



Ajuntament de Sils

Expedient núm.: X2025000580

Títol: LICITACIO SERVEI DE MONITORATGE D'ACTIVITATS DIRIGIDES I ALTRES SERVEIS ESPORTIUS

Plec de Prescripcions Tècniques

1.- Objecte i necessitat del contracte

És objecte del contracte la prestació del servei d'activitats dirigides que es duen a terme al gimnàs municipal de Sils, mitjançant la contractació de monitors especialitzats, així com la coordinació dels serveis sota la supervisió i control del personal tècnic d'esports de l'Ajuntament. Així mateix, s'inclou la realització de cursos de natació d'estiu en les piscines municipals ubicades dins del complex esportiu i la gestió i dinamització de les pistes de pàdel.

Tant les actuacions com els mitjans que surten reflectits en aquest plec de prescripcions tècniques són un mínim susceptible de ser millorat per l'empresa licitadora. Tanmateix, el contractista haurà d'aplicar i observar els elements de seguretat personal, laboral i prevenció d'accidents i riscos laborals establerts per la normativa aplicable vigent i amb adequació a les circumstàncies que envoltin aquest servei. El servei objecte d'aquest contracte inclou tot el conjunt d'actuacions complementàries per mantenir, en tot moment, les condicions òptimes pel servei de les instal·lacions i la seva coordinació.

Els serveis a contractar són els següents:

- Monitors especialitzats en activitats dirigides (màxim 960 hores/anuals): Activitats dirigides per un monitor que precisen de formació específica; actualment són: tono/tbc, GAC/BAC, Functional, Latino, Ciclo Indoor, pilates, HIIT i Six pack. No obstant, es requerirà la formació específica per qualsevol activitat que s'inclougui dins de la planificació a requeriment del responsable del contracte.
- Contractació del servei de monitoratge virtual en el gimnàs municipal per dues sales en servei d'activitat dirigida, de 8-22 hores de dilluns a divendres i de 8-14 hores els dissabtes.
- Coordinació i suport tècnic de les diferents activitats esportives que promou el gimnàs municipal de Sils.
- Dinamització i prestació de cursos de natació per diferents nivells d'aprenentatge per infants i adults i sessions d'aquafitness o aquagym per adults a les piscines municipals.



Codi Segur de Verificació: 44bc9e3a-a7f1-4fab-85ea-ba6d3fd3239a
Origen: Administració
Identificador document original: ES_L01171931_2025_29998147
Data d'impressió: 05/03/2025 11:00:17
Pàgina 2 de 12

SIGNATURES
1.- Carles Casaponsa Vila (TCAT) (Enginyer), 27/02/2025 13:16



Ajuntament de Sils

- Dinamització i prestació de cursos de pàdel per infants i adults i activitats extraordinàries de pàdel com l'organització d'esdeveniments.

La tipologia d'activitats i el nombre d'hores és aproximat i s'executarà segons les necessitats del servei i en funció de la programació i calendari d'activitats.

2.- Prescripcions tècniques particulars.

Condicions generals del servei i funcions tècniques a desenvolupar:

Les funcions de l'empresa contractista seran les següents:

- a) Prestar el servei de conformitat amb les condicions fixades en aquest Plec.
- b) Aportar els mitjans humans descrits en l'objecte del contracte mantenint sempre el nombre de personal mínim requerit per la prestació del servei i/o aquell que figuri en la seva oferta, amb la titulació i formació mínima que es requereix en funció de l'activitat a desenvolupar.
- c) El contractista haurà de disposar de personal suplent amb la formació i l'experiència suficients per poder substituir les persones que prestin els serveis objecte del contracte en supòsits de vacances, absències i/o malalties. L'empresa haurà de vetllar perquè el nivell de permanència del personal assignat al servei sigui elevat evitant així una excessiva rotació de monitors. El personal substituït haurà de tenir el vistiplau de la unitat d'esports. L'Ajuntament es reserva la potestat de poder substituir del servei a qualsevol persona afecta a aquest, que al seu criteri no s'ajusti al mateix. L'adjudicatari haurà d'acceptar la decisió municipal.
- d) Col·laborar en la planificació de les activitats dirigides amb la finalitat de poder adoptar un criteri de màxim aprofitament social i esportiu.
- e) Elaborar una programació tècnica i detallada i adequada al pla d'ús de les diferents activitats dirigides, fent l'execució, coordinació i seguiment de les diferents activitats, cercant l'eficàcia i eficiència del servei i rendibilitzant recursos, amb indicació del personal principal que prestarà el servei.
- f) Realitzar el control i inspecció de la prestació del servei de monitoratge de les activitats dirigides.





