

Codi Segur de Verificació:
ec25b296-56bb-42e9-b29c-8df554a76037
Origen: Administració
Identificador document: ES_L01081000_2026_26810893
Data d'impressió: 10/02/2026 07:55:44
Pàgina 1 de 21

SIGNATURES
1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 06/02/2026 11:39



Expedient: 1403-000048-2026 (X2026000219)

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNiques PER A LA CONTRACTACIÓ DEL SERVEI DE MONITORATGE ESPORTIU DEL PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT DE RODA DE TER, MITJANÇANT PROCEDIMENT OBERT SIMPLIFICAT ABREUJAT



1. OBJECTE DEL CONTRACTE

L'objecte del present contracte és la prestació del servei de monitoratge esportiu pel desenvolupament del programa d'Activitat Física i Salut per a persones majors de 13 anys impulsat per l'Ajuntament de Roda de Ter pel proper any, subjecte a inscripcions, mitjançant procediment obert simplificat abreujat.

El contracte s'executarà d'acord amb l'establert en el Plec de clàusules administratives i prescripcions tècniques que regeix aquest contracte, d'acord amb les directrius i requisits establerts en aquest plec de prescripcions tècniques.

EL codi i la descripció del CPV és el següent: 92000000-1 Serveis d'esplai, culturals i esportius

L'objecte de l'expedient es dividirà en 13 lots degut a la diversitat d'activitats del Programa d'Activitat Física:

- Lot 1: Servei de monitoratge per l'activitat d'estiraments al matí
- Lot 2: Servei de monitoratge per l'activitat d'estiraments a la tarda
- Lot 3: Servei de monitoratge per l'activitat de pilates
- Lot 4: Servei de monitoratge per l'activitat de gimnàstica abdominal hipopressiva
- Lot 5: Servei de monitoratge per l'activitat de ioga suau
- Lot 6: Servei de monitoratge per l'activitat de dansa del ventre
- Lot 7: Servei de monitoratge per l'activitat de loga
- Lot 8: Servei de monitoratge per l'activitat de mindfulness
- Lot 9: Servei de monitoratge per l'activitat d'entrenament funcional
- Lot 10: Servei de monitoratge per l'activitat d'esquena sana
- Lot 11: Servei de monitoratge per l'activitat de zumba
- Lot 12: Servei de monitoratge per l'activitat d'aiguagim (estiu)
- Lot 13: Servei de monitoratge per l'activitat d'entrenament funcional (estiu)

2. NECESSITATS ADMINISTRATIVES I IDONEÏTAT DEL CONTRACTE

Aquest contracte neix de la necessitat de desenvolupar el servei de monitors/es del Programa d'Activitat Física i Salut que portarà a terme la conducció i dinamització de les diferents activitats adreçat a persones partir de 13 anys.

Aquestes necessitats són d'interès públic i general i que entren dins l'àmbit de competències de l'Ajuntament, de conformitat amb el que disposa article 84.2. k) de l'Estatut d'autonomia en relació a la regulació i la gestió dels equipaments esportius i d'oci i promoció d'activitats.

L'Ajuntament no disposa dels mitjans necessaris i suficients per a dur a terme l'objecte del contracte. Per a la satisfacció d'aquestes necessitats el contracte de serveis és l'idoni, de conformitat amb el que disposa la Llei 9/2017, de 8 de novembre LCSP.

3. DESCRIPCIÓ DEL SERVEI I TASQUES

3.1 Especificacions del servei de monitoratge:

El servei de monitoratge inclourà:



- Personal qualificat amb la titulació que s'escaigui en cada cas i quan requereixi hauran d'estar inscrits en el Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC).

3.2 Identificació de les tasques del monitor/a:

- Realitzar les sessions segons el calendari acordat de l'activitat a prestar el servei
- Passar llista dels assistents als cursos segons la relació de persones que proporciona l'àrea d'Esports i informar de qualsevol incidència que hi pugui haver
- Tenir un contacte directe amb l'àrea d'Esports
- Establir una programació adaptada als usuaris que sigui variada i motivadora

3.3 Horaris de prestació del servei:

LOTS DE L'1 AL 11

El programa d'Activitat Física i Salut s'organitza de manera trimestral. Abans del començament de cada trimestre es realitzen les inscripcions pels cursos, per tant els usuaris poden anar canviant i el número de participants també.

