

DOCUMENT PLEC_CLAUS	ÒRGAN ALCALDIA	EXPEDIENT 1403-000341-2026
Codi Segur de Verificació: f7d59614-9ac4-4b5b-959f-1a0e7b9dce24 Origen: Administració Identificador document: ES_L01081000_2026_28785487 Data d'impressió: 28/07/2026 12:37:06 Pàgina 1 de 19	SIGNATURES 1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 23/07/2026 14:00	



EXPEDIENT: 1403-000341-2026 (X2026002121)

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

DOCUMENT PLEC_CLAUS	ÒRGAN ALCALDIA	EXPEDIENT 1403-000341-2026
Codi Segur de Verificació: f7d59614-9ac4-4b5b-959f-1a0e7b9dce24 Origen: Administració Identificador document: ES_L01081000_2026_28785487 Data d'impressió: 28/07/2026 12:37:06 Pàgina 2 de 19		SIGNATURES 1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 23/07/2026 14:00



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 9 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 ioga suau
- Lot 5: Servei de monitoratge per l'activitat de dansa del ventre
- Lot 6: Servei de monitoratge per l'activitat de loga
- Lot 7: Servei de monitoratge per l'activitat d'esquena sana
- Lot 8: Servei de monitoratge per l'activitat d'aiguagim (estiu)
- Lot 9: 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 7

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 Tardor 2026	Del 28 de setembre al 21 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
Activitats d'Estiu	Del 28 de juny al 29 de juliol 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.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09.15h a 10.15h Estiraments matí			09.00h a 10.00h loga Suau	
17.00h a 18.00h Estiraments tarda				
18.00h a 19.00h loga			18.30h a 19.30h Pilates	19.00h a 20.00h Dansa del Ventre iniciació
			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 8 i 9

Per les activitats d’estiu que es realitzen del 28 de juny al 29 de juliol de 2027 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.

ACTIVATAT	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: 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 5: Dansa del ventre

DOCUMENT PLEC_CLAUS	ÒRGAN ALCALDIA	EXPEDIENT 1403-000341-2026
Codi Segur de Verificació: f7d59614-9ac4-4b5b-959f-1a0e7b9dce24 Origen: Administració Identificador document: ES_L01081000_2026_28785487 Data d'impressió: 28/07/2026 12:37:06 Pàgina 5 de 19		SIGNATURES 1.- Sabina Jufre Pou (TCAT) (La tècnica d'Esports), 23/07/2026 14:00



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 6: 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 7: Esquena Sana

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

Lot 8: 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 9: 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 del, del 28 de setembre de 2026 a 29 de juliol de 2027, i es preveu una possible pròrroga corresponent a dues anualitats, del 27 de setembre de 2027 al 27 de juliol de 2028 i del 25 de setembre de 2028 a 26 de juliol de 2029.

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.

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	HIVERN 2027	PRIMAVERA 2027	ESTIU 2027
Programació dels monitors	23 i 24 de novembre de 2026	17 i 18 de febrer de 2027	19 al 23 d'abril 2027
Edició	25 i 26 de novembre de 2026	19 i 22 de febrer de 2027	Del 26 al 30 d'abril
Impressió	Del 27 de novembre al 4 de desembre de 2026	Del 23 de febrer al 3 de març de 2027	Del 3 al 7 de maig de 2027
Repartiment	7 i 8 de desembre	4 i 5 de març de 2027	Del 10 al 14 de maig de 2027
Període d'inscripcions	De l'11 al 22 de	Del 8 al 18 de	Del 31 de maig



	desembre de 2026	març de 2027	a l'11 de juny
Inici del trimestre	8 de gener de 2027	1 abril de 2027	28 de juny de 2027
Final del trimestre	19 de març de 2026	21 de juny de 2027	29 de juliol 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)

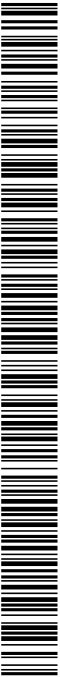
La tècnica d'Esports.
Sabina Jufré Pou
(Signat electrònicament)



