

A woman with her hair in a bun is performing a yoga pose on a green mat. She is wearing a light blue long-sleeved top and dark leggings. The room is bright with sunlight streaming in from a window, creating shadows on the wall. A potted plant is visible on the right side of the frame.

PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

HIVERN 2026

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- Martí, llicenciada CAFE.

Dilluns de 10.30h a 11.30h

Del 12 de gener al 23 de març 2026

Al Pavelló Municipal

(Cal portar roba còmoda i estora)

IOGA AMB CADIRA

Ioga tradicional amb el suport d'una cadira. Amb adaptació de les asanes per que siguin accessibles a totes les persones. Adaptació també de les tècniques de respiració i relaxació.

Paloma Gómez, professora de ioga, instructora de mindfulness i pedagoga

Dimarts de 09.15h a 10.15h

Del 13 de gener al 24 de març de 2026

Pavelló Municipal

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 20.30h a 21.30h

Del 7 de gener al 25 de març 2026

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, instructora de mindfulness i pedagoga

Dijous de 09.15h a 10.30h

Del 8 de gener al 26 de març de 2026

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

Divendres de 19.00h a 20.15h. Grup iniciació

Del 9 de gener al 27 de març 2026

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, instructora de mindfulness i pedagogia

Dimecres de 18.15h a 19.30h

Del 7 de gener al 25 de març 2026

Sala de Ioga de Can Planoles

(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, instructora de mindfulness i pedagoga

Dimecres de 17.00h a 18.00h

Del 7 de gener al 25 de març de 2026

Sala de ioga de Can Planoles

MINDFULNESS

Exercicis i meditacions com l'atenció a la respiració, l'escaneig corporal, tècniques de respiració i moviment conscient que aporten salut i benestar.

Paloma Gómez, professora de ioga, instructora de mindfulness i pedagoga

Divendres de 15.00h a 16.00h

Del 9 de gener al 27 de març 2026

Sala de ioga de Can Planoles

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 8 de gener al 26 de març de 2026

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 12 de gener al 23 de març de 2026

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 13 de gener al 24 de març de 2026

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Dimarts de 20.10h a 21.10h. Grup 2

Del 13 de gener al 24 de març de 2026

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

MOVIMENT CONSCIENT I MINDFULNESS

Exercicis i meditacions com l'atenció a la respiració, l'escaneig corporal, tècniques de respiració i moviment conscient que aporten salut i benestar.

Paloma Gómez, professora de ioga, instructora de mindfulness i pedagoga

Dijous de 10.45h a 11.45h

Del 8 de gener al 26 de març de 2026

Sala de ioga de Can Planoles

INSCRIPCIONS

Residents a Roda de Ter

De l'11 de desembre a les 09.00h fins el 22 de desembre a les 23.55h.

No residents a Roda de Ter

Del 13 de desembre a les 09.00h fins el 22 de desembre a les 23.55h.

Inscripcions presencials

Al pavelló municipal d'esports, de l'11 al 22 de desembre 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

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
	09:15-10:15 IOGA AMB CADIRA		9:15-10:30 IOGA SUAU	
10:30-11:30 ESTIRAMENTS			10:45-11:45 MOVIMENT CONSCIENT I MINDFULNESS	15:00-16:00 MINDFULNESS
20:30-21:30 ENTRENAMENT FUNCIONAL	19:00-20:00 ZUMBA 20:10- 21:10 ZUMBA	17:00-18:00 ESTIRAMENTS 18:15 -19:30 IOGA INTEGRAL 20:30 - 21:30 GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA	20:30-21:30 ESQUENA SANA	19:00-20:15 DANSA DEL VENTRE (iniciació)

