

INFORME – PROPOSTA DE RENOVACIÓ DE LES MÀQUINES DE MUSCULACIÓ I CÀRDIO DEL COMPLEX ESPORTIU WIN

NÚM. D'EXPEDIENT: 169/2025

ASSUMPTE: Renovació de les màquines de musculació i càrdio de la sala Fitnes del Complex Esportiu Win i aprofitament del solàrium.

1. ANTECEDENTS

El contracte – programa amb què compten l'Ajuntament de Tortosa i Tortosasport, SL preveu la gestió de les activitats esportives dels complexos esportius del Win – Tortosa i Win – Jesús. Totes dues instal·lacions compten amb sales destinades a la millora de la força, el treball cardiovascular i l'entrenament funcional. Al Win – Tortosa hi ha una sala denominada Fitnes que compta amb 292 m² i un aforament màxim de 50 persones. En canvi, la sala del Win – Jesús és molt més petita i compta amb una superfície aproximada de 80 m² i un aforament màxim de 15 persones.

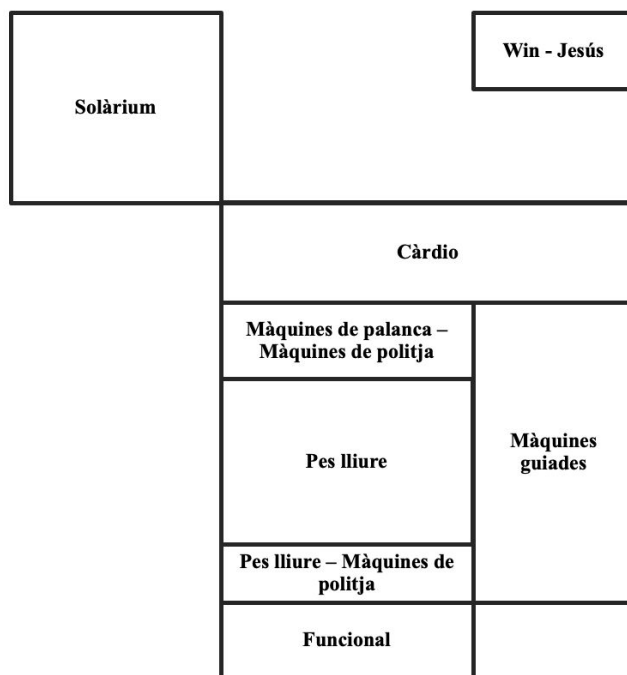
Al Win – Tortosa, la sala Fitnes compta amb la presència d'un tècnic esportiu que, durant l'horari d'obertura al públic, aconsella als usuaris en l'ús de les màquines. Al Win – Jesús aquest servei no es presta i, per tant, l'ús de la sala destinada a aquestes activitats no compta amb cap mena de supervisió.

El Win – Tortosa, a més, compta amb un solàrium, un espai ubicat a l'aire lliure, entre la piscina, el camp poliesportiu Josep Otero i les pistes de pàdel. Aquest espai compta amb un potencial molt gran, sobretot tenint en compte les condicions climatològiques favorables de Tortosa. La superfície aproximada d'aquest espai és de 602 m².

A continuació farem una representació esquemàtica d'aquests espais i diferenciarem les àrees que acullen màquines i activitats de naturalesa semblant. En aquest sentit, podem classificar els aparells i les màquines amb què compta la sala Fitnes del WIN – Tortosa amb sis grups: a)



càrdio, b) màquines de palanca, c) màquines de politja, d) pes lliure, e) funcional i d) màquines guiades.



D'acord amb aquests tipus de màquines i elements per a l'entrenament de la força i exercitar el cor i els vasos sanguinis, hem classificat en dues taules els aparells existents a la sala Fitnes i la sala 1 dels complexos esportius Win.

Taula 1. Relació de màquines i elements ubicats a la sala Fitnes del Complex Esportiu Win – Tortosa.

