

CAMP LLONG

ACTIVITATS 2026 | 2027

PRESENTACIÓ

Un any més, des del Local Social de Campllong us presentem una àmplia oferta d'activitats esportives, formatives i lúdiques pensada per respondre als vostres interessos.

La programació dona continuïtat a les activitats consolidades i incorpora noves propostes per a totes les edats. Les classes, cursos i activitats anuals començaran la primera setmana de setembre, exceptuant algunes classes puntuals que ja especifiquem dins el llibret.

Per a qualsevol consulta o informació, ens podeu trobar:

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

Correu electrònic: localsocial@campllong.cat

Telèfon i WhatsApp: 693 817 656

A més dels cursos, cada mes organitzem diverses activitats culturals, moltes de les quals són gratuïtes. Consulteu les agendes mensuals i, si voleu rebre-les per correu electrònic, demaneu-nos-ho a través dels canals de contacte indicats.

Gràcies per formar part activa de la comunitat del Local Social de Campllong.

SALA DE LECTURA

La biblioteca del Local Social està reconeguda com a Sala de Lectura pel Servei de Biblioteques de la Diputació de Girona.

Què us ofereix?

- Accés al sistema MICRO_BI, que permet el préstec i la devolució de llibres, revistes i materials audiovisuals.
- Carnet de biblioteca vàlid a totes les biblioteques de Catalunya. També podeu utilitzar a la Sala de Lectura els carnets emesos per qualsevol altra biblioteca de la xarxa.
- Servei de préstec interbibliotecari per sol·licitar documents d'altres biblioteques i recollir-los al Local Social.
- Participació als clubs de lectura que organitzem periòdicament.

FORMACIÓ



CLUB DE LECTURA INFANTIL

Comparteix lectures i descobreix noves perspectives en un espai de trobada per als amants dels llibres. Llegim una mateixa novel·la i ens reunim periòdicament per comentar-la, amb la participació ocasional de l'autor o autora de l'obra.

Horari:

Dia i hora a concretar

Preu:

Gratuït

Durada:

De setembre a juny

Inici:

Setembre

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

CATEQUESI

Classe de catequesi adreçada a infants i joves que vulguin conèixer i aprofundir en la fe cristiana. A través de dinàmiques adaptades a cada edat, contes, activitats i espais de reflexió, es treballen els valors cristians, la Bíblia i el significat de les principals celebracions religioses.

L'objectiu és afavorir el creixement personal i espiritual, així com la integració a la comunitat cristiana. Les sessions combinen aprenentatge, convivència i participació activa, en un ambient proper, respectuós i adaptat al ritme de cada infant o jove.

Horari:

A convenir

Formadora:

Pietat Casadevall

Durada:

D'octubre a maig

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

Preu:

Gratuït

INFORMÀTICA BÀSICA

Guanyar autonomia i confiança en l'ús de les eines digitals del dia a dia. Aprendràs a gestionar el correu electrònic i les xarxes socials, organitzar i guardar les fotografies del mòbil i de l'ordinador, i transferir-les fàcilment entre dispositius.

També descobriràs com fer compres per internet de manera segura, identificant possibles riscos i aplicant bones pràctiques de seguretat informàtica per protegir les teves dades personals.

Horari:

Dilluns de 18:30 a 20:00

Preu:

40 € al mes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

Professora:

Sílvia Fusté

ANGLÈS INTERMEDIATE

Dirigit a persones que ja disposen d'una base d'anglès i volen continuar avançant en el seu aprenentatge. Aquest curs té com a objectiu millorar la comprensió oral i escrita, ampliar el vocabulari i reforçar les estructures gramaticals més habituals per tal de comunicar-se amb més seguretat i fluïdesa.

Horari:

Dimarts de 18:30 a 20:00

Preu:

35 € al mes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Baixos de l'Ajuntament

CLUB DE LECTURA

NARRATIVA ADULTS

T'agrada llegir i compartir impressions amb altres lectors i lectores? El Club de Lectura és un espai de trobada per comentar una novel·la de manera distesa i enriquidora. En algunes sessions comptem amb la participació de l'autor o autora de l'obra llegida.

