

PLIEGO DE CONDICIONES TÉCNICAS

1.- Objeto del contrato

El contrato que en base al presente pliego se realice tendrá por objeto la adjudicación de cursos, actividades y talleres para el empoderamiento de las mujeres de Usansolo abarcando ámbitos formativos, preventivos, comunitarios y de bienestar integral.

2.- Características técnicas del contrato

2.1 Población destinataria

Las actividades objeto del presente contrato estarán dirigidas a mujeres adultas de Usansolo, teniendo preferencia en el acceso aquellas que se encuentren empadronadas en el municipio.

El Ayuntamiento de Usansolo asumirá la gestión integral de las preinscripciones y de las matrículas de los cursos, talleres y actividades que se impartan en el marco de este contrato, garantizando criterios de acceso transparentes, igualdad de oportunidades y la adecuada difusión de la oferta municipal.

Teniendo en cuenta las limitaciones de aforo de los espacios municipales los grupos estarán formados por un máximo de 22 alumnas y 1 persona formadora que podrán participar en los talleres formativos y por un máximo de 16 alumnas y 1 persona formadora que podrán participar en los talleres de suelo pélvico.

La previsión orientativa de grupo para el curso 2026-2027 es la siguiente:

Días	Número de grupos
Lunes	3
Martes	1

2.2 Localización

Txapelena Baserria. En caso de no disponibilidad o debido a limitaciones de aforo de la instalación, el Ayuntamiento facilitará otra sala adecuada para tal fin.

2.3 Idioma preferente de impartición de los cursos

Con carácter general, el idioma preferente de impartición será el euskera. No obstante, el idioma de las sesiones se fijará atendiendo a la composición del grupo, de conformidad con la voluntad del alumnado y las necesidades idiomáticas que se identifiquen.

2.4 Duración del contrato

La duración del presente contrato será de 3 años desde el 1 de octubre de 2026 o desde su formalización si fuera posterior.

El contrato se ejecutará en los siguientes periodos:

- Octubre 2026 a mayo 2027.
- Octubre 2027 a mayo 2028.
- Octubre 2028 a mayo 2029.

2.5 Actividades incluidas en el contrato

Las actividades objeto del presente contrato será las siguientes:

Denominación	Horario de la actividad	Número de actividades semanales
Taller de suelo pélvico	Lunes 17:30-19:00 Lunes 19:00-20:30	2
Talleres formativos	Lunes 16:00-17:30 Martes 16:00-17:30	2

Descripción de las actividades

1.- Talleres de suelo pélvico

La actividad se desarrollará mediante una metodología dual e integrada, combinando contenidos teóricos y prácticos en cada sesión, con el fin de favorecer la comprensión anatómica del suelo pélvico y la adquisición progresiva de habilidades corporales orientadas a su fortalecimiento y cuidado.

La empresa adjudicataria deberá garantizar, como mínimo, los siguientes elementos metodológicos y de contenido:

a) Introducción teórica inicial. Se ofrecerá una explicación básica, apoyada en material gráfico, sobre la estructura ósea y muscular del suelo pélvico, sus funciones principales y las disfunciones más habituales, con el fin de dotar a las participantes de un marco comprensivo previo al trabajo corporal.

b) Desarrollo práctico en todas las sesiones. Cada sesión combinará ejercicios físicos y dinámicas de toma de conciencia corporal, adaptadas al nivel y condición de cada participante, e integradas en un enfoque respetuoso y progresivo. Como mínimo, deberán incluirse:

- **Calentamiento general y específico**, orientado a la liberación de tensiones y a la preparación del suelo pélvico.
- **Ejercicios de fuerza y flexibilidad** centrados en la musculatura abdominal, el *core* y el propio suelo pélvico.
- **Ejercicios específicos de activación y fortalecimiento del suelo pélvico**, entre ellos:
 - Contracciones tipo Kegel en distintas posiciones.
 - Ejercicios en colchoneta o suelo.
 - Técnicas hipopresivas.
 - Ejercicios de plancha y otros de sostén global.
- **Bloque final de estiramientos y relajación**, incorporando respiración profunda y técnicas de liberación muscular.

c) Trabajo postural y respiratorio continuo. Durante todo el curso se prestará especial atención a la corrección postural y a la respiración funcional, por ser elementos determinantes para el adecuado funcionamiento del suelo pélvico y para la integración corporal global.

d) Adaptación y seguridad. La actividad deberá impartirse garantizando la adecuación de los ejercicios a las características individuales de las participantes, evitando sobrecargas y asegurando un entorno seguro y accesible

Duración de las sesiones: Cada sesión será de 1 hora y 30 minutos y habrá dos grupos a la semana.

2.- Talleres formativos

Las actividades deberán tener una duración de hora y media a la semana y desarrollarse con una programación de 8 de meses de duración.