Tipus	Màquina	Número
Càrdio	Cinta de córrer	5
	El·líptica	6
	Bicicleta estàtica	4
	Bicicleta reclinada	2
	Bicicleta de sala	2
	Rem articulad	2
Màquines de politja	Guia	1
	Estació Seated row	1



	Pulldown	1
	Multi – pulley	1
	Tríceps	1
Pes lliure	Suport de manuelles	3
	Banc	3
	Banc inclinat	1
	Bíceps	1
	Press de banca	2
	Rack	2
	Lumbar	1
	Espatlleres	3
Màquines de palanca	Shoulder press	1
	Leg press	1
	Calf extension	1
Màquines guiades	Prensa de cames	1
	Femoral assegut	1
	Glutis	1
	Abdominal	1
	Rem assegut	1
	Bíceps	1
	Tríceps	1
	Press horitzontal de pit	1
	Press d'espatlles	1
	Extensió de cames	1
	Contractura de pit	1
	Abd - Add	1

Taula 2. Relació de màquines i elements ubicats a la sala 1 del Complex Esportiu Win – Jesús.

Tipus	Màquina	Número
Càrdio	Bicicleta estàtica	1
	Cinta de córrer	1



	El·líptica	1
Pes lliure	Suport de discs	1
	Suport de manuelles	2
	Banc	2
	Banc inclinat	1
	Rack	5

2. ÚS ACTUAL DE LES MÀQUINES EXISTENTS

Amb l'objectiu de valorar l'ús efectiu de cadascuna de les màquines i elements de la sala Fitnes del Win – Tortosa, es va consultar a l'equip tècnic que presta el servei de sala el seu grau de demanda, essent 3 el valor màxim i 1 el valor mínim.

Taula 3. Demanda de les màquines i elements ubicats a la sala Fitnes del Complex Esportiu Win – Tortosa.

Tipus	Màquina	3	2	1
Càrdio	Cinta de córrer	2,9		
	El·líptica	2,6		
	Bicicleta estàtica	1,8		
	Bicicleta reclinada	1,0		
	Bicicleta de sala	1,1		
	Rem articulad	1,2		
Màquines de politja	Guia	3,0		
	Estació	Seated row	2,9	
		Pulldown	2,9	
		Multi – pulley	3,0	
		Tríceps	2,9	
Pes lliure	Suport de manuelles	3,0		
	Banc	3,0		
	Banc inclinat	2,3		
	Bíceps	2,4		



Màquines de palanca	Press de banca	3,0
	Rack	2,9
	Lumbar	2,1
	Espatlleres	1,3
	Shoulder press	2,7
	Leg press	3,0
	Calf extension	1,9
Màquines de palanca i guiades	Prensa de cames	3,0
	Femoral assegut	2,8
	Glutis	2,6
	Abdominal	1,6
	Rem assegut	2,7
	Bíceps	2,1
	Tríceps	2,3
	Press horitzontal de pit	3,0
	Press d'espatlles	2,8
	Extensió de cames	3,0
	Contractura de pit	2,6
	Abd - Add	2,9

3. PROPOSTA

Atès l'ús de cada màquina i les noves tendències del sector, les quals prioritzen l'entrenament de la força per sobre del cardiovascular i, les màquines de palanca i políptica enfront de les guiades, es proposa la següent relació:

Taula 4. Proposta de renovació de màquines i elements per a la sala Fitnes del Complex Esportiu Win – Tortosa.

Tipus	Màquina	Número
Càrdio	Cinta de córrer	4
	El·líptica	2
	Bicicleta reclinada	1



	Bicicleta estàtica d'aire	2
Màquines de politja	Guia – politja doble	2
	Estació 1 Amb 4 tipus d'exercici	1
	Estació 2 Amb 4 tipus d'exercici	1
Màquines de palanca	Curl predicador de genolls	1
	Prensa smith	1
	Prensa de cames 45 °	1
	Prensa de cames haka	1
	Hip trust	1
Pes lliure	Press de banca horitzontal	2
	Press de banca inclinat	1
	Banc	5
	Suport de manuelles	2
	Manuelles 2,50 kg	4
		5 kg 4
		7,50 kg 4
		10 kg 4
		12,50 kg 4
		15 kg 4
		17,5 kg 4
		20 kg 2
		22,50 kg 2
		25 kg 2
		27,5 kg 2
		30 kg 2
		32,50 kg 2
		35 kg 2
		37,50 kg 2
		40 kg 2
	Discs 1,25 kg	14
		2,50 kg 20
		5 kg 20