Ajuntament de Sils

g) Elaborar un programa de formació per als seus treballadors i que pugui beneficiar-se el personal propi de la unitat d'esports. h. Presentar trimestralment una memòria valorativa de les activitats físico-esportives, les quals pel seu lliurament, es temporalitzen de la següent manera:

Document	Trimestre	Data Lliurament
1a Memòria	Gen-Feb-Mar	Últim dia laboral del trimestre
2a Memòria	Abr-Mai-Jun	Últim dia laboral del trimestre
3a Memòria	Jul-Ago-Set	Últim dia laboral del trimestre
4a Memòria	Oct-Nov-Des	Últim dia laboral del trimestre

Dins de la memòria hauran d'aparèixer les assistències, el personal tècnic que ha dirigit cada sessió, incidències, valoració general de les diferents activitats, possibles noves propostes i les activitats formatives realitzades d'acord amb el pla de formació.

i) Donar resposta pel suport al personal propi de la unitat d'esports en un termini no superior a 12 hores.

j) Comunicar per escrit a la unitat d'esports, qualsevol incidència respecte al material o a les instal·lacions, que pugui perjudicar o entorpir el funcionament de les diferents activitats. Així mateix, en cas d'accident o incident d'un usuari a qualsevol instal·lació on aquesta presta els serveis esportius haurà de comunicar-se de manera immediata a les oficines centrals (Pavelló de Calonge).

k) Conèixer, complir i informar dels reglaments interns i normes de comportament dels diferents serveis esportius i de les instal·lacions on es desenvolupen tant el seu personal com als usuaris/es de les instal·lacions.

l) Rebre i atendre les instruccions que es considerin necessàries i pertinents per part dels responsables de la unitat d'esports.

m) Permetre i facilitar la inspecció dels serveis per la de comprovar i garantir el bon funcionament de la seva prestació, així com la intervenció, sempre i quan sigui per la millora del servei.

n) Fer un correcte ús de les instal·lacions i del material utilitzat en les diferents activitats durant la prestació del servei, responsabilitzant-se del seu bon ús.

o) La música que hagin de fer servir els/les monitors/es que duen a terme activitats que necessiten de suport musical la decidiran ells/elles mateixos i l'aportarà l'empresa

Codi Segur de Verificació: 44bc9e3a-a7f1-4fab-85ea-ba6d3fd3239a
Origen: Administració
Identificador document original: ES_L01171931_2025_29998147
Data d'impressió: 05/03/2025 11:00:17
Pàgina 4 de 12

SIGNATURES
1.- Carles Casaponsa Vila (TCAT) (Enginyer), 27/02/2025 13:16



Ajuntament de Sils

adjudicatària. L'empresa es farà càrrec de les despeses d'adquisició dels CD i del pagament dels drets d'autor que se'n derivin del seu ús.

Condicions ad hoc servei de pàdel:

Dinamització i prestació de cursos de pàdel per infants i adults i activitats extraordinàries de pàdel com l'organització d'esdeveniments, a raó de 2 hores diàries de dilluns a divendres, a saber d'un total màxim de 402 hores per la prestació de cursos, determinant-se la seva distribució anual segons les necessitats i ocupant només una de les pistes de pàdel municipals, i 40 hores per l'organització d'esdeveniments.

Així mateix, les 402 hores per la prestació de cursos són un màxim que s'haurà d'adaptar a les necessitats reals del servei, a saber dels usuaris i usuàries interessades. L'empresa adjudicatària haurà d'informar de les hores reals impartides immediatament amb la presentació de la factura. Per altre banda, les 40 hores per l'organització d'esdeveniments són obligatòries i s'hauran de justificar. Tanmateix, els esdeveniments queden supeditats a l'autorització i vist i plau del responsable del contracte.

- **Exigències mínimes als monitors**

Cal destacar com a exigències mínimes als monitors:

- Passar el nombre d'assistència diària a cada activitat.
- Tenir cura del material esportiu ubicat a les instal·lacions esportives, propietat de l'Ajuntament i que es posa a l'abast dels tècnics per realitzar les sessions.
- Informar immediatament al responsable de la instal·lació, de qualsevol incidència o defecte de material.
- Informar immediatament al responsable de la instal·lació de qualsevol lesió o accident que puguin haver sofert els participants.
- Seguir la programació facilitada pel coordinador i dissenyar les diferents sessions de l'activitat.
- Tenir un tracte correcte amb els usuaris.
- Participar de manera activa a les activitats, cloendes, si s'escau, dels grups d'activitat física dels quals és monitor.
- Comunicar i participar de forma activa en les comunicacions i activitats programades pel servei, als abonats/ades.
- Iniciar puntualment les activitats.
- Disposar del ROPEC, i posar-lo a disposició de l'Ajuntament si es sol·licita.