La programación tendrá que venir definida mediante líneas formativas tales como:

- Reflexión feminista
- Violencias machistas
- Interculturalidad y solidaridad
- Redefinición de la cultura
- Cambio de valores
- Identidad, subjetividad

- Participación sociopolítica de las mujeres
- Participación política y social
- Salud

Esta deberá ser propuesta por la adjudicataria en un plazo máximo de 10 días hábiles desde que se notifique la adjudicación a su favor. La misma será aprobada por el Ayuntamiento de Usansolo.

2.5 Calendario de cada actividad

Suelo pélvico / talleres lunes 2026-2027

Días: 27 días

Horas: 40,5 horas cada grupo

Octubre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

Noviembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Diciembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

Enero							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

Febrero							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

Marzo							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

Abril							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

Mayo							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Talleres formativos martes 2026-2027

Días talleres: 27 días

Horas: 40,5 horas cada grupo



Usansoloko Udala
Ayuntamiento de Usansolo

Octubre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

Noviembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Diciembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

Enero							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

Febrero							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

Marzo							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

Abril							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

Mayo							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Suelo pélvico /talleres lunes 2027 -2028

Días: 27 días

Horas: 40,5 horas cada grupo

Octubre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

Noviembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

Diciembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		



Usansoloko Udala
Ayuntamiento de Usansolo

Enero							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

Febrero							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28	29					

Marzo							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

Abril							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Mayo							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Talleres formativos martes 2027-2028

Días: 27 días

Horas: 40,5 horas cada grupo

Octubre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

Noviembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

Diciembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		

Enero							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

Febrero							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28	29					

Marzo							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		



Usansoloko Udala
Ayuntamiento de Usansolo

Abril							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Mayo							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Suelo pélvico / Talleres lunes 2028-2029

Días: 27 días

Horas: 40,5 horas cada grupo

Octubre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

Noviembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Diciembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Enero							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Febrero							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28				

Marzo							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

Abril							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

Mayo							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

Talleres formativos martes

Días: 27 días

Horas: 40,5 horas cada grupo

Octubre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

Noviembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Diciembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Enero							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Febrero							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28				

Marzo							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

Abril							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

Mayo							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

3.- Control y seguimiento de las actividades

A la finalización de cada actividad se presentará una valoración detallada de la actividad en formato digital. En dicho informe se deberá incluir las valoraciones del alumnado.

Al finalizar cada periodo anual la empresa deberá presentar una memoria final que deberá entregarse en el mes siguiente al de las actividades. Esta memoria deberá contener como mínimo:

- Desarrollo del programa de actividades.
- Número de mujeres usuarias y asistencia.
- Grado de relación con las mujeres participantes.
- Evaluación del programa por parte de las alumnas.
- Sugerencias y propuestas de la entidad adjudicataria para mejorar el servicio.

4.- Adscripción de medios personales

El personal que vaya a impartir los talleres deberá acreditar un nivel de Euskera mínima C1 o equivalente. En el caso de que la persona adscrita al servicio debe ser sustituida por otra, esta también deberá acreditar la competencia aquí establecida.

5.- Medios materiales

El Ayuntamiento de Usansolo pondrá a disposición de la entidad adjudicataria las instalaciones necesarias, y el material específico para el desarrollo del contrato será a cargo de la empresa, a cuyos efectos se deberá indicar el material necesario para poder desempeñar.

Obligaciones de la adjudicataria:

- La persona adjudicataria deberá desarrollar el servicio de forma regular y continua, y en caso de que no pueda acudir por accidente, enfermedad u otras causas ajenas, habrá de ser sustituida por otra persona que cumpla con los requisitos especificados en el pliego de prescripciones técnicas y previo visto bueno de la persona responsable del contrato o deberá recuperar las sesiones no impartidas por no haber podido acudir a dar las clases.
- La persona adjudicataria del contrato deberá hacer un uso adecuado de los locales, las instalaciones que se encuentren en los mismos y materiales, enseres y elementos que el Ayuntamiento ponga a su disposición para la impartición de los cursos, no pudiéndolos utilizar para otra finalidad distinta de la señalada.
- mantendrá regularmente informado al Ayuntamiento sobre el desarrollo del programa en todos sus extremos, así como las posibles incidencias que puedan presentarse o sugerencias de mejora.
- Durante la marcha de los talleres, la adjudicataria se responsabilizará de informar al alumnado de las normas, contenido, calendario, normas de seguridad en la manipulación de material y la herramienta y demás aspectos del programa
- La entidad adjudicataria se compromete a utilizar en todas sus comunicaciones y documentación, publicidad, imagen o materiales que empleo a hacer un uso no sexista del lenguaje, evitar cualquier imagen discriminatoria de las mujeres o estereotipos sexistas y a fomentar una imagen con valores de igualdad, presencia equilibrada, diversidad, corresponsabilidad y pluralidad de roles e identidades de género