



PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

TARDOR 2026

AJUNTAMENT DE RODA DE TER



ESTIRAMENTS

(GRUP MATÍ)

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

Paloma Gómez, professora de loga

Dilluns de 09.15h a 10.15h

Del 28 de setembre al 21 de desembre 2026

Sala de loga Can Planoles

(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. Nivell iniciació.

Melinda-Érica Martín, llicenciada en CAFE

Dijous de 18.30h a 19.30h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre 2026

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

(Cal portar estora i recomanable pilota de pilates de 55cm)

HIPOPRESSIUS

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

Paloma Gómez, professora de loga

Divendres de 16.00h a 17.00h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre 2026

Sala de loga de Can Planoles

(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 loga

Dijous de 09.00h a 10.00h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre 2026

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.

Elisabet López, professora de dansa del ventre

Divendres de 19.00h a 20.00h. Grup iniciació

Del 2 d'octubre al 18 de desembre 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

Dilluns de 18.30h a 19.30h

Del 28 de setembre al 21 de desembre 2026

Gimnàs Escola Emili Teixidor

(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 loga

Dilluns de 17.30h a 18.30h

Del 28 de setembre al 21 de desembre 2026

Gimnàs Escola Emili Teixidor

MINDFULNESS

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

Cristina Albó, psicòloga

Dimecres de 19.00h a 20.00h

Del 30 de setembre al 16 de desembre 2026

Sala de ioga de Can Planols

ESQUENA SANA

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

Alèxia Escassi, professora de loga i Pilates

Dijous de 20.30h a 21.30h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre 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 28 de setembre al 21 de desembre 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 29 de setembre al 15 de desembre 2026

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Dijous de 20.00h a 21.00h. Grup 2

De l'1 d'octubre al 17 de desembre 2026

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

INSCRIPCIONS

Residents a Roda de Ter

Del 15 de setembre a les 09.00h fins el 22 de setembre a les 23.55h.

No residents a Roda de Ter

Del 17 de setembre a les 09.00h fins el 22 de setembre a les 23.55h.

Inscripcions presencials

Al pavelló municipal d'esports, del 15 al 22 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

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 ESTIRAMENTS MATÍ			9:00-10:00 IOGA SUAUI	
17:30-18:30 ESTIRAMENTS TARDA				16:00 - 17:00 GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA
18.30-19.30 IOGA INTEGRAL 20:30-21:30 ENTRENAMENT FUNCIONAL	19:00-20.00 ZUMBA	19:00-20:00 MINDFULNESS	18:30-19:30 PILATES 20:00-21.00 ZUMBA 20:30-21:30 ESQUENA SANA	19:00-20:00 DANSA DEL VENTRE (iniciació)

