

PREUS

	NO ABONATS	ABONATS PISCINA	ABONATS PMET
ZUMBA, TONIFICACIÓ, AEROSALSA i similars 2 dies / setmana	82,20 €		
ZUMBA, TONIFICACIÓ, AEROSALSA i similars 1 dia / setmana	45,30 €		
CROSS (PMET) 2 dies / setmana	42,20 €		
INDOOR 2 dies / setmana	97,80 €	-25%	-50%
INDOOR 1 dia / setmana	53,70 €		
PILATES I IOGA 2 dies / setmana	116,20 €		
PILATES I IOGA 1 dia / setmana	63,90 €		

ACTIVITATS GRATUÏTES

Exclusives per a tots els ABONATS del PMET
MINI (sessions de 30 minuts)
ACTISALUT (sessions de 50 minuts)
Places limitades

Les classes de ioga seran d'1 h i 30 minuts.
La resta d'activitats dirigides seran de 50 minuts.
Les classes de cross (PMET) seran de 30 minuts.



PMET Patronat Municipal
d'Esports de Tarragona



"LA XARXA ESPORTIVA
DE LA CIUTAT"

DURADA

De l'1 d'abril al 19 de juny

INSCRIPCIONS

A partir del 18 de març
a les instal·lacions esportives
municipals i a la web.

INFORMACIÓ

esports.tarragona.cat
977 550 299

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

A les instal·lacions
esportives municipals

ABRIL - JUNY DEL 2015

»» PILATES

Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.20 h
Dilluns de 15.30 a 16.20h
Dimarts i dijous de 18.15 a 19.05 h
Dilluns i dimecres de 19.30 a 20.20 h
Dimarts i dijous de 20.15 a 21.05 h (*)

»» INDOOR

Dimecres de 15.30 a 16.20 h
Dimarts i dijous de 18.30 a 19.20 h
Dilluns i dimecres de 20.30 a 21.20 h
Dimarts de 20.30 a 21.20 h

»» ZUMBA PMET

Divendres de 9.30 a 10.20 h
Divendres de 18.30 a 19.20 h
Dilluns i dimecres de 18.30 a 19.20 h
Dilluns i dimecres de 20.30 a 21.20 h

»» CROSS PMET

Dilluns i dimecres (I) de 19.15 a 19.45 h (*)
Dimarts i dijous (A) de 19.15 a 19.45 h (*)

»» TONIFICACIÓ

Dimarts i dijous de 20.30 a 21.20 h

Activitats gratuïtes per a abonats PMET

»» MINI

Dimarts i dijous de 10.30 a 11.00 h
Dimarts i dijous de 19.50 a 20.20 h

»» ACTISALUT

Divendres de 9.30 a 10.20 h
Divendres de 18.30 a 19.20 h
Divendres de 19.30 a 20.20 h

 **PISCINA MUNICIPAL DE SANT SALVADOR**

»» ZUMBA PMET

Dilluns i dimecres de 20.10 a 21.00 h

»» TONIFICACIÓ

Dimarts i dijous de 20.10 a 21.00 h

Activitats gratuïtes per a abonats PMET

»» MINI

Dilluns i dimecres de 19.30 a 20.00 h

»» ACTISALUT

Divendres de 20.10 a 21.00 h

»» ZUMBA PMET

Dilluns i dimecres de 9.20 a 10.10 h

»» AEROSALSA

Dilluns i dimecres de 15.30 a 16.20 h

»» PILATES

Dimarts i dijous de 20.30 a 21.20 h

Activitats gratuïtes per a abonats PMET

»» MINI

Dilluns i dimecres de 10.20 a 10.50 h
Dilluns i dimecres de 18.30 a 19.00 h

»» ACTISALUT

Divendres de 9.20 a 10.10 h
Divendres de 15.30 a 16.20 h

 **PISCINA MUNICIPAL DE CAMPCLAR**

»» PILATES

Dilluns i dimecres de 15.30 a 16.20 h

»» IOGA

Dilluns i dimecres de 19.00 a 20.30 h

»» ZUMBA PMET

Dimarts i dijous de 20.15 a 21.05 h

Activitats gratuïtes per a abonats PMET

»» MINI

Dimarts i dijous de 10.15 a 10.45 h
Dilluns i dimecres de 18.20 a 18.50 h
Dimarts i dijous de 19.30 a 20.00 h

»» ACTISALUT

Divendres de 9.30 a 10.20 h

(*) Sala d'activitats dirigides del pavelló del Serrallo

(I) Activitat amb nivell d'iniciació

(A) Activitat amb nivell avançat