

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

CURS 2018

»» ENTRENAMENT PERSONALITZAT

Consulta els nostres paquets i condicions

»» PREUS

	Mensual	Trimestral	Anual
Abonament PMET			
Adult (major de 18 anys)	42,00 €	120,00 €	456,00 €
Familiar (parella i fills menors de 16 anys)	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 €	
Entrenador personal (paquet 4 hores)		90,80 €	

- »» **ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONATS PMET O QUE DISPOSIN DEL PACK D'ACTIVITAT 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.



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 per a abonats PMET a partir de 5 anys)

A les instal·lacions esportives municipals de:

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

INFORMACIÓ

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

» GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15-8.05	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual		
8.15-9.05	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual		
8.15-8.45	S-1 POWER P. PMET 30'		S-1 GAC TRAINING 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			
	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET Virtual	
10.30-11.00		S-1 ESPECIAL ABD 30'		S-1 CIRCUIT 30'			
10.30-11.20	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-1 ZUMBA PMET	S-2 CYCLING PMET Virtual
					S-1 HIT BOX		
15.30-16.20	S-1 GAC TRAINING		S-1 TONIFICACIÓ			S-2 CYCLING PMET Virtual	
	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual		
17.30-18.20	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	
18.30-19.20	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual		
	S-1 ZUMBA PMET	S-1 PILATES	S-1 ZUMBA PMET	S-1 PILATES	S-1 ZUMBA PMET		
19.30-20.20	S-1 PILATES	S-1 CARDIOBOX	S-1 PILATES	S-1 CARDIOBOX	S-1 CROS F. PMET	S-2 CYCLING PMET Virtual	
	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET Virtual		
20.30-21.20	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET Virtual		
	S-1 CROS F. PMET	S-1 ZUMBA PMET	S-1 HIT BOX	S-1 CROS F. PMET			

» GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

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

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
20-20.50		PILATES		PILATES	

» GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPCLAR

Abril i fins al 10 de juny

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 TRAINING 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 Kids	
	S-1 TONIFICACIÓ	S-2 CYCLING PMET	S-1 CROS F. PMET	S-2 CYCLING PMET	
19.00-19.50	S-2 CYCLING PMET	S-1 CROS F. PMET	S-2 CYCLING PMET	S-1 PILATES	
19.00-20.30	S-4 IOGA		S-4 IOGA		
20.15-21.05	S-1 ZUMBA PMET	S-2 CYCLING PMET	S-1 PILATES	S-1 CARDIOBOX	S-1 PILATES



Activitats de Campclar
traslladades a altres instal·lacions per motiu
de la celebració dels Jocs del Mediterrani.

De l'11 al 29 de juny

Trasllat al Gimnàs de Bonavista

* Les mateixes activitats excepte:
dijous de 9.30-10.20 h - **CYCLING PMET**, que
se substitueix per **CARDIOBOX**

Activitats temporalment anul·lades

Trasllat a sala esportiva

Activitats temporalment anul·lades