Horari:

Dissabtes a les 11:00 (sessions programades segons disponibilitat de les persones participants)

Preu:

Gratuït

Durada:

De setembre a juny

Inici:

Setembre

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

ESPORT



ESCOLETA DE 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

Lloc:

Pavelló municipal

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

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:

Dilluns de 17:30 a 19:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Exterior / Pavelló

Professor:

Quim Rodríguez

INICIACIÓ A LA MEDITACIÓ / MINDFULNESS

Espai destinat a aprendre tècniques bàsiques de meditació i mindfulness per cultivar l'atenció plena, la calma i el benestar emocional. Mitjançant exercicis de respiració, relaxació i consciència corporal, es treballarà la capacitat de viure el present amb més serenitat, reduint l'estrès i millorant la concentració.

Activitat apta per a tothom, sense necessitat d'experiència prèvia.

Horari:

Dilluns de 18:00 a 18:30

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

Professora:

Marta Cla

ESPORT JUVENIL I ADULT

TAITXÍ I TXIKUNG

Classe de Taitxí i Txikung orientada al treball conscient del cos, la respiració i la concentració mental. Mitjançant moviments suaus, fluids i coordinats, es millora la postura, la flexibilitat, l'equilibri i la circulació, alhora que es promou un estat de calma i benestar.

És una activitat apta per a totes les edats i nivells, ideal per reduir l'estrès, reforçar la musculatura i augmentar l'energia vital. Les sessions integren principis de la medicina tradicional xinesa i ofereixen eines pràctiques per cuidar el cos, harmonitzar la ment i millorar la qualitat de vida en el dia a dia.

Horari:

Dilluns de 18:30 a 19:30

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professora:

Gema Hernández

ESPORT JUVENIL I ADULT

ESPORT +65 ANYS

POWER

Classe enfocada al desenvolupament de la força, la potència i la tècnica dels principals moviments d'entrenament. Mitjançant exercicis amb pes lliure i treball específic, els participants milloraran la seva capacitat física, la coordinació i el control corporal, progressant de manera segura i adaptada al seu nivell.

És una activitat ideal tant per a persones que volen iniciar-se en l'entrenament de força com per a aquelles que busquen millorar el seu rendiment esportiu. Les sessions combinen l'aprenentatge tècnic amb un treball progressiu que permet guanyar força, confiança i resistència muscular, contribuint a una millor salut i qualitat de vida.

Horari:

Dilluns i dimecres de 19:30 a 21:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

José Manuel Martínez

ESPORT JUVENIL I ADULT

FORÇA HIIT

Classe d'alta intensitat que combina el treball de força amb intervals d'entrenament funcional tipus HIIT. Durant la sessió es realitzen exercicis amb càrrega i moviments dinàmics que impliquen tot el cos, alternant períodes d'esforç intens amb descansos curts per optimitzar el rendiment.

L'objectiu és millorar la força muscular, la resistència cardiovascular i la capacitat de treball en poc temps, aconseguint un entrenament complet i eficient. És una classe ideal per a persones que volen posar-se en forma, cremar calories i guanyar to muscular, tot en una sessió intensa, motivadora i adaptable a diferents nivells.

Horari:

Dilluns de 21:00 a 22:00

Dissabte de 9:00 a 11:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

José Manuel Martínez

ESPORT JUVENIL I ADULT

GIMNÀS DE MANTENIMENT

Classe d'activitat física adaptada per a persones majors de 65 anys, orientada al manteniment de la forma física i a la millora de la qualitat de vida. A través d'exercicis suaus i progressius, es treballen la mobilitat articular, la força funcional, l'equilibri i la coordinació, sempre adaptant la intensitat a les capacitats de cada participant.

L'objectiu és mantenir l'autonomia en les activitats del dia a dia, prevenir caigudes i afavorir un envelliment actiu i saludable.

Horari:

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

Preu trimestral:

2 dies: 30 €

1 dia: 20 €

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
Diputació de Girona

ESPORT +65 ANYS

MULTIESPORTS

Curs adreçat a infants de 3 a 10 anys que vulguin descobrir i practicar diferents esports d'una manera lúdica i divertida. A través d'activitats adaptades a cada edat, els participants desenvoluparan les habilitats motrius bàsiques, la coordinació, l'equilibri, l'agilitat i el treball en equip.

L'objectiu és oferir una iniciació multiesportiva que permeti als infants experimentar diverses disciplines esportives, afavorint un desenvolupament físic complet i fomentant hàbits saludables, valors com el respecte i la cooperació, i el gust per l'activitat física des de ben petits.

Horari:

Dimarts de 17:00 a 18:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professora:

Marina Brujats

ESPORT INFANTIL

PILATES I ESTIRAMENTS

Classe suau i equilibrada que combina els principis del Pilates amb exercicis d'estirament per millorar la mobilitat, la flexibilitat i el benestar general del cos. A través de moviments controlats, respiració conscient i una bona alineació corporal, es treballa la musculatura profunda, especialment el core, ajudant a millorar la postura i reduir tensions.