Programa de Primavera 2026	Del 7 d'abril al 22 de juny 2026
Programa de Tardor 2026	Del 28 de setembre al 22 de desembre 2026
Programa d'Hivern 2027	Del 8 de gener al 19 de març 2027
Programa de Primavera 2027	Del 30 de març al 18 de juny de 2027

El programa no es realitza durant les festes de Setmana Santa, Nadal i estiu, acabant les sessions abans del 24 de juny. Tampoc es realitza la sessió si hi ha una festa local o una festa general.

A l'annex 1 d'aquest document hi ha el calendari de les activitats.

Cada taller té una periodicitat d'un dia a la setmana i la durada és d'una hora. En el cas de zumba es realitzen dues sessions la setmana amb dos grups diferenciats.

L'horari de les activitats és la que es detalla al quadre següent:

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	09.00h a 10.00h Pilates		09.15h a 10.15h loga Suau	
10.30 a 11.30h Estiraments				
		18.00h a 19.00h Estiraments		
	19.00h a 20.00h Zumba	18.00h a 19.00h loga	18.00h a 19.00h Mindfulness	19.00h a 20.00h Dansa del Ventre iniciació



20.30h a 21.30h Entrenament funcional	20.10h a 21.10h Zumba	20.20h a 21.20h Hipopressius	20.30h a 21.30h Esquena Sana	
---	--------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--

El nombre de sessions al trimestre ve donat pel calendari i pot variar entre 10 i 12.

Per tal de donar una continuïtat al programa és preferible que durant un mateix curs escolar, de setembre a juny que inclou 3 trimestres (tardor, hivern i primavera) no hi hagi canvis en els horaris de les activitats.

LOTS 12 I 13

Per les activitats d'estiu que es realitzen del 29 de juny al 31 de juliol de 2026 la disponibilitat horària és:

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
09.30h a 10.15h Aiguagim grup 1	09.30h a 10.15h Aiguagim grup 2	09.30h a 10.15h Aiguagim grup 1	09.30h a 10.15h Aiguagim grup 2
19.30h a 20.15h Aiguagim grup 3	19.30h a 20.15h Aiguagim grup 4	19.30h a 20.15h Aiguagim grup 3	19.30h a 20.15h Aiguagim grup 4
20.30h a 21.30h Entrenament Funcional		20.30h a 21.30h Entrenament Funcional	

L'activitat d'aiguagim compta amb 4 grups diferenciats amb una periodicitat de 2 dies la setmana. Les sessions d'aiguagim són de 45 minuts.

L'activitat d'entrenament funcional és d'un grup amb una periodicitat de 2 dies la setmana i la durada de les sessions és d'una hora.

Per les activitats d'estiu es realitzen 10 sessions per grup.

ACTIVITAT	SESSIONS
Aiguagim grup 1	10
Aiguagim grup 2	10
Aiguagim grup 3	10
Aiguagim grup 4	10
Entrenament Funcional	10

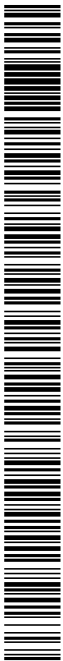
3.4 Descripció de les activitats del servei:

Lot 1 i 2: Estiraments

Sessions per augmentar la flexibilitat, la mobilitat articular, prevenir lesions i per reduir la tensió muscular.

Lot 3: Pilates

Sessions amb treball d'estiraments per tonificar el cos i millorar la mobilitat de les articulacions, ajudant a reduir l'estrès i a controlar la respiració. Es realitzaran les sessions amb pilota de Pilates.



**Lot 4: Gimnàstica abdominal hipopressiva**

Sessions amb exercicis hipopressius per recuperar el to abdominal sense repercutir negativament a altres parts del cos.