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

SETEMBRE 2026						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 FESTA	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 FESTA LOCAL	24	25	26	27
28 Estriments matí Estriments tarda loga	29	30				

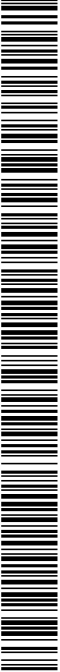
TER - Tel. 93 850 00 75 - Fax 93 854 09 31 - NIF - P-0818200 H - N.R. Entitat Local 01081831





OCTUBRE 2026

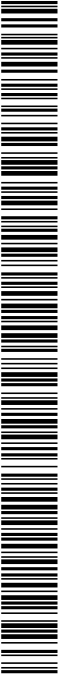
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
			1 loga suau Esquena Sana Pilates	2 Dansa del ventre	3	4
5 Estraments matí Estraments tarda loga	6	7	8 loga suau Esquena Sana Pilates	9 Dansa del ventre	10	11
12 FESTA	13	14	15 loga suau Esquena Sana Pilates	16 Dansa del ventre	17	18
19 Estraments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





NOVEMBRE 2026

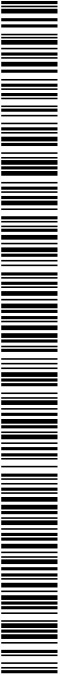
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIDJOIS	DIVENDRES	DISSABTE	DIDIMEGNE
						1
2 Estiraments matí Estiraments tarda loga	3	4	5 loga suau Esquena Sana Pilates	6 Dansa del ventre	7	8
9 Estiraments matí Estiraments tarda loga	10	11	12 loga suau Esquena Sana Pilates	13 Dansa del ventre	14	15
16 Estiraments matí Estiraments tarda loga	17	18	19 loga suau Esquena Sana Pilates	20 Dansa del ventre	21	22
23/30 Estiraments matí Estiraments tarda loga	24	25	26 loga suau Esquena Sana Pilates	27 Dansa del ventre	28	29





DESEMBRE 2026

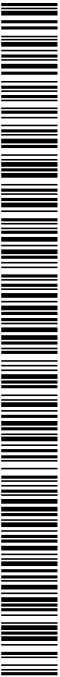
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	1	2	3 loga suau Esquena Sana Pilates	4 Dansa del ventre	5	6
7 Estiraments matí Estiraments tarda loga	8 FESTA	9	10 loga suau Esquena Sana Pilates	11 Dansa del ventre	12	13
14 Estiraments matí Estiraments tarda loga	15	16	17 loga suau Esquena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





GENER 2027

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
				1 FESTES DE NADAL	2 FESTES DE NADAL	3 FESTES DE NADAL
4 FESTES DE NADAL	5 FESTES DE NADAL	6 FESTES DE NADAL	7 FESTES DE NADAL	8 Dansa del ventre	9	10
11 Estriments matí Estriments tarda loga	12	13	14 loga suau Esquena Sana Pirates	15 Dansa del ventre	16	17
18 Estriments matí Estriments tarda loga	19	20	21 loga suau Esquena Sana Pirates	22 Dansa del ventre	23	24
25 Estriments matí Estriments tarda loga	26	27	28 loga suau Esquena Sana Pirates	29 Dansa del ventre	30	31

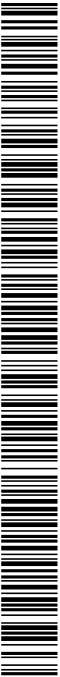




FEBRER 2027

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

TER - Tel. 93 850 00 75 - Fax 93 854 09 31 - NIF - P-0818200 H - N.R. Entitat Local 01081831

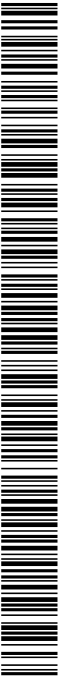




MARÇ 2027

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1 Estiraments matí Estiraments tarda loga		3	4 loga suau Esquena Sana Pilates	5 Dansa del ventre	6	7
8 Estiraments matí Estiraments tarda loga	9	10	11 loga suau Esquena Sana Pilates	12 Dansa del ventre	13	14
15 Estiraments matí Estiraments tarda loga	16	17	18 loga suau Esquena Sana Pilates	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	31				