És una activitat ideal per a totes les edats i nivells, tant per complementar altres entrenaments com per cuidar el cos de manera global. La sessió ajuda a relaxar la musculatura, prevenir lesions i guanyar consciència corporal, aportant una sensació de benestar i equilibri físic i mental.

Horari:

Dimarts de 18:00 a 19:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

Gerard Alcaide

ESPORT JUVENIL I ADULT

ESPORT +65 ANYS

CIRCUIT-TONO

Classe d'entrenament dinàmic en format de circuit, dissenyada per tonificar tot el cos i millorar la condició física general. A través de diferents estacions d'exercicis, es treballen de manera combinada la força, la resistència i la coordinació, alternant moviments funcionals amb exercicis cardiovasculars.

És una sessió activa, variada i motivadora, ideal per a persones que volen posar-se en forma, millorar el to muscular i cremar energia en poc temps. Els exercicis s'adapten a diferents nivells, permetent progressar de manera segura mentre es manté un ritme intens i entretingut.

Horari:

Dimarts de 19:00 a 20:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

Gerard Alcaide

ESPORT JUVENIL I ADULT

MARXA NÒRDICA

La marxa nòrdica és una activitat física completa que consisteix a caminar amb l'ajuda de bastons específics, implicant activament tant el tren superior com l'inferior del cos.

A les sessions s'aprendrà la tècnica correcta de la marxa nòrdica i es treballaran aspectes com la postura, la coordinació, la resistència i la força muscular. És una activitat apta per a totes les edats i nivells, que permet millorar la condició física de manera saludable i amb un baix impacte articular.

Una manera dinàmica i agradable de fer exercici a l'aire lliure, gaudir de l'entorn i fomentar el benestar físic i emocional.

Horari:

Dimarts de 19:30 a 21:00

Preu:

Gratuït

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Parc de Salut

Professor:

Marc Comas



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
Diputació de Girona

ESPORT JUVENIL I ADULT

ZUMBA

Classe de ball i fitness dirigida que combina coreografies senzilles amb música actual i ritmes llatins i internacionals. A través del moviment continu i divertit, es treballa la resistència cardiovascular, la coordinació i la mobilitat, sense deixar de banda el component lúdic.

És una activitat ideal per a totes les edats i nivells, pensada per gaudir mentre es fa exercici. Les sessions creen un ambient energètic i motivador que ajuda a millorar la forma física, cremar calories i reduir l'estrès d'una manera dinàmica i entretinguda.

Horari:

Dimarts de 20:00 a 21:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

Gerard Alcaide

ESPORT JUVENIL I ADULT

PILATES MAT

Es practica a terra sobre una màrfega, utilitzant el propi pes corporal i la gravetat en lloc de màquines amb ressorts.

L'activitat treballa l'enfortiment de l'abdomen (core), la zona lumbar, els glutis i la pelvis per crear un centre corporal fort i estable. També ajuda a millorar la postura, alleujar dolors d'esquena, prevenir lesions articulars i compensar els efectes de passar moltes hores asseguts.

A més, afavoreix la flexibilitat i potencia la connexió entre cos i ment mitjançant la coordinació de la respiració i el moviment, contribuint a reduir l'estrès i les tensions del dia a dia.

Per augmentar la varietat i la intensitat dels exercicis, s'utilitzen accessoris com bandes elàstiques, pilotes, anells màgics i exercicis isomètrics.

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

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professora:

Maria Elena Pascual

ESPORT JUVENIL I ADULT

IOGA EN CADIRA

Classe de ioga adaptat especialment pensada per a persones que, per motius de salut, mobilitat reduïda o altres condicions físiques, no poden realitzar els exercicis a terra amb comoditat o seguretat. També és una activitat adequada per a persones grans, en procés de recuperació o per a qualsevol persona que necessiti una pràctica més accessible i respectuosa amb les seves necessitats.

A través de postures adaptades, exercicis de respiració conscient i estiraments suaus realitzats amb el suport d'una cadira, es treballen la flexibilitat, la mobilitat articular, l'equilibri i la coordinació. La pràctica contribueix a reduir tensions, millorar la postura i afavorir el benestar físic i emocional.