Codi Segur de Verificació: 44bc9e3a-a7f1-4fab-85ea-ba6d3fd3239a
Origen: Administració
Identificador document original: ES_L01171931_2025_29998147
Data d'impressió: 05/03/2025 11:00:17
Pàgina 5 de 12

SIGNATURES
1.- Carles Casaponsa Vila (TCAT) (Enginyer), 27/02/2025 13:16



Ajuntament de Sils

- Disposar del certificat negatiu de delictes penals, i posar-lo a disposició de l'Ajuntament si es sol·licita.

Condicions ad hoc cursos natació:

Dinamització i prestació de cursos de natació per diferents nivells d'aprenentatge per infants i adults i sessions d'aquafitness o aquagym per adults a les piscines municipals, durant el mes de juliol preferentment, amb un total de 100 hores, a raó de cinc hores diàries. L'empresa adjudicatària haurà de presentar un calendari de les classes amb una antelació mínima d'un mes i les hores s'ajustaran al servei, així com a les indicacions del responsable del contracte.

3.- Vestuari laboral

Seràn per compte de la contractista el vestuari del personal adscrit al servei, dotant al personal del uniforme adequat pel desenvolupament de les tasques que li són pròpies, comproment-se que l'estat del vestuari sigui en tot moment decorós, el qual portarà un distintiu de l'empresa.

4.- Personal

A. COORDINADOR/A I RESPONSABLE

L'empresa contractista designarà un cap o responsable com a interlocutor únic, que actuarà com a coordinador/a responsable de dirigir i coordinar tota l'execució dels diferents programes d'activitats (monitoratge, pàdel i cursos de natació), i serà la persona encarregada de representar l'empresa davant la unitat d'esports en tot allò relatiu a la prestació del servei.

A.2 Tasques a desenvolupar:

- Disposar d'un telèfon mòbil perquè li permeti atendre qualsevol incidència de forma immediata i donar-ne trasllat a la unitat d'esports.
- Coordinar la graella, les activitats i el personal que portaran a terme les activitats amb el responsable de la unitat d'esports.
- Fer un seguiment continuat de la programació tècnica elaborada, marcant objectius, corregint possibles desviacions, i realitzant una avaluació continuada dels resultats.
- Preparar la programació anual de les activitats a principi de temporada i presentar-la al responsable de la unitat d'esports.
- Presentar al servei d'esports la penúltima setmana de cada trimestre la previsió de planificació d'activitats setmanal pel mes següent, en la que s'haurà d'especificar i justificar,







Ajuntament
de Sils

entre d’altres, l’horari de coordinació a realitzar, el control sobre el personal tècnic, així com el seguiment continuat de l’execució de l’activitat i de la programació tècnica.

f. Altres tasques definides en els documents contractuals (plecs, memòries...) necessàries per a una correcta execució del servei.

B. PERSONAL TÈCNIC

B.1 Perfil de competències

-Iniciativa i creativitat: Capacitat creativa a l’hora de presentar noves i variades sessions pel desenvolupament de les activitats.

-Pro activitat: Actitud activa i participativa.

-Orientació al servei i al ciutadà: Amabilitat i actitud receptiva vers tots els usuaris de la instal·lació.

-Confiabilitat: Capacitat d’inspirar confiança i seguretat als alumnes

B.2 Formació mínima:

. Monitors/es d’activitats. El personal adscrit al servei haurà de disposar com a mínim de la següent titulació tècnica, prenent com a referència la categoria professional del grup 3 del conveni col·lectiu de treball de les empreses privades que gestionen equipaments i serveis públics, afectes a l’activitat esportiva i de lleure (codi 79001905012002). DOGC 7663 de 13/07/2018.

