



PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

PRIMAVERA 2025

AJUNTAMENT DE RODA DE TER



ESTIRAMENTS

(GRUP MATÍ)

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

Monitor/a segons licitació.

Dimecres de 09.00h a 10.00h

Del 2 d'abril al 18 de juny de 2025

Al Pavelló Municipal

(Cal portar roba còmoda i estora)

PILATES

Treball d'estiraments per tonificar el cos i millorar la mobilitat de les articulacions. Ajuda a reduir l'estrès i a controlar la respiració.

Monitor/a segons licitació.

Dimarts de 09.30h a 11.00h

De l'1 d'abril al 17 de juny de 2025

Al Pavelló Municipal

(Cal portar estora i pilota de pilates)

HIPOPRESSIUS

El millor mètode per recuperar el to abdominal sense repercutir negativament a altres parts del cos.

Monitor/a segons licitació.

Dimecres de 20.20h a 21.20h

Del 2 d'abril al 17 de juny de 2025

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

(Cal portar estora i goma)

IOGA SUAU

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

Monitor/a segons licitació.

Dijous de 09.15h a 10.30h

Del 3 d'abril al 18 de juny de 2025

Sala de loga de Can Planoles

(Cal portar estora i manta)

DANSA DEL VENTRE

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

Monitor/a segons licitació.

Dijous de 19.00h a 20.15h. Grup iniciació

Del 3 d'abril al 18 de juny de 2025

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

AUTOCONEIXEMENT

(ACTIVITAT D'UN DIA)

La natura dins teu. Tots tenim els 12 signes en la carta natal. Vine a conèixer com interactuen aquestes energies amb tu per poder desenvolupar tot el teu potencial.

IOGA

Amb seqüències de postures, es treballa la tonificació, flexibilitat i equilibri físics, amb especial cura a l'alineament corporal i a la respiració.

Monitor/a segons licitació.

Dimecres de 18.00h a 19.15h

Del 2 d'abril al 18 de juny de 2025

Sala de ioga de Can Planoles

(Cal portar estora i manta)

A càrrec de Cristina Señé, expert en intel·ligència emocional, Astrologia Psicològica, Coaching Personal i Psicologia holística.

17 de maig de 2025

De 17.00h a 19.30h

Sala Polivalent de la Biblioteca Bac de Roda

ESTIRAMENTS

(GRUP TARDA)

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

Monitor/a segons licitació.

Dimarts de 18.00h a 19.00h. Grup 1

De l'1 d'abril al 17 de juny de 2025

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

MINDFULNESS

Exercicis i tècniques de relaxació guiada que ens permetran alliberar-nos de les tensions físiques, mentals i emocionals.

Monitor/a segons licitació.

Dimarts de 19.15h a 20.15h.

De l'1 d'abril al 17 de juny de 2025

A la sala del Centre de la Rectoria

BALLS DE SALÓ

Curs d'iniciació als passos principals de balls de saló. Inscriure's per parelles.

A càrrec de Robert Salas, professor de Balls de Saló, membre de la AEMBS i l'ABSSE. Ballarí i coreògraf de TV.

Dimecres de 21.00h a 22.00h.

Del 2 d'abril al 18 de juny de 2025

Al gimnàs de l'Escola Sòl del Pont

ENTRENAMENT FUNCIONAL

Entrenament amb el propi cos i diversos materials on la intensitat la posa cadascú.

Monitor/a segons licitació.

Dilluns de 21.00h a 22.00h

Del 31 de març al 16 de juny de 2025

Gimnàs de l'Escola Sòl del Pont

COUNTRY

Ballar diferents coreografies de country per a persones ja iniciades en aquest estil.

Monitor/a segons licitació.

Dimecres de 20.30h a 22.00h

Del 2 d'abril al 18 de juny de 2025

A la Sala Polivalent de Les Masies de Roda

ZUMBA

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

Monitor/a segons licitació.

Dilluns de 19.00h a 20.00h

Del 31 de març al 16 de juny de 2025

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Dilluns de 20.10h a 21.10h

Del 31 de març al 16 de juny de 2025

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

INSCRIPCIONS

Residents a Roda de Ter

Del 14 de març a les 09.00h fins el 23 de març a les 23.55h.

No residents a Roda de Ter

Del 16 de març a les 09.00h fins el 23 de març a les 23.55h.

Inscripcions presencials

Al pavelló municipal d'esports, del 14 al 21 de març de dilluns a divendres 09.00h a 12.00h. Caldrà fer el pagament amb targeta de crèdit.

Inscripcions en línia a:

www.rodadeter.cat

Preu

35,00€ el taller trimestral

15,00€ activitat d'un dia

INFORMACIÓ IMPORTANT

- Les inscripcions només seran vàlides un cop realitzat el pagament del taller.
- Inscripcions a partir de 13 anys.
- Places limitades per ordre d'inscripció. No es fan reserves.
- La durada de les sessions ve determinada pel tipus d'activitat.
- Cal respectar el període d'inscripcions, no se'n faran fora de termini.
- Només es tornaran els diners si per motius de la regidoria cal suspendre els tallers.
- El nombre de sessions per trimestre ve determinat pel calendari anual.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
	<p>9:30-11:00 PILATES</p>	<p>9:00-10:00 ESTIRAMENTS</p>	<p>9:15-10:30 IOGA SUAU</p>
	<p>18:00-19:00 ESTIRAMENTS</p>	<p>18:00 -19:15 IOGA</p>	
<p>19:00-20:00 <u>ZUMBA</u></p> <p>20:10- 21:10 <u>ZUMBA</u></p> <p>21:00-22:00 ENTRENAMENT FUNCIONAL</p>	<p>19:15-20:15 MINDFULNESS</p>	<p>21:00-22:00 <u>BALLS DE SALÓ</u></p> <p>20:20 - 21:20 <u>GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA</u></p> <p>20:30-22:00 COUNTRY</p>	<p>19:00-20:15 DANSA DEL VENTRE</p>



AJUNTAMENT DE RODA DE TER



Diputació
Barcelona