TER - Tel. 93 850 00 75 - Fax 93 854 09 31 - NIF - P-0818200 H - N.R. Entitat Local 01081831

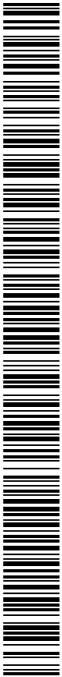




ABRIL 2027

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

TER - Tel. 93 850 00 75 - Fax 93 854 09 31 - NIF - P-0818200 H - N.R. Entitat Local 01081831

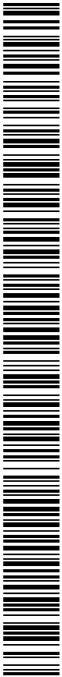




MAIG 2027

DIJUEVES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
3 Estraments matí Estraments tarda loga	4	5	6 loga suau Esquena Sana Pilates	7 Dansa del ventre	1 FESTA	2
10 Estraments matí Estraments tarda loga	11	12	13 loga suau Esquena Sana Pilates	14 Dansa del ventre	15	16
17 FESTA LOCAL	18	19	20 loga suau Esquena Sana Pilates	21 Dansa del ventre	22	23
24/31 Estraments matí Estraments tarda loga	25	26	27 loga suau Esquena Sana Pilates	28 Dansa del ventre	29	30

TER - Tel. 93 850 00 75 - Fax 93 854 09 31 - NIF - P-0818200 H - N.R. Entitat Local 01081831

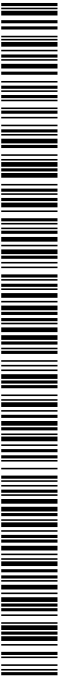




JUNY 2027

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

TER - Tel. 93 850 00 75 - Fax 93 854 09 31 - NIF - P-0818200 H - N.R. Entitat Local 01081831

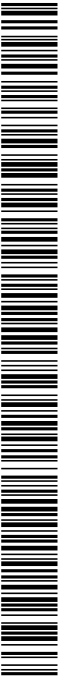


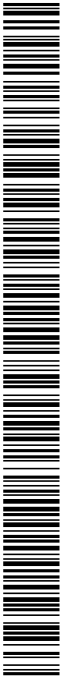


JULIOL 2027

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
			1 Aiguagim matí Aiguagim tarda	2	3	4
5 Aiguagim matí Aiguagim tarda Entrenament Funcional	6 Aiguagim matí Aiguagim tarda	7 Aiguagim matí Aiguagim tarda Entrenament Funcional	8 Aiguagim matí Aiguagim tarda	9	10	11
12 Aiguagim matí Aiguagim tarda Entrenament Funcional	13 Aiguagim matí Aiguagim tarda	14 Aiguagim matí Aiguagim tarda Entrenament Funcional	15 Aiguagim matí Aiguagim tarda	16	17	18
19 Aiguagim matí Aiguagim tarda Entrenament Funcional	20 Aiguagim matí Aiguagim tarda	21 Aiguagim matí Aiguagim tarda Entrenament Funcional	22 Aiguagim matí Aiguagim tarda	23	24	25

TER - Tel. 93 850 00 75 - Fax 93 854 09 31 - NIF - P-0818200 H - N.R. Entitat Local 01081831





TER - Tel. 93 850 00 75 - Fax 93 854 09 31 - NIF - P-0818200 H - N.R. Entitat Local 01081831



26	Aiguagim matí Aiguagim tarda Entrenament Funcional	27	Aiguagim matí Aiguagim tarda	28	Aiguagim matí Aiguagim tarda Entrenament Funcional	29	Aiguagim matí Aiguagim tarda	30		31		
----	---	----	---------------------------------	----	---	----	---------------------------------	----	--	----	--	--