

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PEL CONTRACTE DE SERVEI DE MONITORATGE D'ACTIVITATS ESPORTIVES AL PALAI DE GÈU DE VIELHA: SESSIONS DE IOGA

1. Objecte i finalitats

L'objecte del present contracte és la prestació del servei consistent en la preparació i execució de l'activitat física de sessions de Ioga per als abonats a la instal·lació del Palai de Gèu.

Les sessions es desenvoluparan en les següents parts:

- Escalfament: conjunt d'exercicis de mobilitat articular i activació muscular abans d'un esforç físic.
- Realització de l'activitat.
- Estiraments passius: tornada a la calma.

2. Calendari de les sessions de Ioga

El calendari de realització de l'activitat, al poder-se fer en espais interiors, no es troba sotmès a la temporalitat climatològica, i per aquest motiu es pot desenvolupar al llarg de tot l'any. No obstant, el mateix s'ha adaptat als tancaments de la instal·lació, ja sigui per celebració de festivitats o bé per tancaments tècnics.

3. Característiques de l'activitat

3.1. Descripció de l'activitat

El Ioga, és un conjunt de disciplines i pràctiques de tipus físic, mental i espiritual, l'objectiu del qual és aconseguir l'equilibri entre cos i ment, millorant d'aquesta manera l'estat de salut integral dels practicants.

Els seus principals beneficis són la pèrdua de pes, la millora de la salut, la disminució de l'ansietat i l'increment de l'estabilitat emocional.

3.2. Durada de les sessions

Es preveu la realització d'una hora diària, en horari de matí o tarda tal i com es detalla en l'Annex 1 on hi consta el calendari i l'horari per a la duració del contracte.

3.3. Programació horària

Aquesta ha estat definida en base a la disponibilitat d'espais de la instal·lació i als condicionants d'ús de l'activitat.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
11.10h -12.10h	X		X		X
15.30h -16.30h		X		X	

3.4. Nombre de sessions

D'acord a la previsió de la duració del contracte realitzada (Annex 1), el nombre de sessions de



PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PEL CONTRACTE DE SERVEI DE MONITORATGE D'ACTIVITATS ESPORTIVES AL PALAI DE GÈU DE VIELHA: SESSIONS DE IOGA

ioga serà de 216 repartides en 129 sessions pels matins i 87 per les tardes.

3.5. Material

L'espai destinat per a la pràctica del ioga és la sala 2 d'activitats dirigides del Palai de Gèu. No obstant, si la climatologia o permet, es podrà utilitzar (segons les dates) el solàrium de la piscina municipal exterior.

El Palai de Gèu, facilitarà cubs de foam, màrfeques i cinturons per a la pràctica de l'activitat, tot i que s'aconsellarà que els usuaris portin el seu propi material.

3.6. Nombre d'usuaris

El nombre mínim d'usuaris per a desenvolupar l'activitat serà de dues persones i d'un màxim de 25.

4. Funcions del tècnic esportiu

Les funcions del tècnic esportiu de ioga seran les següents:

- a) Impartir les sessions, facilitant als participants el coneixement del propi cos, les seves possibilitats i limitacions, desenvolupant en les persones les capacitats motrius necessàries i manifestant els efectes que l'activitat física exerceix sobre la salut i el manteniment corporal.
- b) Desenvolupar les sessions que imparteix d'acord amb una programació que permeti assolir objectius de naturalesa general i específica.
- c) Aplicar tècniques, mètodes i estils d'ensenyament propis de cada col·lectiu d'edat.
- d) Seleccionar, organitzar i utilitzar material auxiliar.
- e) Motivar als usuaris de manera suficient i constant per aconseguir el seu interès i la millora del seu rendiment físic.
- f) Assegurar el bon desenvolupament de l'activitat, tot col·laborant amb la resta de personal del Palai de Gèu.
- g) Controlar diàriament les incidències o qualsevol altra observació d'interès respecte el grup de participants.
- h) Garantir la seguretat durant les sessions i no abandonar el grup de participants.
- i) Informar als responsables del Palai de Gèu de qualsevol situació imprevista, urgent o problemes greus que puguin sorgir durant el desenvolupament de les sessions.
- j) Proposar millores en el servei i traslladar els suggeriments i les queixes dels participants a la direcció.
- k) Fer respectar les normes d'ús de la instal·lació.