		10 kg	20
		15 kg	14
		20 kg	14
	Topall de barra		24
	Suport de barres		1
	Barra olímpica	1,50 m	3
		2,20 m	5
	Barra olímpica Z	1,20 m	2
	Barra olímpica hexagonal		2
	Protector de coll		3
	Rack (half – mèdium)		2
	Espatlleres		4
Màquines guiades	Flexió femoral		1
	Femoral gitat		1
	Espatlla		1
	Pont de glutis		1
	Rem assegut		1
	Prensa de pit		1
	Prensa de cames		1
	Extensió de cames		1
	Abd – Add		1
Paviments	Lloseta	1.000 x 1.000 x 30 mm	105 m ²
		1.000 x 1.000 x 40 mm	30 m ²
	Gespa artificial	2 x 10 m	95 m ²
	Fibra d'abella		30 m ²
Altres	Calaix d'escuma		2
	Cronòmetre		1

Quant al solàrium, es proposa dotar aquest espai ubicat a l'aire lliure amb elements que puguin oferir una experiència d'entrenament de la força a partir d'autocàrregues i pes lliure. Tots aquests elements hauran de poder guardar-se en un contenidor per poder garantir una correcta



conservació. El contenidor haurà de tenir una superfície aproximada de 15 m² – 20 m² (tancat) i 25 m²– 30 m² (obert).

Taula 5. Proposta d'elements per a l'entrenament de la força que hauran de dipositar-se en un contenidor ubicat al solàrium del Complex Esportiu Win – Tortosa.

Tipus d'entrenament	Element		Número
Autocàrregues	Barra per a flexions de braços en posició vertical		2
	Corda	De salt de velocitat	4
		De combat	2
	Calaix pliomètric d'escuma		2
	Disc d'equilibri		4
	Màrfegues		20
Pes lliure	Barra d'halter	20 kg	3
	Barra hexagonal		2
	Suport per a barres		6
	Protector cervical		3
	Pinces de barra d'halter		6
	Disc circular sense mànec	5 kg	10
		10 kg	8
		15 kg	8
		20 kg	6
		25 kg	6
	Pilota de llançament plena de sorra	6 kg	2
		9 kg	2
		12 kg	2
	Pes rus	8 kg	2
		12 kg	4
		16 kg	4
		20 kg	4
	Sac d'entrenament	10 kg	2
		15 kg	2
		20 kg	2

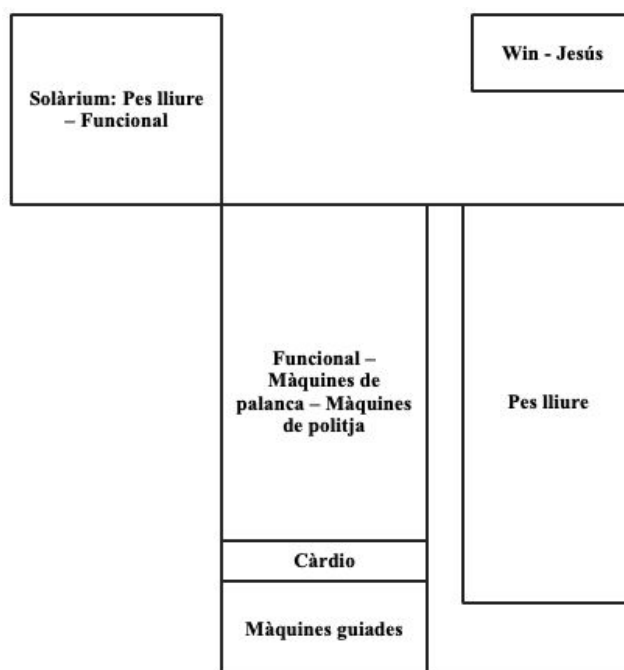


Altres	Relotge digital amb temporitzador	1
	Il·luminació LED	2
	Altaveus resistents a l'exterior	2

I, per últim, en relació al Win – Jesús, es proposa reubicar les màquines guiades que actualment estan a la sala Fitnes del Complex Esportiu Win – Tortosa a l'espai de la sala 1 d'aquest equipament on hi ha el rack. Aquest darrer element, conjuntament amb altres que seran substituïts de la sala Fitnes del Complex Esportiu Win – Tortosa, podrien disposar-se en una sala que hi ha al pavelló poliesportiu Jordi Angelats i oferir opcions a les entitats esportives de la ciutat de Tortosa d'entrenament de la força en un espai cobert.