ACTIVITAT	TITULACIÓ	EXPERIENCIA
TONO / TBC	INSTRUCTOR EN FITNESS	6 MESSOS
CARDIO-TONO	INSTRUCTOR EN FITNESS	6 MESSOS
PILATES	INSTRUCTOR DE PILATES	6 MESSOS
CIRCUIT-TRAINNING	INSTRUCTOR EN FITNESS	6 MESSOS
CROSSFIT / FUNTIONAL	INSTRUCTOR DE CROSSFIT	6 MESSOS
CORE-STRETCHING	INSTRUCTOR EN FITNESS	6 MESSOS
CICLO-INDOOR	INSTRUCTOS DE CICLO-INDOOR	6 MESSOS
RUTINES-CIRCUIT	INSTRUCTOR EN FITNESS	6 MESSOS
HIIT / SIX PACK	INSTRUCTOR EN FITNESS	6 MESSOS

Pg. Sts. Cosme i Damià, 2 - 17410 SILS - Telèfon 972 16 80 00

AJUNTAMENT DE SILS
Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Comprovi l'autenticitat del document a <https://sils.emunicipis.ddgi.cat/OAC/ValidarDoc.jsp> - Utilitzi el "Codi Segur de Verificació" que apareix a la capçalera



Ajuntament de Sils

En tot cas, l'experiència mínim exigida pels monitors o personal adscrit a les activitats serà de 6 mesos. Així mateix, pel recompte de l'experiència sol·licitada s'inclou el temps efectuat pel monitor en règim de pràctiques, sempre i quan puguin acreditar-se i sota el vist i plau del responsable del contracte.

En cas de dificultat tècnica en la labor de recerca de monitors l'empresa adjudicatària informará al responsable del contracte, dels mitjans emprats. Així mateix, i sempre que la normativa i les exigències marcades pel tècnic ho permetin, es podrà contractar personal sense experiència amb autorització expressa de la unitat d'esports.

La formació es podrà acreditar de conformitat amb el que disposa l'article 8.1. de Llei 3/2008 la qual disposa que "poden exercir les professions de l'esport regulades per aquesta llei les persones que, a més de complir els requisits que s'hi estableixen, estiguin inscrites en el Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya". La Llei 7/2015, del 14 de maig, de modificació de la Llei 3/2008, de l'exercici de les professions de l'esport, preveu que totes les persones amb formació (des de l'any 2000) i experiència federativa es puguin inscriure també al Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC), incloses aquelles que tinguin acabada la formació de nivell 0 o curs d'iniciació.

B.3 Tasques del personal tècnic

Monitor/es d'activitats (gimnàs municipal)

- El personal de les activitats dirigides tindrà la responsabilitat de garantir la seguretat dels/de les usuaris/es o de dur a terme les actuacions pròpies d'un/a monitor/a vetllant per la seguretat dels exercicis que es proposin i pel bon funcionament i l'organització de les activitats.
- Haurà de preparar les classes amb antelació, sense improvisar.
- Preparar abans de la sessió el material necessari que s'haurà d'utilitzar.
- Respectar estrictament els horaris de treball i ser puntual a l'hora de començar l'activitat.
- Portar sempre l'uniforme que et distingeixi com a monitor.
- Realitzar un control d'assistència dels participants a l'activitat
- Notificar a qualsevol persona que assisteixi a classe i que no figuren en el llistat d'abonats al gimnàs.
- Portar a terme una revisió ocular de l'estat del material i posterior notificació als responsables.
- Mantenir el material ordenat i classificat dins la instal·lació, deixant sempre les instal·lacions ordenades i netes on s'hagi realitzat l'activitat.



Ajuntament de Sils

- j. Donar a conèixer i respectar la normativa d'ús de les instal·lacions, vetllant pel bon ús de les instal·lacions i del material destinat a les diferents activitats dirigides.
- k. Informar i fer complir als usuaris/es sobre la normativa d'utilització i manteniment del material utilitzat en les activitats dirigides, i el correcte apilament dels elements.
- l. Realitzar un control d'ocupació dels espais destinats a les activitats i informar als responsables de la unitats d'esports en cas d'incidències. N. Notificar qualsevol incidència al responsable de l'activitat.

Monitor/es pàdel

Cal destacar com a exigències mínimes als monitors:

- Passar el nombre d'assistència diària a cada activitat.
- Tenir cura del material esportiu ubicat a les instal·lacions esportives, propietat de l'Ajuntament i que es posa a l'abast dels tècnics per realitzar les sessions.
- Informar immediatament al responsable de la instal·lació, de qualsevol incidència o desperfecte de material.
- Informar immediatament al responsable de la instal·lació de qualsevol lesió o accident que puguin haver sofert els participants.
- Seguir la programació facilitada pel coordinador i dissenyar les diferents sessions de l'activitat.
- Tenir un tracte correcte amb els usuaris.
- Participar de manera activa a les activitats, cloendes, si s'escau, dels grups d'activitat física dels quals és monitor.
- Comunicar i participar de forma activa en les comunicacions i activitats programades pel servei, als abonats/ades.
- Iniciar puntualment les activitats.
- Disposar del ROPEC, i posar-lo a disposició de l'Ajuntament si es sol·licita.
- Disposar del certificat negatiu de delictes penals, i posar-lo a disposició de l'Ajuntament si es sol·licita.