5. Control, seguiment i inspecció de la prestació del servei

El control, seguiment i inspecció de la prestació del servei serà realitat per la direcció del Palai de Gèu. La persona o empresa adjudicatària atendrà totes les indicacions que li siguin proposades i les durà a terme. Així mateix, el Palai de Gèu, quan ho consideri oportú, podrà incorporar un seguiment extern a la gestió ordinària per al desenvolupament de controls i



PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PEL CONTRACTE DE SERVEI DE MONITORATGE D'ACTIVITATS ESPORTIVES AL PALAI DE GÈU DE VIELHA: SESSIONS DE IOGA

inspeccions específiques.

La representació de la persona o empresa adjudicatària haurà d'assistir a totes les reunions que el Palai de Gèu, o la direcció de la instal·lació, considerin oportunes per garantir el bon funcionament i coordinació del servei. Aquestes reunions seran fora de l'horari de treball.

6. Pressupost Base de la Licitació

El sistema per a la determinació del preu del contracte serà per **preus unitaris**, fixant-se el seu Pressupost Base de Licitació en la quantitat de divuit mil cinc-cents setanta-sis euros (18.576,00€) més tres mil nou-cents euros amb noranta-sis cèntims (3.900,96€) d'IVA.

El preu unitari, per a cadascuna de les sessions que es preveuen en aquest contracte, és el següent:

Ioga	43,00€/sessió
------	---------------

Els licitadors hauran d'igualar o disminuir en la seva oferta els preus unitaris, per a cadascuna de les sessions, indicant l'IVA a aplicar mitjançant partida independent.

D'acord la previsió anual realitzada (Annex I), el nombre mínim de sessions anuals de ioga resultant és de dos-cents setze (216) sessions. D'acord amb la taula següent es determina el pressupost base de licitació d'aquest contracte:

Activitat	Preu/sessió	Sessions (anuals)	Total	Duració (2 anys)
Ioga	43,00€	216	9.288,00€	18.576,00€

Aquesta despesa té caràcter plurianual, d'acord amb el següent detall:

DISTRIBUCIÓ PBL PER ANUALITATS				
Curs escolar	Import net	% IVA	IVA	Total
2025-2026	9.288,00€	21	1.950,48€	11.238,48€
2026-2027	9.288,00€	21	1.950,48€	11.238,48€
Total	18.576,00€		3.900,96€	22.476,96€

(Document signat electrònicament)



PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PEL CONTRACTE DE SERVEI DE MONITORATGE D'ACTIVITATS ESPORTIVES AL PALAI DE GÈU DE VIELHA: SESSIONS DE IOGA

