

**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

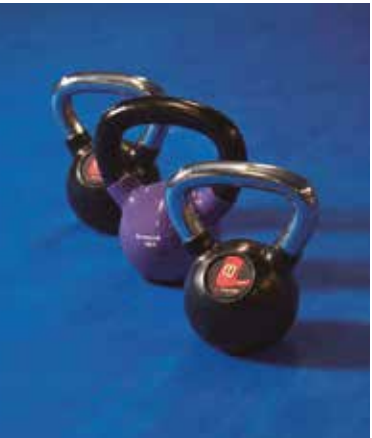
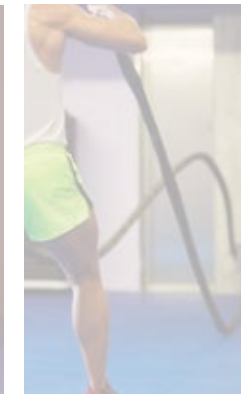
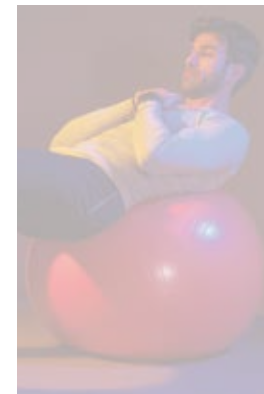
Ball llatí dominicà influenciat pel merengue, el son i el txa-txa-txa. S'acostuma a ballar en parella.

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 cúmbia, entre d'altres.

SALSA

Ball brasiler d'origen africà. Es balla en grups que formen cercles i dobles línies. (Inclou un dia d'iniciació)



ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

CURS 2018-19



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 (Excepte ZUMBA Kids per abonats PMET a partir de 5 anys)

A les instal·lacions esportives municipals de:
- Part Baixa- Serrallo
- Campclar
- Bonavista
- Sant Salvador

INFORMACIÓ
esports.tarragona.cat
www.facebook.com/tgnaesports
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-1 HIT BOX		
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
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		
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-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 CARDIO BOX	S-1 PILATES	S-1 CARDIO BOX	S-1 CROS F. PMET		
	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET Virtual	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

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 CARDIO BOX 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	
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		
20.15-21.10	S-1 ZUMBA PMET	S-2 CYCLING PMET	S-1 PILATES	S-1 CARDIO BOX	S-1 PILATES

ENTRENAMENT PERSONALITZAT

Consulta els nostres paquets i condicions

PREUS

	Quota mensual	Quota trimestral	Quota anual
Abonament PMET			
Adult (major de 23 anys)	42,00 €	120,00 €	456,00 €
Familiar (parella i fills menors de 18 anys)	61,60 €	176,10 €	669,60 €
3a edat (a partir de 65 anys)	19,60 €	56,10 €	213,00 €
Juvenil (de 16 a 22 anys)	29,40 €	84,00 €	319,20 €
Paquet activitats físiques dirigides		105 €	
Entrenador personal (paquet 4 hores)	90,80 €	<small>S'aplicarà un descompte del 25% a la segona persona i un 50% a la tercera persona usuària.</small>	

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.