Lot 5: Ioga suau

Sessions de ioga suau amb una pràctica centrada en la força, mobilitat i flexibilitat a través de moviments suaus i sostenibles, amb un focus especial en la respiració. Buscant també el benefici en l'àmbit emocional i mental, per aquells que busquen una intensitat baixa.

Lot 6: Dansa del ventre

Sessions de dansa del ventre treballant tots els beneficis (físics, emocionals i mentals) que aporta aquesta dansa ancestral destacant les millores a nivell postural i de salut pèlvica.

Lot 7: Ioga

Sessions de ioga amb seqüències de postures, es treballa la tonificació, flexibilitat i equilibri físics, amb especial cura a l'alineament corporal. S'integren tècniques de respiració i relaxació per fomentar l'equilibri mental.

L'objectiu és cuidar ment, cos i ànima, promovent el benestar, la presència i la consciència. Les sessions varien d'intensitat mitjana a alta, animant les participants a trobar el seu propi ritme i nivell de repte.

Lot 8: Mindfulness

Sessions amb exercicis i tècniques de relaxació guiada que permetran als usuaris alliberar-se de les tensions físiques, mentals i emocionals.

Lot 9: Entrenament funcional

Sessions d'entrenament amb el propi cos i diversos materials on la intensitat la posa cadascú.

Lot 10: Esquena Sana

Activitat dirigida per prevenir i alleujar dolors d'esquena, millorant la postura, la mobilitat i la força muscular.

Lot 11: Zumba

Sessions de zumba per ballar música llatina i tonificar el cos.

Lot 12: Aiguagim (estiu)

Sessions d'aiguagim a la piscina municipal descoberta durant el mes de juliol. Es realitzen exercicis a l'aigua per exercitar els músculs, així com augmentar la resistència i la força del cos, amb música i la guia d'un monitor/a.

Lot 13: Entrenament funcional (estiu)

Sessions d'entrenament amb el propi cos i diversos materials on la intensitat la posa cadascú. Es realitzen les sessions a l'aire lliure, a la gespa de les piscines municipals durant el mes de juliol. En cas de pluja s'utilitza la pista del Pavelló 2.

L'Ajuntament de Roda es reserva el dret de poder realitzar modificacions en els tallers en cas que no hi hagi prou inscrits.



3.5 Espais on es desenvolupen les activitats

L'Ajuntament de Roda de Ter compta amb diferents espais municipals per la realització de les activitats. En funció de la programació i disponibilitat s'utilitzarà un espai concret que es comunicarà a la persona responsable de l'activitat abans del seu inici i s'ensenyarà el funcionament d'aquest (claus, llum, calefacció, alarma etc) Els espais municipals es cedeixen de manera gratuïta per la realització de les activitats i les despeses de llum, calefacció i neteja van a càrrec de l'Ajuntament.

4. PLACES

El nombre de places per cada activitat pot variar per diversos factors i s'acordarà amb el/la tècnic/a d'esports les places a ofertar. L'espai, el tipus d'activitat i l'atenció que es creu necessària per a cada usuari seran els criteris per adjudicar les places corresponents.

Al tractar-se d'activitats que estan subjectes a inscripcions, el servei es portarà a terme sempre que hi hagi un mínim de 8 persones inscrites per activitat. En cas contrari l'Ajuntament estarà en el dret d'anul·lar l'activitat.

5. DURADA DEL CONTRACTE

El termini d'execució del contracte de serveis serà de 4 trimestres, del 7 d'abril 2026 a 18 de juny de 2027, i es preveu una possible pròrroga corresponent a dues anualitats, del 28 de juny de 2027 al 20 de juny de 2028 i del 26 de juny de 2028 a 20 de juny de 2029.

S'estableix la primera execució del contracte de 4 trimestres per regularitzar la temporització del programa que té una durada anual, iniciant el programa la última setmana de juny amb les activitats d'estiu a les piscines i acabant abans del 24 de juny de l'any següent. Un cop transcorregut aquests primers 4 trimestres les següents pròrroques s'inicien de nou la última setmana de juny amb una durada de 12 mesos.