ANNEX 1: Calendari

Calendari IOGA Palai de Gèu Seteme 2025 - Agost 2026

Seteme 2025	Octobre 2025	Novembre 2025	Deseme 2025	Gèr 2026	Hereuer 2026	Març 2026	Abriu 2026	Mai 2026	Junh 2026	Junhsega 2026	Agost 2026
1 Dc BARRAT	1 Dc 1 15-30-630 1 Ds	1 Ds BARRAT	1 Dc 1 11-00-1200 1 Dc	1 Dc BARRAT	1 Dg 1 11-00-1200 1 Dc	1 Dg 1 11-00-1200 1 Dc	1 Dc 1 11-00-1200 1 Dc	1 Dc BARRAT	1 Dc 1 11-00-1200 1 Dc	1 Dc 1 11-00-1200 1 Dc	1 Dc 1 11-00-1200 1 Dc
2 Dc BARRAT	2 Dg 1 15-30-630 2 Dg	2 Dg BARRAT	2 Dc 1 11-00-1200 2 Dc	2 Dc BARRAT	2 Dg 1 11-00-1200 2 Dc	2 Dg 1 11-00-1200 2 Dc	2 Dc 1 11-00-1200 2 Dc	2 Dc BARRAT	2 Dc 1 11-00-1200 2 Dc	2 Dc 1 11-00-1200 2 Dc	2 Dc 1 11-00-1200 2 Dc
3 Dc BARRAT	3 Dc 1 11-00-1200 3 Dc	3 Dc 1 11-00-1200 3 Dc	3 Dc 1 11-00-1200 3 Dc	3 Dc 1 11-00-1200 3 Dc	3 Dc 1 15-30-630 3 Dc	3 Dc 1 15-30-630 3 Dc	3 Dc 1 15-30-630 3 Dc	3 Dc BARRAT	3 Dc 1 11-00-1200 3 Dc	3 Dc 1 11-00-1200 3 Dc	3 Dc 1 11-00-1200 3 Dc
4 Dc BARRAT	4 Dc 1 15-30-630 4 Dc	4 Dc 1 15-30-630 4 Dc	4 Dc 1 15-30-630 4 Dc	4 Dc 1 15-30-630 4 Dc	4 Dc 1 11-00-1200 4 Dc	4 Dc 1 11-00-1200 4 Dc	4 Dc 1 11-00-1200 4 Dc	4 Dc BARRAT	4 Dc 1 11-00-1200 4 Dc	4 Dc 1 11-00-1200 4 Dc	4 Dc 1 11-00-1200 4 Dc
5 Dc BARRAT	5 Dc 1 11-00-1200 5 Dc	5 Dc 1 11-00-1200 5 Dc	5 Dc 1 11-00-1200 5 Dc	5 Dc 1 11-00-1200 5 Dc	5 Dc 1 15-30-630 5 Dc	5 Dc 1 15-30-630 5 Dc	5 Dc 1 15-30-630 5 Dc	5 Dc BARRAT	5 Dc 1 11-00-1200 5 Dc	5 Dc 1 11-00-1200 5 Dc	5 Dc 1 11-00-1200 5 Dc
6 Dc BARRAT	6 Dc 1 15-30-630 6 Dc	6 Dc 1 15-30-630 6 Dc	6 Dc 1 15-30-630 6 Dc	6 Dc 1 15-30-630 6 Dc	6 Dc 1 11-00-1200 6 Dc	6 Dc 1 11-00-1200 6 Dc	6 Dc 1 11-00-1200 6 Dc	6 Dc BARRAT	6 Dc 1 11-00-1200 6 Dc	6 Dc 1 11-00-1200 6 Dc	6 Dc 1 11-00-1200 6 Dc
7 Dc BARRAT	7 Dc 1 15-30-630 7 Dc	7 Dc 1 11-00-1200 7 Dc	7 Dc 1 11-00-1200 7 Dc	7 Dc 1 11-00-1200 7 Dc	7 Dc 1 11-00-1200 7 Dc	7 Dc 1 11-00-1200 7 Dc	7 Dc 1 11-00-1200 7 Dc	7 Dc BARRAT	7 Dc 1 11-00-1200 7 Dc	7 Dc 1 11-00-1200 7 Dc	7 Dc 1 11-00-1200 7 Dc
8 Dc BARRAT	8 Dc 1 15-30-630 8 Dc	8 Dc 1 11-00-1200 8 Dc	8 Dc 1 11-00-1200 8 Dc	8 Dc 1 15-30-630 8 Dc	8 Dc 1 11-00-1200 8 Dc	8 Dc 1 11-00-1200 8 Dc	8 Dc 1 11-00-1200 8 Dc	8 Dc BARRAT	8 Dc 1 11-00-1200 8 Dc	8 Dc 1 11-00-1200 8 Dc	8 Dc 1 11-00-1200 8 Dc
