

INFORMACIÓ GENERAL AIGUAGIM

ACTIVITAT PER A PERSONES MAJORS DE 65 ANYS

S'obre el procés d'inscripció per a l'activitat d'estiu aiguagim.

QUÈ ÉS AIGUAGIM?

L'aiguagim és una activitat grupal dirigida d'exercici aquàtic que es fa a la piscina amb una profunditat mitja, es realitzen exercicis de tonificació muscular i treball cardiovascular amb l'avantatge de la ingravidesa que aporta l'aigua, amb un component dinàmic i suport musical que el fa molt divertit. Millora la mobilitat i la tonificació muscular en general.

QUIN PREU TÉ?

És una activitat gratuïta però és demana compromís d'assistència. Les places són limitades.

QUI POT PARTICIPAR?

Persones majors de 65 anys que tinguin autonomia per poder seguir l'activitat de manera autònoma, així com accedir i sortir de la piscina amb seguretat.

Persones pensionistes que tinguin autonomia per poder seguir l'activitat de manera autònoma, així com accedir i sortir de la piscina amb seguretat (en el moment de la inscripció, caldrà acreditar la situació de pensionista).

Podran accedir també persones de menys edat, sempre que hi hagin places disponibles i que la sol·licitud vingui acompanyada d'un informe mèdic o tècnic que prescrigui aquest tipus d'activitat.

Per a més informació podeu adreçar les vostres consultes trucant a l'ajuntament d'Argentona, o, mitjançant whatsapp al número 673274336 no s'atendran trucades.

QUÈ NECESSITO PER PARTICIPAR?

- Cal portar banyador, tovallola, xanquetes.
- Es recomana crema de protecció solar, barret o gorra per protegir-se del sol, aigua.
- Es podrà fer ús dels vestuaris de la instal·lació.
- Reunir les condicions físiques adequades per a dur a terme aquesta activitat física.

QUAN ES FA?

De dilluns a divendres, entre les 9h i les 11h els mesos de juliol i agost, una setmana de juny i dos dies de setembre seguint el calendari laboral pel que fa als festius i dies de lliure disposició a Argentona.

Començarà dilluns 27 de juny de 2022 i finalitzarà divendres 2 de setembre de 2022, tot seguint el calendari laboral pel que fa als festius i dies de lliure disposició a Argentona.

fi activitat

Juny 2022							
DI	Dt	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 activitat

Juliol 2022						
DI	Dt	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

Agost 2022						
DI	Dt	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				

Setembre 2022						
DI	Dt	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		

ON ES FA?

A la piscina municipal d'Argentona.

QUIN HORARI TÉ?

Hi ha dos horaris a escollir: de 9h a 9'50h i 10h a 10'50h.

CÒM ESTÀ ORGANITZADA?

L'activitat es divideix en deu grups de màxim 15 persones. Les sessions tenen una durada de 50 minuts. S'ha d'escollir entre una de les sessions setmanals.

Cada persona podrà escollir un dels grup:

Grup 1. Dilluns de 9h a 9'50h

Grup 2. Dilluns de 10h a 10'50h

Grup 3. Dimarts de 9h a 9'50h

Grup 4. Dimarts de 10h a 10'50h

Grup 5. Dimecres de 9h a 9'50h

Grup 6. Dimecres 10h a 10'50h

Grup 7. Dijous de 9h a 9'50h

Grup 8. Dijous de 10h a 10'50h

Grup 9. Divendres 9h a 9'50h

Grup 10. Divendres 10h a 10'50h

CÒM M'HI PUC APUNTAR?

Per participar cal preinscriure's prèviament mitjançant el formulari que es troba a la pàgina web de l'Ajuntament d'Argentona.

En cas de no disposar de connexió a internet, podrà fer la preinscripció trucant a l'ajuntament 937974900 serveis socials entre les 9h i les 13h de dilluns a divendres, només s'acceptarà una preinscripció telefònica per persona.

La sol·licitud de preinscripció no dona dret a cap plaça.

L'adjudicació de places es farà per sorteig.

NORMATIVA GENERAL

- El fet de preinscriure's a una activitat no garanteix en cap cas disposar d'una plaça.
- L'activitat és gratuïta.
- És obligatori l'ús de xanquetes.
- Es controlarà l'assistència a l'activitat. No s'acceptaran més de 3 faltes sense justificar. Superar les faltes permeses implicarà la baixa automàtica.
- En cas de no poder assistir, cal justificar-ho prèviament.
- Tant el mal ús de les instal·lacions i del material com la manca de respecte cap a la resta de participants i/o les persones responsables de l'activitat o l'organització, ocasionaran la baixa automàtica de les activitats i l'organització es reservarà el dret d'admissió.
- Per a la correcta realització de les activitats, es demanarà a les persones participants que les condicions físiques, psíquiques i d'higiene siguin les adients per a l'activitat a realitzar i la indumentària, l'adequada per dur a terme l'activitat.
- Les al·legacions, queixes i reclamacions en relació a l'activitat d'Aiguagim, caldrà manifesta-les a través d'una instància registrada a la OAC (cal sol·licitar cita prèvia) adreçada a la regidoria d'esports o gent gran.
- L'Ajuntament d'Argentona es reserva el dret a fer canvis d'horari o suspendre les activitats per raons organitzatives.
- L'Ajuntament no es fa responsable del material ni dels objectes personals dels usuaris a l'espai on es faci l'activitat.
- Per donar-se de baixa de l'activitat, cal registrar una instància a la OAC (cita prèvia).