



PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

TARDOR 2025

AJUNTAMENT DE RODA DE TER



ESTIRAMENTS

(GRUP MATÍ)

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

Melinda Èrica- Martín, llicenciada CAFE.

Dilluns de 10.30h a 11.30h

Del 29 de setembre al 22 de desembre 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.

Melinda Èrica- Martín, llicenciada CAFE.

Dilluns de 09.00h a 10.30h

Del 29 de setembre al 22 de desembre 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.

Maria Llobet, llicenciada en CAFE i fisioterapeuta

Dimecres de 20.20h a 21.20h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre 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.

Paloma Gómez, professora de ioga

Dijous de 09.15h a 10.30h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre 2025

Sala de ioga 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.

Elisabet López, professora de dansa del ventre

Dijous de 19.45h a 21.15h. Grup avançat

Del 2 d'octubre al 18 de desembre 2025

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Divendres de 19.00h a 20.15h. Grup iniciació

Del 3 d'octubre al 18 de desembre 2025

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

IOGA INTEGRAL

El Ioga Integral combina diferents tipus de ioga per treballar els aspectes físic, mental i emocional de la persona. Les sessions inclouen ioga en moviment per activar l'energia, postures Hatha Ioga (asanes) per desenvolupar flexibilitat i consciència corporal, i acaben amb tècniques de respiració (pranayama) i relaxació.

Paloma Gómez, professora de ioga

Dimecres de 18.15h a 19.30h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre 2025

Sala de Ioga de Can Planols

(Cal portar estora i manta)

ESTIRAMENTS

(GRUP TARDA)

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

Paloma Gómez, professora de ioga

Dimecres de 17.00h a 18.00h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre 2025

Sala de ioga de Can Planoles

MINDFULNESS

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

Paloma Gómez, professora de ioga

Dimecres de 19.45h a 20.45h

Del 30 de setembre al 16 de desembre 2025

A la sala del Centre de la Rectoria

ESQUENA SANA

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

Maria Llobet, llicenciada en CAFE i fisioteràpia

Dijous de 20.30h a 21.30h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre 2025

Gimnàs de l'Escola Sòl del Pont

(Cal portar estora)

ENTRENAMENT FUNCIONAL

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

Maria Llobet, llicenciada en CAFE i fisioterapeuta

Dilluns de 20.30h a 21.30h

Del 29 de setembre al 22 de desembre 2025

Gimnàs de l'Escola Sòl del Pont

ZUMBA

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

Cintia Simón, professora de zumba

Dimarts de 19.00h a 20.00h. Grup 1

Del 30 de setembre al 16 de desembre 2025

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Dimarts de 20.10h a 21.10h. Grup 2

Del 30 de setembre al 16 de desembre 2025

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

MEDITAR PER RECONNECTAR

(ACTIVITAT D'UN DIA)

Tenim eines a nostre abast que ens ajuden a viure d'una forma més conscient, present i amb més cura cap a un mateix i a l'entorn. Les vols començar a utilitzar?

Cristina Albó, psicòloga

18 d'octubre de 2025

De 10.00h a 12.00h

Sala Polivalent de la Biblioteca Bac de Roda

INSCRIPCIONS

Residents a Roda de Ter

Del 8 de setembre a les 09.00h fins el 21 de setembre a les 23.55h.

No residents a Roda de Ter

Del 10 de setembre a les 09.00h fins el 21 de setembre a les 23.55h.

Inscripcions presencials

Al pavelló municipal d'esports, del 8 al 19 de setembre 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	DIVENDRES
9:00-10:30 PILATES			9:15-10:30 IOGA SUAU	
10:30-11:30 ESTIRAMENTS		17:00-18:00 ESTIRAMENTS 18:15 -19:30 IOGA INTEGRAL		
20:30-21:30 ENTRENAMENT FUNCIONAL	19:00-20:00 ZUMBA 20:10- 21:10 ZUMBA	19:45-20:45 MINDFULNESS 20:20 - 21:20 GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA	19:45-21:15 DANSA DEL VENTRE (avançat) 20:30-21:30 ESQUENA SANA	19:00-20:15 DANSA DEL VENTRE (iniciació)



AJUNTAMENT DE RODA DE TER



**Diputació
Barcelona**