



XVIII JOCS MEDITERRANIS  
TARRAGONA  
2018

*Cami al 2018!*

## 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 DISPO-  
SIN 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

### 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 marcial 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/nenes 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 txà-txà-txà. S'acostuma a ballar en parella.

### BALL LLATÍ

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

### SALSA

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

## » 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 CARIOBOX	S-1 PILATES	S-1 CARIOBOX	S-1 CROS F. PMET		
19.30-20.20	S-2 CYCLING INDOOR Virtual	S-2 CYCLING INDOOR	S-2 CYCLING INDOOR Virtual	S-2 CYCLING INDOOR			
20.30-21.15	S-1 CROS F. PMET	S-1 ZUMBA PMET	S-1 HIT BOX	S-1 CROS F. PMET			

## » 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 CAMPCLAR

Activitats del 2 de juliol 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>			
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 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.