6. SUBSTITUCIONS

En cas d'impossibilitat de poder realitzar alguna de les sessions programades caldrà avisar a l'àrea d'Esports per poder comunicar-ho als usuaris participants. Es valorarà si és possible poder disposar d'una persona substituïda per poder realitzar la sessió, en cas contrari aquesta sessió caldrà recuperar-la d'acord amb els usuaris i l'àrea d'Esports amb una nova data.

7. COMUNICACIONS

L'àrea d'Esports facilitarà a les persones encarregades de les activitats una llista amb els noms, cognoms i edats dels participants. No es facilitaran telèfons mòbils, ni es crearan grups de whatsapp per part de l'Ajuntament. Les comunicacions es faran per e-mail a tots els usuaris. En cas d'usuaris que no utilitzin el correu s'avisarà mitjançant trucada telefònica.

8. FACTURACIÓ

Tots els serveis realitzats es facturaran mensualment en base a les sessions realitzades i al preu/sessió de l'oferta econòmica que hagi presentat l'empresa a qui s'adjudiqui el contracte.

Codi Segur de Verificació:
ec25b296-56bb-42e9-b29c-8df554a76037
Origen: Administració
Identificador document: ES_L01081000_2026_26810893
Data d'impressió: 10/02/2026 07:55:44
Pàgina 7 de 21

SIGNATURES
1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 06/02/2026 11:39



El servei es facturarà mitjançant una factura electrònica al final de cada mes anotant a la factura el número d'expedient que es facilitarà des de l'àrea d'Esports. El pagament es realitzarà en un termini màxim de 30 dies una vegada presentada la factura.

9. TERMINIS PER L'ELAVORACIÓ DEL PROGRAMA D'ACTIVITATS

El programa d'Activitat Física i Salut s'organitza per trimestres tal i com s'explica en el punt 3.3. Per tal que des de la regidoria es pugin realitzar els treballs de programació, edició, impressió, repartiment i realització d'inscripcions abans de cada trimestre, caldrà seguir aquesta temporització:

TASCA A REALITZAR	TARDOR 2026	HIVERN 2027	PRIMAVERA 2027
Programació dels monitors	27 i 28 de juliol de 2026	23 i 24 de novembre de 2026	17 i 8 de febrer de 2027
Edició	29 i 30 de juliol de 2026	25 i 26 de novembre de 2026	19 i 22 de febrer de 2027
Impressió	Agost	Del 27 de novembre al 4 de desembre de 2026	Del 23 de febrer al 3 de març de 2027
Repartiment	1 i 2 de setembre de 2026	7 i 8 de desembre	4 i 5 de març de 2027
Període d'inscripcions	Del 7 al 17 de setembre de 2026	De l'11 al 22 de desembre de 2026	Del 8 al 18 de març de 2027
Inici del programa	28 de setembre de 2026	8 de gener de 2027	30 de març de 2027

Per part de l'empresa han de complir els terminis de la programació dels monitors per poder continuar amb la resta de tasques a realitzar que van a càrrec de la regidoria d'Esports. Això vol dir que l'empresa ha de facilitar el nom i cognoms de la persona que realitzarà el curs, la formació que té, el dia i horari de l'activitat.

La regidora d'Esports.
Yolanda Tristancho Manso
(Signat electrònicament)

La tècnica d'Esports.
Sabina Jufre Pou
(Signat electrònicament)

Codi Segur de Verificació:
ec25b296-56bb-42e9-b29c-8df554a76037
Origen: Administració
Identificador document: ES_L01081000_2026_26810893
Data d'impressió: 10/02/2026 07:55:44
Pàgina 8 de 21

SIGNATURES
1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 06/02/2026 11:39



