



PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

PRIMAVERA 2026

AJUNTAMENT DE RODA DE TER



ESTIRAMENTS

(GRUP MATI)

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

Dilluns de 09.15h a 10.15h

Del 13 d'abril al 22 de juny de 2026

Al Pavelló Municipal

(Cal portar 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.

Maria Coma, professora de Pilates i barre

Dilluns de 18.30h a 19.30h

Del 13 d'abril al 22 de juny de 2026

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

(Cal portar estora i pilota de pilates)

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 10.15h

Del 9 d'abril al 18 de juny de 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.

Laura Rabot, professora de ioga

Dimecres de 17.00h a 18.00h

Del 8 d'abril al 17 de juny de 2026

Sala de loga de Can Planoles

(Cal portar estora)

MINDFULNESS

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

Cristina Albó, psicòloga

Dijous de 20.00h a 21.00h.

Del 9 d'abril al 18 de juny de 2026

Sala de loga de Can Planoles

(Cal portar estora)

IOGA INTEGRAL

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

Laura Rabot, professora de ioga

Dimecres de 18.00h a 19.00h

Del 8 d'abril al 17 de juny de 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 10 d'abril al 19 de juny de 2026

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

HIOPRESSIUS

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 8 d'abril al 17 de juny de 2026

Al gimnàs de l'Escola Sòl del Pont

(Cal portar estora i goma)

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 13 d'abril al 22 de juny de 2026

Gimnàs de l'Escola Sòl del Pont

ESQUENA SANA

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

Laura Rabot, professora de ioga

Dijous de 20.30h a 21.30h

Del 9 d'abril al 18 de juny de 2026

Al gimnàs de l'Escola Sòl del Pont

(Cal portar estora)

ZUMBA

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

Cintia Simón, professora de zumba

Dimarts de 19.00h a 20.00h

Del 7 d'abril al 16 de juny de 2026

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Dimarts de 20.10h a 21.10h

Del 7 d'abril al 16 de juny de 2026

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

INSCRIPCIONS

Residents a Roda de Ter

Del 19 de març a les 09.00h fins el 26 de març a les 23.55h.

No residents a Roda de Ter

Del 21 de març a les 09.00h fins el 26 de març a les 23.55h.

Inscripcions presencials

Al pavelló municipal d'esports, del 19 al 26 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

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
09.15h a 10.15h Estiraments (grup matí)			09.15h a 10.15h loga suau	
18.30h a 19.30h Pilates		17.00h a 18.00h Estiraments (grup tarda) ----- 18.00h a 19.00h loga Integral	20.00h a 21.00h Mindfulness	
20.30h a 21.30h Entrenament funcional	19.00h a 20.00h Zumba ----- 20.10h a 21.10h Zumba	20.30h a 21.30h Hipopressius	20.30h a 21.30h Esquena Sana	19.00h a 20.00h Dansa del ventre (grup iniciació)