9 Dc BARRAT	9 Dc 1 15-30-630 9 Dc	9 Dc 1 11-00-1200 9 Dc	9 Dc 1 11-00-1200 9 Dc	9 Dc 1 11-00-1200 9 Dc	9 Dc 1 11-00-1200 9 Dc	9 Dc 1 11-00-1200 9 Dc	9 Dc 1 11-00-1200 9 Dc	9 Dc BARRAT	9 Dc 1 11-00-1200 9 Dc	9 Dc 1 11-00-1200 9 Dc	9 Dc 1 11-00-1200 9 Dc
10 Dc BARRAT	10 Dc 1 11-00-1200 10 Dc	10 Dc 1 11-00-1200 10 Dc	10 Dc 1 11-00-1200 10 Dc	10 Dc 1 11-00-1200 10 Dc	10 Dc 1 11-00-1200 10 Dc	10 Dc 1 11-00-1200 10 Dc	10 Dc 1 11-00-1200 10 Dc	10 Dc BARRAT	10 Dc 1 11-00-1200 10 Dc	10 Dc 1 11-00-1200 10 Dc	10 Dc 1 11-00-1200 10 Dc
11 Dc BARRAT	11 Dc 1 15-30-630 11 Dc	11 Dc 1 15-30-630 11 Dc	11 Dc 1 15-30-630 11 Dc	11 Dc 1 15-30-630 11 Dc	11 Dc 1 11-00-1200 11 Dc	11 Dc 1 11-00-1200 11 Dc	11 Dc 1 11-00-1200 11 Dc	11 Dc BARRAT	11 Dc 1 11-00-1200 11 Dc	11 Dc 1 11-00-1200 11 Dc	11 Dc 1 11-00-1200 11 Dc
12 Dc BARRAT	12 Dc 1 11-00-1200 12 Dc	12 Dc 1 11-00-1200 12 Dc	12 Dc 1 11-00-1200 12 Dc	12 Dc 1 11-00-1200 12 Dc	12 Dc 1 11-00-1200 12 Dc	12 Dc 1 11-00-1200 12 Dc	12 Dc 1 11-00-1200 12 Dc	12 Dc BARRAT	12 Dc 1 11-00-1200 12 Dc	12 Dc 1 11-00-1200 12 Dc	12 Dc 1 11-00-1200 12 Dc
13 Dc BARRAT	13 Dc 1 11-00-1200 13 Dc	13 Dc 1 15-30-630 13 Dc	13 Dc 1 15-30-630 13 Dc	13 Dc 1 15-30-630 13 Dc	13 Dc 1 11-00-1200 13 Dc	13 Dc 1 11-00-1200 13 Dc	13 Dc 1 11-00-1200 13 Dc	13 Dc BARRAT	13 Dc 1 11-00-1200 13 Dc	13 Dc 1 11-00-1200 13 Dc	13 Dc 1 11-00-1200 13 Dc
14 Dc BARRAT	14 Dc 1 15-30-630 14 Dc	14 Dc 1 11-00-1200 14 Dc	14 Dc 1 11-00-1200 14 Dc	14 Dc 1 15-30-630 14 Dc	14 Dc 1 11-00-1200 14 Dc	14 Dc 1 11-00-1200 14 Dc	14 Dc 1 11-00-1200 14 Dc	14 Dc BARRAT	14 Dc 1 11-00-1200 14 Dc	14 Dc 1 11-00-1200 14 Dc	14 Dc 1 11-00-1200 14 Dc
15 Dc BARRAT	15 Dc 1 11-00-1200 15 Dc	15 Dc 1 11-00-1200 15 Dc	15 Dc 1 11-00-1200 15 Dc	15 Dc 1 11-00-1200 15 Dc	15 Dc 1 11-00-1200 15 Dc	15 Dc 1 11-00-1200 15 Dc	15 Dc 1 11-00-1200 15 Dc	15 Dc BARRAT	15 Dc 1 11-00-1200 15 Dc	15 Dc 1 11-00-1200 15 Dc	15 Dc 1 11-00-1200 15 Dc
16 Dc BARRAT	16 Dc 1 15-30-630 16 Dc	16 Dc 1 15-30-630 16 Dc	16 Dc 1 15-30-630 16 Dc	16 Dc 1 15-30-630 16 Dc	16 Dc 1 11-00-1200 16 Dc	16 Dc 1 11-00-1200 16 Dc	16 Dc 1 11-00-1200 16 Dc	16 Dc BARRAT	16 Dc 1 11-00-1200 16 Dc	16 Dc 1 11-00-1200 16 Dc	16 Dc 1 11-00-1200 16 Dc
