



CIRCUIT - INTENSITAT MITJANA-ELEVADA
Mètode polivalent i complet que té com a objectiu la millora de la condició física general.

CROSS PMET - INTENSITAT ELEVADA
Entrenament general d'alta intensitat, que té com a objectiu la millora de la condició física i la salut.

ESPECIAL ABDOMINALS - INTENSITAT MITJANA
Sessions de 30 minuts en què s'ensenya a treballar de forma correcta els diferents grups d'abdominals.

GAC TRAINING - INTENSITAT MITJANA - ELEVADA
Treball específic de tonificació dels glutis, abdominals i cames

CYCLING INDOOR VIRTUAL - INTENSITAT MITJANA - ELEVADA
Activitat mitjançant bicicleta estàtica en pista coberta amb suport de monitor virtual i gràfiques de recorregut real.

CYCLING INDOOR - 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.

FITBALL - INTENSITAT MITJANA
Pilota de grans dimensions utilitzada com a mètode de tonificació i reforçament muscular, especialment dels abdominals i lumbars. També té un component important en la millora de l'equilibri.

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 alineació de la columna. Enforteix els músculs interns del tors.

STEP TONO - INTENSITAT MITJANA
Exercici cardiovascular i de tonificació muscular intens. Garanteix la diversió i uns magnífics resultats corporals.

TONIFICACIÓ - INTENSITAT MITJANA - ELEVADA
Treball de diferents variants d'activitat física en combinació amb 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 START - INTENSITAT MITJA
Sessió de Zumba amb coreografia fàcil de seguir, la qual garanteix poder gaudir d'aquesta activitat.

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

TEMPORADA 2017



PMET Patronat Municipal d'Esports de Tarragona

"LA XARXA ESPORTIVA DE LA CIUTAT"

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER ALS ABONATS PMET O DISPOSAR DEL PACK ACTIVITAT FÍSICA PER A MAJORS DE 14 ANYS

A les instal·lacions esportives municipals de:

- La Part Baixa - Serrallo
- Bonavista
- Sant Salvador

INFORMACIÓ

esports.tarragona.cat

 www.facebook.com/tgnaesports

Tel. 977 550 299



Camí al 2018!



GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15-8.05	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2		
8.15-9.05	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2		
8.15-8.45	TONIFICACIÓ 30' S-1		GAC TRAINNING 30' S-1	CIRCUIT 30' S-1			
8.15-9.05		PILATES S-1					
9.30-10.20	PILATES S-1	ZUMBA START S-1	TONIFICACIÓ S-1	PILATES S-1	ZUMBA PMET S-1		
	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-1	
10.30-11.00		ESPECIAL ABD 30 S-1		CIRCUIT 30' S-1			
10.30-11.20	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	ZUMBA PMET S-1	CYCLING INDOOR Virtual S-2
15.30-16.20	ZUMBA PMET S-1		GAC TRAINNING S-1	TONIFICACIÓ S-1			
	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	
17.30-18.20	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2		
17.45- 18.15				FITBALL 30' S-1			
18.30-19.20	CYCLING INDOOR S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	
	ZUMBA PMET S-1	PILATES S-1	ZUMBA PMET S-1	PILATES S-1	ZUMBA PMET S-1		
19.15-20.45	IOGA PV		IOGA PV	IOGA PV			
19.30-20.20	PILATES S-1	ZUMBA PMET S-1	PILATES S-1	ZUMBA PMET S-1	CROS F. PMET S-1		
	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	
20.30-21.20	CYCLING INDOOR S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR S-2	CYCLING INDOOR S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2		
	ZUMBA PMET S-1	TONIFICACIÓ S-1	ZUMBA PMET S-1	CROS F. PMET S-1			

GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30-10.20	ZUMBA PMET	PILATES	ZUMBA PMET	PILATES	STEP TONO
10.30-11.00	ESPECIAL ABD. 30'		GAC TRAINNING 30'		
15.30-16.20	TONIFICACIÓ			ZUMBA PMET	
19.15-20.05	GAC TRAINNING	ZUMBA PMET	FITBALL	CROSS F. PMET	TONIFICACIÓ
20.10-21.00	PILATES		TONIFICACIÓ	PILATES	

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONATS PMET O DISPOSAR DEL PACK ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES EXCLUSIVAMENT A MAJORS DE 14 ANYS



El PMET resta obert a incloure activitats proposades pels abonats i cursetistes que assegurin un mínim de 10 participants. Així també, podrà anul·lar o modificar qualsevol activitat que NO mantingui aquest número de participants.

GIMNÀS MUNICIPAL DE SANT SALVADOR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:30 - 10:20h		CIRCUIT FITNESS		CIRCUIT FITNESS	
19:10 - 20:00h				TONIFICACIÓ	
20:10 - 21:00h	TONIFICACIÓ	PILATES	ZUMBA PMET	PILATES	

PREUS

	Quota mensual	Quota trimestral	Quota anual
Abonament PMET			
Adult (major de 18 anys)	42,00 €	120,00 €	456,00 €
Familiar	61,60 €	176,10 €	669,60 €
3a. edat (a partir de 65 anys)	19,60 €	56,10 €	213,00 €
Juvenil (de 16 a 18 anys)	29,40 €	84,00 €	319,20 €
Paquet activitats físiques dirigides		105 €	