AJUNTAMENT DE RODA DE TER

Annex 1 : Calendari d'activitats Programa Activitat Física i Salut

ABRIL 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1	2	3	4	5
6 FESTA	7 Pilates Zumba	8 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	9 loga suau Mindfulness Esquena Sana	10 Dansa del ventre	11	12
13 Estiraments matí Entrenament funcional	14 Pilates Zumba	15 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	16 loga suau Mindfulness Esquena Sana	17 Dansa del ventre	18	19
20 Estiraments matí Entrenament funcional	21 Pilates Zumba	22 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	23 loga suau Mindfulness Esquena Sana	24 Dansa del ventre	25	26
27 Estiraments matí Entrenament funcional	28 Pilates Zumba	29 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	30 loga suau Mindfulness Esquena Sana			





AJUNTAMENT DE RODA DE TER

MAIG 2026

DIJOURS	DIUMARTS	DIUMERCRES	DIJOURS	DIUVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
				1 FESTA	2	3
4 Estraments matí Entrenament funcional	5 Pilates Zumba	6 Estraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	7 loga suau Mindfulness Esquena Sana	8 Dansa del ventre	9	10
11 Estraments matí Entrenament funcional	12 Pilates Zumba	13 Estraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	14 loga suau Mindfulness Esquena Sana	15 Dansa del ventre	16	17
18 Estraments matí Entrenament funcional	19 Pilates Zumba	20 Estraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	21 loga suau Mindfulness Esquena Sana	22 Dansa del ventre	23	24
25 FESTA	26 Pilates Zumba	27 Estraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	28 loga suau Mindfulness Esquena Sana	29 Dansa del ventre	30	31



Codi Segur de Verificació:
ec25b296-56bb-42e9-b29c-8df554a76037
Origen: Administració
Identificador document: ES_L01081000_2026_26810893
Data d'impressió: 10/02/2026 07:55:44
Pàgina 10 de 21

SIGNATURES
1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 06/02/2026 11:39



AJUNTAMENT DE RODA DE TER

JUNY 2026

DIJUEVES	DI MARTS	DI MÈDRES	DIJUEIS	DI VENDRES	DI SABBTE	DI DIMENGE
1 Estiraments matí Entrenament funcional	2 Pilates Zumba	3 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	4 loga suau Mindfulness Esquena Sana	5 Dansa del ventre	6	7
8 Estiraments matí Entrenament funcional	9 Pilates Zumba	10 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	11 loga suau Mindfulness Esquena Sana	12 Dansa del ventre	13	14
15 Estiraments matí Entrenament funcional	16 Pilates Zumba	17 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	18 loga suau Mindfulness Esquena Sana	19 Dansa del ventre	20	21
22 Estiraments matí Entrenament funcional	23	24	25	26	27	28
29 Aiguagim Aiguagim Entrenament funcional estiu	30 Aiguagim Aiguagim					



Codi Segur de Verificació:
ec25b296-56bb-42e9-b29c-8df554a76037
Origen: Administració
Identificador document: ES_L01081000_2026_26810893
Data d'impressió: 10/02/2026 07:55:44
Pàgina 11 de 21

SIGNATURES
1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 06/02/2026 11:39



AJUNTAMENT DE RODA DE TER

JULIOL 2026

DIJOURS	DIUMARTS	DIUMERCRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1 Aiguagim Aiguagim Entrenament funcional estiu	2 Aiguagim Aiguagim	3	4	5
6 Aiguagim Aiguagim Entrenament funcional estiu	7 Aiguagim Aiguagim	8 Aiguagim Aiguagim Entrenament funcional estiu	9 Aiguagim Aiguagim	10	11	12
13 Aiguagim Aiguagim Entrenament funcional estiu	14 Aiguagim Aiguagim	15 Aiguagim Aiguagim Entrenament funcional estiu	16 Aiguagim Aiguagim	17	18	19
20 Aiguagim Aiguagim Entrenament funcional estiu	21 Aiguagim Aiguagim	22 Aiguagim Aiguagim Entrenament funcional estiu	23 Aiguagim Aiguagim	24	25	26
27 Aiguagim Aiguagim Entrenament funcional estiu	28 Aiguagim Aiguagim	29 Aiguagim Aiguagim Entrenament funcional estiu	30 Aiguagim Aiguagim			





