

### **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: Intensitat mitjana**

Sessió de zumba orientada a nens/neses de 5 a 10 anys amb coreografies que permeten als nens gaudir d'aquesta modalitat.

### **BACHATA**

Ball llatí dominicà influenciat pel merengue, el son i el txa-txa-txa. S'acostuma a ballar en parella.

### **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.

### **SALSA**

Ball brasiler d'origen africà. Es balla en grups que formen cercles i dobles línies.

## ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

ESTIU 2018



PMET | Patronat Municipal d'Esports de Tarragona

"LA XARXA ESPORTIVA DE LA CIUTAT"

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER ALS ABONATS PMET O QUE DISPOSIN DEL PACK D'ACTIVITAT FÍSICA PER A MAJORS DE 14 ANYS (Excepte ZUMBA Kids de 5 a 10 anys exclusives per a abonats PMET)

A les instal·lacions esportives municipals de:

- La Part Baixa - Serrallo
- Campclar
- Bonavista
- Sant Salvador

### **INFORMACIÓ**

[esports.tarragona.cat](http://esports.tarragona.cat)

[www.facebook.com/tgnaesports](https://www.facebook.com/tgnaesports)

Tel. 977 550 299

## » GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

Activitats del 25 de juny al 16 de setembre

| HORARI      | DILLUNS                    | DIMARTS                    | DIMECRES                   | DIJOUS                     | DIVENDRES                  | DISSABTE                   | DIUMENGE                   |
|-------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 7.15-8.05   | 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 |                            |                            |
| 8.15-9.05   | 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 |                            |                            |
| 8.15-8.45   | S-1 POWER P. PMET 30'      |                            | S-1 GAC TRAINNING 30'      | S-1 CIRCUIT 30'            | S-1 ESPECIAL ABD 30'       |                            |                            |
| 8.15-9.05   |                            | S-1 PILATES                |                            |                            |                            |                            |                            |
| 9.30-10.20  | S-1 PILATES                |                            | S-1 TONIFICACIÓ            | S-1 PILATES                |                            |                            |                            |
| 9.30-10.20  | S-2 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 |                            |
| 10.30-11.20 | 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-1 ZUMBA PMET             | S-2 CYCLING INDOOR Virtual |
| 15.30-16.20 | 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 |                            |                            |
| 17.30-18.20 | 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 |                            |                            |
| 18.30-19.20 | S-1 ZUMBA PMET             | S-1 PILATES                | S-1 ZUMBA PMET             | S-1 PILATES                | S-1 ZUMBA PMET             | S-2 CYCLING INDOOR Virtual |                            |
| 18.30-19.20 | S-2 CYCLING INDOOR         | S-2 CYCLING INDOOR Virtual | S-2 CYCLING INDOOR         | S-2 CYCLING INDOOR Virtual | S-2 CYCLING INDOOR Virtual |                            |                            |
| 19.30-20.20 | S-1 PILATES                | S-1 CARADIOBOX             | S-1 PILATES                | S-1 CARADIOBOX             | S-1 CROS F. PMET           | S-2 CYCLING INDOOR Virtual |                            |
| 19.30-20.20 | S-2 CYCLING INDOOR Virtual | S-2 CYCLING INDOOR         | S-2 CYCLING INDOOR Virtual | S-2 CYCLING INDOOR         |                            |                            |                            |

## » GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

Activitats del 25 de juny al 19 d'agost i del 10 al 30 de setembre

| HORARI   | DILLUNS | DIMARTS    | DIMECRES | DIJOUS     | DIVENDRES         |
|----------|---------|------------|----------|------------|-------------------|
| 19-19.50 | SALSA   | BALL LLATÍ | SALSA    | BALL LLATÍ | SALSA (iniciació) |
| 20-20.50 | BACHATA | PILATES    | BACHATA  | PILATES    | BACHATA           |

## » GIMNÀS MUNICIPAL DE SANT SALVADOR

Activitats del 25 de juny al 27 de juliol

| HORARI   | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS  | DIVENDRES |
|----------|---------|---------|----------|---------|-----------|
| 20-20.50 |         | PILATES |          | PILATES |           |

## » GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPLAR

Activitats del 25 de juny al 30 de setembre \* fins el 30 de juliol

| HORARI      | DILLUNS               | DIMARTS          | DIMECRES             | DIJOUS              | DIVENDRES        |
|-------------|-----------------------|------------------|----------------------|---------------------|------------------|
| 9.30-10.20  | S-1 ZUMBA PMET        | S-1 PILATES      | S-1 ZUMBA PMET       | S-2 CYCLING PMET    | S-1 STEP TONO    |
| 10.30-11.00 | S-1 GAC TRAINNING 30' | S-1 CIRCUIT 30'  | S-1 ESPECIAL ABD 30' | S-1 TONIFICACIÓ 30' |                  |
| 10.30-11.20 |                       |                  |                      |                     | S-1 PILATES      |
| 18.00-18.50 |                       | S-1 ZUMBA Kids   | S-1 ZUMBA PMET       | S-1 ZUMBA Kids      | S-1              |
| 18.00-18.50 | S-1 TONIFICACIÓ       | S-2 CYCLING PMET |                      | S-4 CROS F. PMET    | S-2 CYCLING PMET |
| 19.00-19.50 | S-2 CYCLING PMET      | S-4 CROS F. PMET | S-2 CYCLING PMET     | S-1 PILATES         |                  |
| 19.00-20.30 | S-4 * IOGA            |                  | S-4 * IOGA           |                     |                  |
| 20.10-21.00 |                       | S-2 CYCLING PMET | S-1 PILATES          |                     | S-1 PILATES      |

## » ENTRENAMENT PERSONALITZAT

Consulta els nostres paquets i condicions

### » PREUS

|   | Quota mensual | Quota trimestral | Quota anual |
|---|---------------|------------------|-------------|
| <b>Abonament PMET</b>                               |               |                  |             |
| <b>Adult</b> (major de 18 anys)                     | 42,00 €       | 120,00 €         | 456,00 €    |
| <b>Familiar</b> (parella i fills menors de 16 anys) | 61,60 €       | 176,10 €         | 669,60 €    |
| <b>3a edat</b> (a partir de 65 anys)                | 19,60 €       | 56,10 €          | 213,00 €    |
| <b>Juvenil</b> (de 16 a 18 anys)                    | 29,40 €       | 84,00 €          | 319,20 €    |
| <b>Paquet activitats físiques dirigides</b>         |               | 105 €            |             |
| <b>Entrenador personal</b> (paquet 4 hores)         | 90.80 €       |                  |             |

### » ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONATS PMET O QUE DISPOSIN DEL PACK ACTIVITATS FÍSICA DIRIGIDA EXCLUSIU PER A MAJORS DE 14 ANYS

(excepte les activitats de zumba kids -de 5 a 10 anys-, exclusives per a abonats PMET)



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