Horari:

Dimecres de 17:00 a 18:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professora:

Marta Cla

ESPORT +65 ANYS O
PERSONES AMB PROBLEMES DE MOBILITAT

ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ

Classe suau enfocada a millorar la flexibilitat, reduir la tensió muscular i afavorir un estat general de benestar. A través d'exercicis d'estirament global i progressiu, es treballa la mobilitat del cos i la consciència corporal, ajudant a alliberar rigideses acumulades pel dia a dia o per altres activitats físiques.

La sessió inclou també tècniques de relaxació i respiració que permeten disminuir l'estrès i millorar la sensació de calma i equilibri. És una activitat ideal per a totes les edats i nivells, perfecta tant com a complement esportiu com per cuidar el cos i la ment d'una manera suau i agradable.

Horari:

Dimecres de 18:00 a 19:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professora:

Marta Cla

ESPORT JUVENIL I ADULT

ESPORT +65 ANYS

IOGA

Classe de Hatha ioga orientada a l'equilibri entre cos i ment a través de postures (asanes), respiració conscient (pranayama) i moments de relaxació. Es tracta d'una pràctica pausada i progressiva que permet treballar la força, la flexibilitat i la concentració, respectant sempre el ritme de cada persona.

És una activitat ideal per a tots els nivells, especialment per a qui vol iniciar-se en el ioga o consolidar una pràctica bàsica. Les sessions ajuden a millorar la postura, reduir l'estrès i augmentar la consciència corporal, afavorint una sensació general de benestar i calma.

Horari:

Dimecres de 19:10 a 20:10

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

Professora:

Marta Cla

ESPORT JUVENIL I ADULT

PILATES BARRE

És una disciplina d'entrenament que combina la precisió i el control postural del pilates, la força del condicionament físic i els moviments inspirats en la barra del ballet clàssic.

Es tracta d'una activitat de baix impacte i alta intensitat, que protegeix les articulacions perquè no requereix salts ni càrregues excessives, però que treballa la musculatura de manera intensa mitjançant moviments petits, repetitius i controlats.

Les sessions afavoreixen la tonificació profunda, especialment de cames, glutis i abdomen, alhora que potencien l'activació constant del core i de la musculatura estabilitzadora, millorant la postura, l'equilibri i la consciència corporal.

Horari:

Dimecres de 21:00 a 22:00

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, d'octubre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professora:

Maria Elena Pascual

ESPORT JUVENIL I ADULT

CÀRDIO-PUMP

Classe d'entrenament dinàmic que combina exercicis cardiovasculars amb treball de força amb barra i pes lliure. A través de coreografies senzilles i seqüències repetitives al ritme de la música, es treballa tot el cos de manera intensa i estructurada.

L'objectiu és millorar la resistència cardiovascular, tonificar la musculatura i augmentar la força general en una sola sessió. És una activitat ideal per a persones que busquen posar-se en forma, cremar calories i guanyar to muscular en un entorn motivador, energètic i adaptable a diferents nivells.

Horari:

Dijous de 18:30 a 19:30

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

Gerard Alcaide

ESPORT JUVENIL I ADULT

CORE I ESTIRAMENTS

Classe suau i equilibrada que combina el treball de la zona abdominal i lumbar (core) amb exercicis d'estirament global. A través de moviments controlats i progressius, es reforça la musculatura profunda del tronc, millorant l'estabilitat, la postura i el control corporal.

La sessió es complementa amb estiraments dirigits a tot el cos per afavorir la flexibilitat, reduir tensions musculars i millorar la mobilitat articular. És una activitat ideal per a totes les edats i nivells, perfecta tant per complementar altres entrenaments com per cuidar el cos d'una manera suau, conscient i efectiva.

Horari:

Dijous de 19:30 a 20:30

Preu:

Consultar a l'apartat de tarifes

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala d'activitats dirigides

Professor:

Gerard Alcaide

ESPORT JUVENIL I ADULT

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€



LES CLASSES QUE TENEN UNA DURADA SUPERIOR A UNA HORA **COMPUTARAN COM A DUES** ACTIVITATS DIRIGIDES.

