HIPOPRESSIUS (17:30 - 18:30)	
18:00 - 19:00		PILATES - ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ	TONO - PUMP (18:30 - 19:30)	PILATES (18:30 - 19:30)	
19:00 - 20:00		CIRCUIT - TONO	IOGA (19:00 - 20:30)	GAC (19:30 - 20:30)		
20:00 - 21:00	CARDIOTRAINING	ZUMBAFIT				
21:00 - 22:00	INICIACIÓ AL CROSSTRAINING	PILATES		PILATES		

ESPORT +65 ANYS

ESPORT INFANTIL

ESPORT JUVENIL I ADULT

RELIGIÓ

CATEQUESI

Classes de doctrina per preparar la primera comunió.

Horari:

A convenir

Formadora:

Rosa M^a Boadella Alsina

Durada:

D'octubre a maig

Inici:

A partir del mes d'octubre

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

TÈXTIL INFANTIL / ADULTS

COSTURA

Durant tot el curs s'aprendran diversos projectes de costura. Es començarà per un nivell senzill i s'anirà avançant i aprenent seguint el ritme de cada alumne. A partir de 7 anys.

Horari:

Dimarts de 18:30 a 20:00

Preu:

25€ al mes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dimarts 9 de setembre

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

Professora:

Esther Llinàs

TEATRE

PASTORETS ADULTS

Representació teatral típica de les festes de Nadal a molts indrets de Catalunya. Per segon any consecutiu, els adults del poble, s'uneixen per preparar la representació dels pastorets a Campllong.

Horari:

Dilluns i dimarts vespre (hora a concretar)

Preu:

Gratuït

Durada:

De setembre a desembre

Director:

Robert Batllósera

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

ARTS PLÀSTIQUES PER INFANTS

PETITS ARTISTES

Activitat artística destinada a fomentar la creativitat, la sensibilitat artística i l'expressió personal a través de les arts plàstiques. S'aproparà els infants al món de l'art de manera lúdica i participativa, es desenvoluparan habilitats manuals i creatives, s'estimularà la creativitat i la confiança en l'expressió pròpia i es crearan espais de convivència i aprenentatge.

Horari:

Dijous de 17:00 a 18:30

Preu:

25€ al mes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Inici:

Dijous 18 de setembre

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

Professora:

Àfrica Mariné

INFORMACIÓ GENERAL

PERÍODE D'INSCRIPCIONS DEL 20 al 29 D'AGOST.

Al Local Social de 17:00 a 21:00 o en línia a l'**App ReservaPlay**.

Inscripcions prioritàries per persones empadronades a Campllong del 20 al 25 d'agost.

Les persones que no estan empadronades a Campllong es poden inscriure del 26 al 29 d'agost.

Els cursos es faran sempre que hi hagi un mínim d'alumnes. El Local Social de Campllong es reserva el dret de modificar la programació si les circumstàncies ho requereixen.

Les dades personals que ens faciliteu al moment de la inscripció, s'incorporaran a un fitxer, que compleix els requeriments i exigències de la normativa vigent en matèria de protecció de dades. Tota persona pot exercir en qualsevol moment el seu dret d'accés, rectificació, oposició i cancel·lació, tot adreçant-se al Local Social.

PAGAMENT

Tots els cursos es pagaran mitjançant domiciliació bancària. A l'inici dels cursos anuals es cobrarà també una matrícula de 10€ als nous usuaris.

El cobrament dels cursos es farà mensualment, a principi de mes.

BAIXES

Les baixes cal notificar-les **abans del dia 25 del mes anterior**. Si no s'avisava amb aquesta antelació, la baixa no tindrà efectes fins el mes següent.

Les baixes a cursos per raons mèdiques, temporals o definitives, que es demanin fora dels terminis abans esmentats, hauran de justificar-se amb un informe mèdic.

Les baixes s'han de comunicar per escrit al Local Social i emplenar el formulari de baixa. No s'acceptarà la comunicació verbal.

DEVOLUCIONS

Les despeses de gestió que l'entitat bancària carregui en relació a la devolució del rebut, o qualsevol altra que es pugui generar per aquest motiu, aniran a càrrec de la persona deutora.

Les quotes degudes s'exigiran per via de constrenyiment, de conformitat amb la normativa aplicable.

BONIFICACIONS

A famílies nombroses i monoparentals: 10% de la quota mensual

Certificat de disminució de l'ICAS: 20% de la quota mensual
15% de descompte al 3r curs de la família (s'aplicarà al curs amb el cost més elevat).

Les bonificacions només són aplicables als cursos, no a les matrícules.

Les bonificacions no són acumulables entre elles, s'aplicarà la bonificació més beneficiosa.

INSCRIPCIONS

PERSONES EMPADRONADES A CAMPLLONG:

A partir del 20 d'agost a la plataforma 'RESERVAPLAY' i fins el 25 d'agost.

PERSONES NO EMPADRONADES A CAMPLLONG:

A partir del 26 d'agost a la plataforma 'RESERVAPLAY' i fins al 29 d'agost.

LES INSCRIPCIONS ES FARAN DIRECTAMENT A L'APLICACIÓ RESERVAPLAY AL MENÚ D'ACTIVITATS.

DADES NECESSÀRIES PER TRAMITAR LA INSCRIPCIÓ:

- Nom
- Cognoms
- DNI
- Data de naixement
- Número de telèfon mòbil
- Correu electrònic
- Número del compte bancari
- Adreça (carrer, població i codi postal)
- Adjuntar els documents que tenen descompte a les activitats esportives: carnet de família nombrosa, carnet de família monoparental i certificat de disminució de l'ICAS.

CALENDARI 2025-2026

SETEMBRE						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRE						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DESEMBRE						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

GENER						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRER						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARÇ						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAIG						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNY						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	5	26	27	28
29	30					



Amb el suport de:



Diputació de Girona
221 municipis