

CIRCUIT 30': Intensitat mitjana - elevada

Mètode polivalent i complet que té com a objectiu la millora de la condició física general.

CROSS F. PMET: Intensitat elevada

Entrenament general, d'alta intensitat, que té com a objectiu millorar les capacitats atlètiques de la persona; el resultat és un esportista funcional i polivalent.

ESPECIAL ABDOMINALS 30': Intensitat mitjana

Sessions de 30 minuts en què s'ensenya a treballar de forma correcta els diferents grups d'abdominals.

GAC TRAINING 30': Intensitat mitjana

Sessions de 30' on l'objectiu és un treball específic de tonificació dels glutis, abdominals i cames.

CYCLING PMET VIRTUAL: Intensitat mitjana - elevada

Activitat mitjançant bicicleta estàtica en pista coberta amb suport de monitor virtual i gràfiques de recorregut real.

CYCLING PMET: Intensitat mitjana - elevada

Activitat moderada o d'alta intensitat que permet fer un viatge imaginari pedalant sobre una bicicleta estàtica, amb suport de recorregut real.

CARDIO BOX : Intensitat elevada

Programa d'entrenament cardiovascular d'alta intensitat, inspirat en les arts marcials i en la boxa; es treballa a ritme de la música.

HIT BOX: Intensitat elevada

Entrenament aeròbic d'alta intensitat, combinat amb moviments de boxa i exercicis metabòlics d'alta intensitat.

IOGA: Intensitat mitjana

Activitat que millora la concentració, l'equilibri i el control postural. Tonifica i enforteix el cos.

PILATES: Intensitat mitjana

Exercicis basats en la relació de la respiració i l'alineació de la columna. Enforteix els músculs interns del tors.

POWER PUMP: Intensitat mitjana - elevada

És una activitat física inspirada en el fitness i orientada a la millora del to muscular i la resistència. Es treballa a ritme de la música.

STEP TONO: Intensitat mitjana - elevada

Exercici cardiovascular i de tonificació muscular intens. Garanteix diversió i magnífics resultats corporals.

TONIFICACIÓ: Intensitat mitjana - elevada

Treball de diferents variants d'activitat física en combinació amb diferent material de fitness.

ZUMBA PMET: Intensitat elevada

Entrenament que es basa en rutines que intercalen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i ritme llatí.

ZUMBA Kids/Júnior: Intensitat mitjana

Sessió de zumba orientada a nens/nenes de 5 a 9 anys (Z. Kids) i de 10 a 13 anys (Z. Júnior) amb coreografies que permeten als nens gaudir d'aquesta modalitat.

BACHATA

Ball llatí dominicà influenciat pel merengue, el son i el txa-txa-txa.

BALL LLATÍ

Ball original de l'Amèrica llatina. Dins dels balls s'inclouen el txa-txa-txa, la rumba, el mambo, el merengue, el pasdoble, el bolero, el tango, el reggaeton i la cumbia, entre d'altres.

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

OCTUBRE -
DESEMBRE 2017



PMET | Patronat Municipal
d'Esports de Tarragona

"LA XARXA ESPORTIVA
DE LA CIUTAT"

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER ALS
ABONATS PMET O QUE DISPO-
SIN DEL PACK D'ACTIVITAT
FÍSICA PER A MAJORS DE 14 ANYS
(Excepte ZUMBA Kids i Júnior, exclusives
per a abonats PMET a partir de 5 anys)

A les instal·lacions esportives
municipals de:

- La Part Baixa - Serrallo
- Campclar
- Bonavista

INFORMACIÓ

esports.tarragona.cat
www.facebook.com/tgnaesports
Tel. 977 550 299