AJUNTAMENT DE RODA DE TER

SETEMBRE 2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		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				
Entrenament funcional	Pilates Zumba	Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva					



Codi Segur de Verificació:
ec25b296-56bb-42e9-b29c-8df554a76037
Origen: Administració
Identificador document: ES_L01081000_2026_26810893
Data d'impressió: 10/02/2026 07:55:44
Pàgina 13 de 21

SIGNATURES
1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 06/02/2026 11:39



AJUNTAMENT DE RODA DE TER

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
			1 loga suau Mindfulness Esquena Sana	2 Dansa del ventre	3	4
5 Estiraments matí Entrenament funcional	6 Pilates Zumba	7 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	8 loga suau Mindfulness Esquena Sana	9 Dansa del ventre	10	11
12 FESTA	13 Pilates Zumba	14 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	15 loga suau Mindfulness Esquena Sana	16 Dansa del ventre	17	18
19 Estiraments matí Entrenament funcional	20 Pilates Zumba	21 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	22 loga suau Mindfulness Esquena Sana	23 Dansa del ventre	24	25
26 Estiraments matí Entrenament funcional	27 Pilates Zumba	28 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	29 loga suau Mindfulness Esquena Sana	30 Dansa del ventre	31	





AJUNTAMENT DE RODA DE TER

DESEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	1 Pilates Zumba	2 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	3 loga suau Mindfulness Esquena Sana	4 Dansa del ventre	5	6
7 Estiraments matí Entrenament funcional	8 FESTA	9 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	10 loga suau Mindfulness Esquena Sana	11 Dansa del ventre	12	13
14 Estiraments matí Entrenament funcional	15 Pilates Zumba	16 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	17 loga suau Mindfulness Esquena Sana	18 Dansa del ventre	19	20
21 Estiraments matí Entrenament funcional	22 Pilates Zumba	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Codi Segur de Verificació:
ec25b296-56bb-42e9-b29c-8df554a76037
Origen: Administració
Identificador document: ES_L01081000_2026_26810893
Data d'impressió: 10/02/2026 07:55:44
Pàgina 16 de 21

SIGNATURES
1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 06/02/2026 11:39



AJUNTAMENT DE RODA DE TER

GENER 2027

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
				1 FESTA	2	3
4	5	6 FESTA	7	8 Dansa del ventre	9	10
11 Estiraments matí Entrenament funcional	12 Pilates Zumba	13 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	14 loga suau Mindfulness Esquena Sana	15 Dansa del ventre	16	17
18 Estiraments matí Entrenament funcional	19 Pilates Zumba	20 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	21 loga suau Mindfulness Esquena Sana	22 Dansa del ventre	23	24
25 Estiraments matí Entrenament funcional	26 Pilates Zumba	27 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	28 loga suau Mindfulness Esquena Sana	29 Dansa del ventre	30	31



Codi Segur de Verificació:
ec25b296-56bb-42e9-b29c-8df554a76037
Origen: Administració
Identificador document: ES_L01081000_2026_26810893
Data d'impressió: 10/02/2026 07:55:44
Pàgina 17 de 21

SIGNATURES
1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 06/02/2026 11:39

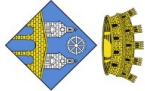


AJUNTAMENT DE RODA DE TER

FEBRER 2027

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1 Estiraments matí Entrenament funcional	2 Pilates Zumba	3 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	4 loga suau Mindfulness Esquena Sana	5 Dansa del ventre	6	7
8 Estiraments matí Entrenament funcional	9 Pilates Zumba	10 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	11 loga suau Mindfulness Esquena Sana	12 Dansa del ventre	13	14
15 Estiraments matí Entrenament funcional	16 Pilates Zumba	17 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	18 loga suau Mindfulness Esquena Sana	19 Dansa del ventre	20	21
22 Estiraments matí Entrenament funcional	23 Pilates Zumba	24 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	25 loga suau Mindfulness Esquena Sana	26 Dansa del ventre	27	28