17 Dc BARRAT	17 Dc 1 11-00-1200 17 Dc	17 Dc 1 11-00-1200 17 Dc	17 Dc 1 11-00-1200 17 Dc	17 Dc 1 11-00-1200 17 Dc	17 Dc 1 11-00-1200 17 Dc	17 Dc 1 11-00-1200 17 Dc	17 Dc 1 11-00-1200 17 Dc	17 Dc BARRAT	17 Dc 1 11-00-1200 17 Dc	17 Dc 1 11-00-1200 17 Dc	17 Dc 1 11-00-1200 17 Dc
18 Dc BARRAT	18 Dc 1 15-30-630 18 Dc	18 Dc 1 15-30-630 18 Dc	18 Dc 1 15-30-630 18 Dc	18 Dc 1 15-30-630 18 Dc	18 Dc 1 11-00-1200 18 Dc	18 Dc 1 11-00-1200 18 Dc	18 Dc 1 11-00-1200 18 Dc	18 Dc BARRAT	18 Dc 1 11-00-1200 18 Dc	18 Dc 1 11-00-1200 18 Dc	18 Dc 1 11-00-1200 18 Dc
19 Dc BARRAT	19 Dc 1 11-00-1200 19 Dc	19 Dc 1 11-00-1200 19 Dc	19 Dc 1 11-00-1200 19 Dc	19 Dc 1 11-00-1200 19 Dc	19 Dc 1 11-00-1200 19 Dc	19 Dc 1 11-00-1200 19 Dc	19 Dc 1 11-00-1200 19 Dc	19 Dc BARRAT	19 Dc 1 11-00-1200 19 Dc	19 Dc 1 11-00-1200 19 Dc	19 Dc 1 11-00-1200 19 Dc
20 Dc BARRAT	20 Dc 1 11-00-1200 20 Dc	20 Dc 1 15-30-630 20 Dc	20 Dc 1 11-00-1200 20 Dc	20 Dc 1 15-30-630 20 Dc	20 Dc 1 11-00-1200 20 Dc	20 Dc 1 11-00-1200 20 Dc	20 Dc 1 11-00-1200 20 Dc	20 Dc BARRAT	20 Dc 1 11-00-1200 20 Dc	20 Dc 1 11-00-1200 20 Dc	20 Dc 1 11-00-1200 20 Dc
21 Dc BARRAT	21 Dc 1 15-30-630 21 Dc	21 Dc 1 11-00-1200 21 Dc	21 Dc 1 11-00-1200 21 Dc	21 Dc 1 15-30-630 21 Dc	21 Dc 1 11-00-1200 21 Dc	21 Dc 1 11-00-1200 21 Dc	21 Dc 1 11-00-1200 21 Dc	21 Dc BARRAT	21 Dc 1 11-00-1200 21 Dc	21 Dc 1 11-00-1200 21 Dc	21 Dc 1 11-00-1200 21 Dc
22 Dc BARRAT	22 Dc 1 11-00-1200 22 Dc	22 Dc 1 11-00-1200 22 Dc	22 Dc 1 11-00-1200 22 Dc	22 Dc 1 15-30-630 22 Dc	22 Dc 1 11-00-1200 22 Dc	22 Dc 1 11-00-1200 22 Dc	22 Dc 1 11-00-1200 22 Dc	22 Dc BARRAT	22 Dc 1 11-00-1200 22 Dc	22 Dc 1 11-00-1200 22 Dc	22 Dc 1 11-00-1200 22 Dc
23 Dc BARRAT	23 Dc 1 15-30-630 23 Dc	23 Dc 1 15-30-630 23 Dc	23 Dc 1 15-30-630 23 Dc	23 Dc 1 15-30-630 23 Dc	23 Dc 1 11-00-1200 23 Dc	23 Dc 1 11-00-1200 23 Dc	23 Dc 1 11-00-1200 23 Dc	23 Dc BARRAT	23 Dc 1 11-00-1200 23 Dc	23 Dc 1 11-00-1200 23 Dc	23 Dc 1 11-00-1200 23 Dc