4. DISTRIBUCIÓ DE LES MÀQUINES

La proposta d'aprofitament del solàrium permet incrementar substancialment la superfície actual destinada a l'entrenament de la força. Amb la dotació d'elements, aquest espai també pot contribuir a reduir les llistes d'espera amb què compta la sala Fitnes i, amb l'organització d'activitats dirigides per part d'un tècnic, fins i tot es pot esponjar l'elevada demanda de les sales 1 i 2 del Win – Tortosa.



Aquesta proposta, a més, es pot complementar traslladant la zona càrdio a l'espai que hi ha enfront de la sala d'Spinning. No obstant això, també es preveu que algunes d'aquestes màquines puguin romandre a la sala Fitnes tal i com es representa en el gràfic anterior.

Taula 6. Anàlisi comparativa de la superfície destinada a cada àmbit de la sala Fitnes del Complex Esportiu Win – Tortosa.

Espai	Superfície actual	Superfície futura
Càrdio	57,40 m ²	24,00 – 36,00 m ²
Pes lliure	80,90 m ²	120,00 m ²
Pes lliure – solàrium	0,00 m ²	Pendent de determinar
Entrenament funcional	53,00 m ²	93,00 m ²
Entrenament funcional – solàrium	0,00 m ²	Pendent de determinar
Màquines guiades	67,60 m ²	30,00 m ²

5. LICITACIÓ

Atès que el pressupost per a l'exercici 2025 inclou una partida pressupostària de 45.000,00 € per atendre la despesa vinculada a la renovació de les màquines de la sala Fitness del Complex Esportiu Win, es recomana un tipus de contracte de subministrament sota la modalitat de renting, que inclogui un màxim de 5 anualitats.

Taula 7. Pressupost base de la licitació.

Anualitat	Import (sense IVA)	IVA
1r any	45.000,00 €	9.450,00 €
2n any	45.000,00 €	9.450,00 €
3r any	45.000,00 €	9.450,00 €
4t any	45.000,00 €	9.450,00 €
5è any	45.000,00 €	9.450,00 €
Total	225.000,00 €	47.250,00 €



Tanmateix i tenint en consideració la naturalesa dels elements a subministrar, els quals es poden agrupar en diverses categories, s'aconsella estructurar la licitació en 3 lots i respectar les següents consignacions econòmiques:

a) Lot 1. Contenidor destinat a l'entrenament de la força.

L'objectiu d'aquest lot és poder disposar d'infraestructura al solàrium del Complex Esportiu Win – Tortosa que permeti contenir i preservar elements d'entrenament de la força muscular i oferir experiències que puguin desenvolupar-se a l'aire lliure.

Pressupost base de licitació	Import (sense IVA)	Import (amb IVA)
Lot 1	35.000,00 €	42.350,00 €

b) Lot 2. Màquines guiades amb consola per a l'entrenament de la força i el càrdio.

Aquestes màquines s'han de caracteritzar per disposar d'una consola que permeti proporcionar a l'usuari informació sobre el seu ús, definir objectius d'entrenament i desenvolupar programes de progressió personalitzats.

Pressupost base de licitació	Import (sense IVA)	Import (amb IVA)
Lot 2	90.000,00 €	108.900,00 €

c) Lot 3. Aparells de pes lliure, màquines de palanca, màquines de politja i elements auxiliars per a l'entrenament de la força.

Aquest lot pretén ampliar l'oferta d'aparells i màquines destinades a l'entrenament de la força i caminar en la direcció de les tendències predominants dins del món del fitnes, les quals atorguen un paper més rellevant al treball de la força.

Pressupost base de licitació	Import (sense IVA)	Import (amb IVA)
Lot 3	100.000,00 €	121.000,00 €

Tortosa, 3 d'abril de 2025





Jesús Auré Calvet

Tortosasport, SL

Gerent

[Document signat electrònicament]