AJUNTAMENT DE RODA DE TER

MARÇ 2027

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1 Estiraments matí Entrenament funcional	2 Pilates Zumba	3 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	4 loga suau Mindfulness Esquena Sana	5 Dansa del ventre	6	7
8 Estiraments matí Entrenament funcional	9 Pilates Zumba	10 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	11 loga suau Mindfulness Esquena Sana	12 Dansa del ventre	13	14
15 Estiraments matí Entrenament funcional	16 Pilates Zumba	17 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	18 loga suau Mindfulness Esquena Sana	19 Dansa del ventre	20 SETMANA SANTA	21 SETMANA SANTA
22 SETMANA SANTA	23 SETMANA SANTA	24 SETMANA SANTA	25 SETMANA SANTA	26 SETMANA SANTA	27 SETMANA SANTA	28 SETMANA SANTA
29 SETMANA SANTA	30 Pilates Zumba	31 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva				



Codi Segur de Verificació:
ec25b296-56bb-42e9-b29c-8df554a76037
Origen: Administració
Identificador document: ES_L01081000_2026_26810893
Data d'impressió: 10/02/2026 07:55:44
Pàgina 19 de 21

SIGNATURES
1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 06/02/2026 11:39



AJUNTAMENT DE RODA DE TER

ABRIL 2027

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
			1 loga suau Mindfulness Esquena Sana	2 Dansa del ventre	3	4
5 Estiraments matí Entrenament funcional	6 Pilates Zumba	7 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	8 loga suau Mindfulness Esquena Sana	9 Dansa del ventre	10	11
12 Estiraments matí Entrenament funcional	13 Pilates Zumba	14 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	15 loga suau Mindfulness Esquena Sana	16 Dansa del ventre	17	18
19 Estiraments matí Entrenament funcional	20 Pilates Zumba	21 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	22 loga suau Mindfulness Esquena Sana	23 Dansa del ventre	24	25
26 Estiraments matí Entrenament funcional	27 Pilates Zumba	28 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	29 loga suau Mindfulness Esquena Sana	30 Dansa del ventre		





AJUNTAMENT DE RODA DE TER

MAIG 2027

DIJOURS	DIJARTS	DIJEFRES	DIJUIS	DIJVENRES	DISSABTE	DIJUMENGE
					1 FESTA	2
3 Estiraments matí Entrenament funcional	4 Pilates Zumba	5 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	6 loga suau Mindfulness Esquena Sana	7 Dansa del ventre	8	9
10 Estiraments matí Entrenament funcional	11 Pilates Zumba	12 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hidoorressiva	13 loga suau Mindfulness Esquena Sana	14 Dansa del ventre	15	16
17 FESTA	18 Pilates Zumba	19 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hidoorressiva	20 loga suau Mindfulness Esquena Sana	21 Dansa del ventre	22	23
24/31 Estiraments matí Entrenament funcional	25 Pilates Zumba	26 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hidoorressiva	27 loga suau Mindfulness Esquena Sana	28 Dansa del ventre	29	30



Codi Segur de Verificació:
ec25b296-56bb-42e9-b29c-8df554a76037
Origen: Administració
Identificador document: ES_L01081000_2026_26810893
Data d'impressió: 10/02/2026 07:55:44
Pàgina 21 de 21

SIGNATURES
1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 06/02/2026 11:39



AJUNTAMENT DE RODA DE TER

JUNY 2027

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	1 Pilates Zumba	2 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	3 loga seuu Mindfulness Esquena Sana	4 Dansa del ventre	5	6
7 Estiraments matí Entrenament funcional	8 Pilates Zumba	9 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	10 loga seuu Mindfulness Esquena Sana	11 Dansa del ventre	12	13
14 Estiraments matí Entrenament funcional	15 Pilates Zumba	16 Estiraments tarda loga Gimnàstica abdominal hipopressiva	17 loga seuu Mindfulness Esquena Sana	18 Dansa del ventre	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