24 Dc BARRAT	24 Dc 1 11-00-1200 24 Dc	24 Dc 1 11-00-1200 24 Dc	24 Dc 1 11-00-1200 24 Dc	24 Dc 1 11-00-1200 24 Dc	24 Dc 1 15-30-630 24 Dc	24 Dc 1 15-30-630 24 Dc	24 Dc 1 15-30-630 24 Dc	24 Dc BARRAT	24 Dc 1 11-00-1200 24 Dc	24 Dc 1 11-00-1200 24 Dc	24 Dc 1 11-00-1200 24 Dc
25 Dc BARRAT	25 Dc 1 15-30-630 25 Dc	25 Dc 1 15-30-630 25 Dc	25 Dc 1 15-30-630 25 Dc	25 Dc 1 15-30-630 25 Dc	25 Dc 1 11-00-1200 25 Dc	25 Dc 1 11-00-1200 25 Dc	25 Dc 1 11-00-1200 25 Dc	25 Dc BARRAT	25 Dc 1 11-00-1200 25 Dc	25 Dc 1 11-00-1200 25 Dc	25 Dc 1 11-00-1200 25 Dc
26 Dc BARRAT	26 Dc 1 11-00-1200 26 Dc	26 Dc 1 11-00-1200 26 Dc	26 Dc 1 11-00-1200 26 Dc	26 Dc 1 11-00-1200 26 Dc	26 Dc 1 15-30-630 26 Dc	26 Dc 1 15-30-630 26 Dc	26 Dc 1 15-30-630 26 Dc	26 Dc BARRAT	26 Dc 1 11-00-1200 26 Dc	26 Dc 1 11-00-1200 26 Dc	26 Dc 1 11-00-1200 26 Dc
27 Dc BARRAT	27 Dc 1 11-00-1200 27 Dc	27 Dc 1 15-30-630 27 Dc	27 Dc 1 11-00-1200 27 Dc	27 Dc 1 15-30-630 27 Dc	27 Dc 1 11-00-1200 27 Dc	27 Dc 1 11-00-1200 27 Dc	27 Dc 1 11-00-1200 27 Dc	27 Dc BARRAT	27 Dc 1 11-00-1200 27 Dc	27 Dc 1 11-00-1200 27 Dc	27 Dc 1 11-00-1200 27 Dc
28 Dc BARRAT	28 Dc 1 15-30-630 28 Dc	28 Dc 1 11-00-1200 28 Dc	28 Dc 1 11-00-1200 28 Dc	28 Dc 1 15-30-630 28 Dc	28 Dc 1 11-00-1200 28 Dc	28 Dc 1 11-00-1200 28 Dc	28 Dc 1 11-00-1200 28 Dc	28 Dc BARRAT	28 Dc 1 11-00-1200 28 Dc	28 Dc 1 11-00-1200 28 Dc	28 Dc 1 11-00-1200 28 Dc
29 Dc BARRAT	29 Dc 1 11-00-1200 29 Dc	29 Dc 1 15-30-630 29 Dc	29 Dc 1 11-00-1200 29 Dc	29 Dc 1 15-30-630 29 Dc	29 Dc 1 11-00-1200 29 Dc	29 Dc 1 11-00-1200 29 Dc	29 Dc 1 11-00-1200 29 Dc	29 Dc BARRAT	29 Dc 1 11-00-1200 29 Dc	29 Dc 1 11-00-1200 29 Dc	29 Dc 1 11-00-1200 29 Dc
30 Dc BARRAT	30 Dc 1 15-30-630 30 Dc	30 Dc 1 11-00-1200 30 Dc	30 Dc 1 15-30-630 30 Dc	30 Dc 1 11-00-1200 30 Dc	30 Dc 1 11-00-1200 30 Dc	30 Dc 1 11-00-1200 30 Dc	30 Dc 1 11-00-1200 30 Dc	30 Dc BARRAT	30 Dc 1 11-00-1200 30 Dc	30 Dc 1 11-00-1200 30 Dc	30 Dc 1 11-00-1200 30 Dc
31 Dc BARRAT	31 Dc 1 11-00-1200 31 Dc	31 Dc 1 11-00-1200 31 Dc	31 Dc 1 11-00-1200 31 Dc	31 Dc 1 11-00-1200 31 Dc	31 Dc 1 11-00-1200 31 Dc	31 Dc 1 11-00-1200 31 Dc	31 Dc 1 11-00-1200 31 Dc	31 Dc BARRAT	31 Dc 1 11-00-1200 31 Dc	31 Dc 1 11-00-1200 31 Dc	31 Dc 1 11-00-1200 31 Dc

12201623

216

Total ores

43,00 €

Preiz ore

9,288,00 €

Cost economic total