% 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 ESPORTIU

SETMANAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

9:00
- 11:00



FORÇA HIIT

11:00
- 12:00



GINNÀS DE
MANTENIMENT



GINNÀS DE
MANTENIMENT

17:00
- 18:00



ESCOLETA DE
TENIS TAULA



MULTIESPORTS



IOGA EN
CADIRA

BTT

(17:30 - 19:00)

18:00 -
19:00



INICIACIÓ A LA
MEDITACIÓ
(FINS 18:30)



PILATES -
ESTIRAMENTS



ESTIRAMENTS I
RELAXACIÓ



CÀRDIO
PUMP
(18:30 - 19:30)



PILATES MAT
(18:30 - 19:30)

19:00 -
20:00



TAITXÍ I
TXIKUNG
(18:30 - 19:30)



CIRCUIT TONO /
MARXA NÒRDICA
(19:30 - 20:30)



IOGA



CORE I
ESTIRAMENTS
(19:30 - 20:30)

20:00 -
21:00



POWER
(19:30 - 21:00)



ZUMBA
(19:30 - 20:30)



POWER
(19:30 - 21:00)

21:00 -
22:00



FORÇA HIIT



PILATES MAT



PILATES
BARRE



PILATES MAT



ESPORT +65 ANYS



ESPORT INFANTIL



ESPORT JUVENIL I ADULT

ESPAI CREATIU



PASTORETS D'ADULTS

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

Horari:

Dilluns vespre (hora a concretar)

Preu:

Gratuït

Durada:

De setembre a desembre

Director:

Robert Batllosera

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

COSTURA

Classe de costura pensada per aprendre i desenvolupar habilitats bàsiques i avançades en el món de la confecció tèxtil. A través de projectes pràctics, es treballa l'ús de la màquina de cosir, les tècniques de punt manual, el tall de patrons i el muntatge de peces senzilles.

És una activitat ideal tant per a persones que s'inicien com per a aquelles que volen millorar les seves tècniques i crear les seves pròpies peces o reparacions. El curs fomenta la creativitat, la precisió i l'autonomia, en un ambient tranquil i pràctic on cada alumne pot avançar al seu ritme.

Horari:

Dimarts de 18:30 a 20:00

Preu:

25€ mensuals

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

Professora:

Esther Llinàs

PETITS ARTISTES

Classe de Petits Artistes adreçada a infants que vulguin explorar la seva creativitat a través de diferents tècniques plàstiques i manuals. A cada sessió es proposen activitats divertides i adaptades a l'edat, com pintura, dibuix, collage, modelatge i altres manualitats, fomentant l'experimentació amb materials i colors.

L'objectiu és estimular la imaginació, la creativitat i la motricitat fina, alhora que es treballa la concentració i l'expressió personal. És un espai lúdic i educatiu on cada infant pot crear lliurement, gaudir del procés artístic i desenvolupar la seva pròpia manera d'expressar-se.

Horari:

Divendres de 17:00 a 18:30

Preu:

25€ mensuals

Durada:

Anual, de setembre a juny

Lloc:

Sala polivalent del Local Social

Professora:

Àfrica Mariné

EL RACÓ INFORMATIU



INFORMACIÓ GENERAL

PERÍODE D'INSCRIPCIONS: del 17 al 25 d'agost

Les inscripcions es poden formalitzar:

Presencialment de dilluns a dijous, al Local Social, de 17.00 h a 21.00 h. I divendres de 17.00 h a 20.00 h.

En línia, a través de l'aplicació ReservaPlay.

Inscripcions prioritàries per a les persones empadronades a Campllong: del 17 al 20 d'agost.

Inscripcions per a les persones no empadronades a Campllong:

Del 21 al 25 d'agost.

INFORMACIÓ GENERAL

Els cursos es duren a terme sempre que s'assoleixi el nombre mínim d'alumnes requerit. El Local Social de Campllong es reserva el dret de modificar la programació o els horaris si les circumstàncies ho requereixen.

PROTECCIÓ DE DADES

Les dades personals facilitades en el moment de la inscripció s'incorporaran a un fitxer que compleix la normativa vigent en matèria de protecció de dades. Les persones interessades poden exercir en qualsevol moment els drets d'accés, rectificació, supressió, oposició i la resta de drets reconeguts per la normativa, adreçant-se al Local Social.

PAGAMENT

Tots els cursos es cobraran mitjançant domiciliació bancària.

Als nous usuaris dels cursos anuals se'ls cobrarà una matrícula de 10 € a l'inici de l'activitat.

L'import dels cursos es carregarà mensualment, a principi de cada mes.

Les inscripcions fora del període inicial i efectuades entre els dies 1 i 15 comportaran el cobrament del mes complet. Les realitzades a partir del dia 16 abonaran només la meitat del mes, que es cobrarà juntament amb el rebut de la mensualitat següent.

BAIXES

Les baixes s'han de comunicar per escrit abans del dia 25 del mes anterior mitjançant el formulari disponible al Local Social o bé per correu electrònic a l'adreça del Local Social. En aquest darrer cas, la baixa només serà efectiva quan s'hagi confirmat la recepció del correu. No s'acceptaran comunicacions verbals.