5.- Programa d'activitats

Monitor/es d'activitats.

El servei es prestarà d'acord al període d'obertura al públic de les instal·lacions esportives municipals durant tot l'any.





Ajuntament
de Sils

Els serveis esportius i la implantació del programa d'activitats, es farà sota la gestió i direcció organitzada del Tècnic d'Esports.

L'empresa contractista haurà de prestar el servei d'acord amb el programa d'activitats que es confeccioni anualment i que amb caràcter orientatiu, restant subjecte a modificacions segons necessitats del servei o possibles millores de l'empresa adjudicatària, es detalla a continuació:

	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATÍ	9:00 a 9:30	TBC / TONO		CICLO INDOOR		PILATES
	9:30 a 10:00		BAC		GAC	
	10:00 a 10:30			RUTINES CIRCUITS		
	10:30 a 11:00					
TARDA	17:00 a 17:30	GAC				CICLO INDOOR
	17:30 a 18:00					
	18:00 a 18:30	FUNCTIONAL	CICLO INDOOR	BAC	TBC / TONO	FUNCTIONAL
	18:30 a 19:00					
	19:00 a 19:30	LATINO	TBC / TONO	HIIT	CICLO INDOOR	
	19:30 a 20:00			SIX PACK		
	20:00 a 20:30		PILATES	LATINO	PILATES	
	20:30 a 21:00					

En cas d'accident d'algun dels usuaris, el personal de l'empresa adjudicatària haurà de seguir els procediments establerts pel departament d'Esports per tal que en rebí l'assistència sanitària que necessiti.

El licitador disposarà d'una pòlissa d'assegurança de responsabilitat civil que cobreixi qualsevol cas pels danys a tercers derivats del personal al seu càrrec, amb una cobertura mínima de 1.000.000 € per sinistre i 450.000€ per víctima.

L'empresa contractista haurà de substituir de forma immediata el personal que a criteri de l'Ajuntament no sigui idoni.

El licitador haurà d'estar en possessió de tots els permisos necessaris per a l'exercici de l'activitat, i complir estrictament les normatives vigents en matèria tributària, laboral, de salut i de seguretat.

El licitador assumirà totes les reclamacions dels usuaris i/o associacions de consumidors, derivades de la prestació del servei d'aquest objecte aquest plec.

El licitador resta obligat a tractar tota la informació pròpia de la prestació de manera estrictament confidencial, utilitzant-la única i exclusivament per les finalitats que s'expressen

Pg. Sts. Cosme i Damià, 2 - 17410 SILS - Telèfon 972 16 80 00

AJUNTAMENT DE SILS

Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Comprovi l'autenticitat del document a <https://sil.sil.es/emunicipis.ddgi.cat/OAC/ValidarDoc.jsp> - Utilitzi el "Codi Segur de Verificació" que apareix a la capçalera

Codi Segur de Verificació: 44bc9e3a-a7f1-4fab-85ea-ba6d3fd3239a
Origen: Administració
Identificador document original: ES_L01171931_2025_29998147
Data d'impressió: 05/03/2025 11:00:17
Pàgina 10 de 12

SIGNATURES
1.- Carles Casaponsa Vila (TCAT) (Enginyer), 27/02/2025 13:16



Ajuntament de Sils

en aquest plec, prenent les mesures necessàries per a que el seu contingut no es trameti a tercers, inclús després d'haver finalitzat la relació contractual.

El licitador es compromet al compliment estricte de les normes vigents en matèria de protecció de dades personals, vetllant per evitar la seva alteració, pèrdua, tractament o accés no autoritzats.

6.- Preu

El pressupost de licitació és de 119.104,26€ (IVA inclòs), amb el desglossament següent: 98.433,27€ pressupost net i 20.670,99€ en concepte d'Impost sobre el Valor Afegit, que correspon al valor màxim del servei objecte del present contacte, a raó de 2 anys sense pròrroques ni modificacions.

S'entén com a hora de servei el temps efectivament prestat. El preu/hora establert contempla coordinació, supervisió i gestió dels tècnics o recursos humans necessaris per prestar adequadament el servei, així com drets laborals dels treballadors d'aquests treballadors (sous, complements, plusos i pagues extres) i inclou les despeses generals o d'estructura i el benefici industrial.

7.- Durada i pròrroques

La durada d'aquest contracte serà de 2 anys.

El contracte serà prorrogable anualment de forma expressa, per 2 anys més (1+1), i serà obligatòria per l'empresari, sempre que el seu preavís es produeixi almenys amb dos mesos de preavís a la finalització del termini de duració del contracte, d'acord amb el que disposa l'article 29 de la LCSP.

8.- Lloc d'entrega o de prestació del servei

El servei de monitoratge s'haurà de prestar a les instal·lacions esportives municipals que l'ajuntament de Sils cedità pel correcte desenvolupament de les activitats.

Document datat i signat electrònicament;





Ajuntament de Sils

ANNEX I. CLASSES PREVISTES ADAPTABLES SEGONS NECESSITATS DEL SERVEI

Els monitors que imparteixin les diferents modalitats hauran de disposar de la titulació necessària per poder dirigir-les, segons s'estableixi en la normativa vigent en el moment d'establir-se la necessitat. Les classes previstes i adaptables segons necessitats del servei són les següents:

- BAC: Braços-Abdominals-Càrdio. Sessió destinada al tren superior amb combinació de treball cardiovascular.
- GAC: Classe destinada a reafirmar i tonificar els glutis, abdominals i cames. Per fer-ho s'utilitza l'equipament de gimnàstica disponible. Comença amb un escalfament senzill i es dedica a treballar intensament el tren inferior.
- TBC: "Total Body Conditioning". Activitat que millora de manera global la nostra condició física. Contempla una part d'escalfament aeròbic i una part de treball de la força amb exercicis de diverses intensitats de tots els grups musculars.
- EDAT D'OR: Activitat física dirigida a persones majors de 65 anys on es treballa el benestar físic global mitjançant el treball de la força, la resistència i la flexibilitat.
- CICLISME INDOOR: Activitat física aeròbica utilitzant les bicicletes específiques de ciclisme indoor i amb suport musical.
- FUNCTIONAL TRAINING: Mètode complet i funcional amb diversitat d'exercicis destinats a millorar la força, el condicionament físic en general i la motricitat.
- HIIT. "High Intensity Interval Training". Sessió de curta durada però molt intensa. L'objectiu és cremar greix en el menor temps.
- PILATES: Els exercicis estan basats en moviments controlats i coordinats amb la respiració. És una activitat molt tècnica on la correcta execució dels diferents elements dels exercicis és més important que el número de repeticions o sèries.
- CARDIO BOX: Activitat energètica que permet endurir els músculs, evitar malalties cardiovasculars i modelar el cos a partir de la realització d'exercicis relacionats amb el "kickboxing" acompanyats de suport musical.

Codi Segur de Verificació: 44bc9e3a-a7f1-4fab-85ea-ba6d3fd3239a
Origen: Administració
Identificador document original: ES_L01171931_2025_29998147
Data d'impressió: 05/03/2025 11:00:17
Pàgina 12 de 12

SIGNATURES

1.- Carles Casaponsa Vila (TCAT) (Enginyer), 27/02/2025 13:16



Ajuntament de Sils

- **POWER DUMBELL:** Activitat que es realitza utilitzant pesos i desenvolupant un alt consum calòric a causa del ritme de l'activitat i de la música. El nostre cos s'estilitza, s'enforteixen els grups musculars i el nostre greix es redueix.
- **SIX PACK:** Classes de curta curada (30') destinada exclusivament al treball de la zona abdominal.
- **LATINO:** Classes aeròbiques amb suport musical. Ritmes llatins amb coreografies que busquen perdre pes i tonificar al mateix temps.
- **RUTINES CIRCUITS:** Mètode d'exercici versàtil i eficaç que combina entrenament de força i exercici cardiovascular, proporcionant un entrenament desafiador i eficient en el temps que s'enfoca en diferents grups musculars i objectius particulars.

*Sense perjudici de les consideracions anteriors, l'empresa adjudicatària podrà proposar al responsable del contracte noves modalitats per donar un servei complet als usuaris i usuàries del gimnàs. En tot cas, es necessitarà l'autorització expressa per poder incloure-la dins de la distribució horària setmanal.