Les sol·licituds presentades fora d'aquest termini tindran efectes a partir del mes següent.

La baixa a un curs no comportarà la devolució de la matrícula.

En els cursos de durada igual o inferior a quatre mesos, només s'admetran baixes per motius mèdics o d'accident degudament justificats. En aquests casos es retornarà la part proporcional de les sessions no realitzades.

DEVOLUCIONS

Les despeses bancàries derivades de la devolució de rebuts, així com qualsevol altre cost associat, aniran a càrrec de la persona titular de la inscripció.

Les quotes pendents de pagament es reclamaran d'acord amb la normativa vigent.

BONIFICACIONS

Famílies nombroses i monoparentals: 10% de descompte sobre la quota mensual.

Persones amb certificat de discapacitat reconeguda (ICASS): 20% de descompte sobre la quota mensual.

15% de descompte en el tercer curs i successius de la unitat familiar (aplicable al curs de major import).

Les bonificacions només s'apliquen a les quotes dels cursos, no a la matrícula.

Les bonificacions no són acumulables; s'aplicarà sempre la més favorable per a la persona usuària.

INSCRIPCIONS

PERSONES EMPADRONADES A CAMPLLONG:

A partir del 17 d'agost a la plataforma 'RESERVAPLAY' i fins el 20 d'agost.

PERSONES NO EMPADRONADES A CAMPLLONG:

A partir del 21 d'agost a la plataforma 'RESERVAPLAY' i fins el 25 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.

NORMATIVA ESPAI ESPORTIU

- Les persones usuàries hauran d'anar degudament equipades, amb roba i calçat esportiu nets i adequats. No es permet l'accés amb roba o calçat inadequats, amb xancletes, descalç o amb el tors nu.
- És obligatori utilitzar una tovallola personal durant l'ús de les màquines i de les màrfaqes, per motius d'higiene.
- Cal utilitzar les màquines, els equips i el material de manera adequada i d'acord amb les seves indicacions d'ús.
- Les persones usuàries han de desinfectar les màquines i el material utilitzat després de cada ús.
- No es permet arrossegat ni deixar caure peses, bancs o qualsevol altre material sobre el paviment.
- Un cop finalitzat l'entrenament, cal retornar tot el material utilitzat al seu lloc i fer-ne un ús responsable per evitar-ne el deteriorament.
- Està totalment prohibit fumar, consumir aliments o introduir begudes alcohòliques a les instal·lacions esportives.
- Només es permet l'accés a la sala de fitness a les persones autoritzades majors de 14 anys. Les persones d'entre 14 i 18 anys necessiten autorització del pare, mare o tutor legal. Les persones d'entre 14 i 16 anys han d'estar sempre acompanyades d'una persona adulta responsable i només poden realitzar exercicis de càrdio.
- Cal respectar les persones usuàries que ja es trobin a la sala fitness. No es permet reservar màquines ni espais per a persones absents. La presència a la sala de fitness es limita a la pràctica d'activitat física. No es permet romandre-hi sense fer ús de les instal·lacions.
- L'aforament màxim de la sala de fitness és de 10 persones i no es pot superar en cap cas.
- Els codis d'accés a les instal·lacions esportives són personals i intransferibles. Queda prohibit cedir-los o permetre'n l'ús a terceres persones.
- Cal mantenir la neteja i el bon ús dels vestidors, fent-ne un ús responsable i respectuós. No s'hi permet realitzar tasques d'higiene personal, com ara afaitar-se o depilar-se.
- Qualsevol dubte, incidència, desperfecte o avaria s'ha de comunicar al Local Social o a l'Ajuntament de Campllong.
- La persona responsable de la gestió de les activitats de l'Ajuntament de Campllong podrà adoptar les mesures que consideri oportunes per garantir el compliment d'aquesta normativa i el bon ús de les instal·lacions. Els usuaris han de seguir en tot moment les seves indicacions.
- L'Ajuntament de Campllong no es fa responsable de la pèrdua o deteriorament dels objectes personals dipositats a les instal·lacions.

CALENDARI ANUAL



CURS 2026-2027

SETEMBRE 2026

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 2026

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 2026

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 2026

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 2027

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 2027

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 2027

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 2027

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 2027

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 2027

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				



INICI / FINAL DE CURS



FESTIUS I DIES QUE NO HI HA CLASSE



Amb el suport de:



Diputació de Girona
221 municipis