

» GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8.15-8.45	S-1 TONIFICACIÓ 30'		S-1 GAC TRAINNING 30'	S-1 ESPECIAL ABD 30'			
8.00- 9.15					S-1 IOGA (iniciació) <<<		
8.15-9.05		S-1 PILATES					
9.30-10.20	S-1 PILATES	S-2 CYCLING PMET	S-1 TONIFICACIÓ	S-1 PILATES	S-2 CYCLING PMET		
10.30-11.00		S-1 HIPOPRESSIUS 30' <<<		S-1 CIRCUIT 30'			
10.30-11.20						S-1 ZUMBA PMET	
15.30-16.20	S-1 GAC TRAINNING		S-1 TONIFICACIÓ				
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 PMET		S-2 CYCLING PMET				
19.30-20.20	S-1 PILATES	S-1 CARDIO BOX	S-1 PILATES	S-1 CARDIO BOX	S-1 CROSS F. PMET		
		S-2 CYCLING PMET		S-2 CYCLING PMET			
20.30-21.20	S-1 CROSS F. PMET	S-1 ZUMBA PMET	S-1 HIT BOX	S-1 CROSS F. PMET	S-1 PILATES <<<		

Gaudeix del **CYCLING PMET Virtual** sempre que vulguis.
Les classes virtuals comencen a dos quarts, excepte quan es facin les presencials.

» NOVETAT !

SERVEI D'ENTRENAMENT PERSONAL

Consulta els nostres paquets i condicions

» GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
19.00-19.50	SALSA	SALSA (individual)	SALSA (avançat)	BACHATA	SALSA (iniciació)
20.00-20.50	BACHATA	PILATES	SALSA (roda de casino)	PILATES	BACHATA

» GIMNÀS MUNICIPAL DE SANT SALVADOR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
20-20.50		PILATES		PILATES	

» GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPCLAR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
9.30-10.20	S-1 ZUMBA PMET	S-1 PILATES	S-1 ZUMBA PMET	S-2 CYCLING PMET	S-4 TONIFICACIÓ
10.30-11,00	S-1 GAC TRAINNING 30'	S-1 CARDIO BOX 30'	S-1 ESPECIAL ABD 30'		
10.30-11.20				S-1 STRECHING <<<	S-1 PILATES
15.30-16.20		S-1 TONIFICACIÓ		S-1 ZUMBA PMET	
17.30-18.20		S-1 PLAY KIDS <<<		S-1 PLAY KIDS <<<	
18.30-19.20	S-1 TONIFICACIÓ	S-2 CYCLING PMET	S-1 ZUMBA PMET	S-2 CYCLING PMET	S-4 CROSS F. PMET
19.00-20.30	S-4 IOGA		S-4 IOGA		
19.30-20.20	S-2 CYCLING PMET	S-4 CROSS F. PMET	S-2 CYCLING PMET	S-4 CROSS F. PMET	
19.30-20.20		S-1 PILATES		S-1 PILATES	
20.30-21.20	S-1 PILATES	S-2 CYCLING PMET	S-1 PILATES		

» Gaudeix del **CYCLING PMET Virtual** sempre que vulguis.
Les classes virtuals comencen a dos quarts, excepte quan es facin les presencials.

» NOVETAT !

ABDOMINALS HIPOPRESSIUS: Intensitat mitjana

Tècnica respiratòria procedent del ioga, en la qual es treballa d'una forma extrema el control de la respiració i la musculatura de l'abdomen

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.

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.

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.

ESPECIAL ABDOMINALS 30': Intensitat mitjana

Sessions de 30 minuts en què s'ensenya a treballar de forma correcta els diferents grups d'abdominals.

GAC TRAINNING 30': Intensitat mitjana

Sessions de 30' on l'objectiu és un treball específic de tonificació dels glutis, abdominals i cames.

HIT BOX: Intensitat elevada

Entrenament aeròbic d'alta intensitat, combinat amb moviments de boxa i exercicis metabòlics d'alta intensitat.

IOGA: Intensitat mitjana - baixa

Activitat que millora la concentració, l'equilibri i el control postural. Tonifica i enforteix el cos.

IOGA Iniciació: Intensitat baixa

Activitat per a iniciar-se a l'activitat del ioga

PILATES: Intensitat mitjana

Exercicis basats en la relació de la respiració i l'alineació de la columna. Enforteix els músculs interns del tors.

PLAY KIDS: Intensitat mitjana

Activitat per a nens/es de caire recreatiu i lúdic, orientada a treballar les capacitats físiques i fomentar la cooperació i el treball en grup.

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.

STRETCHING: Intensitat baixa

Exercici que permet incrementar la flexibilitat i mobilitat de les articulacions, així com també reduir la probabilitat de lesions.

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.

BACHATA

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

SALSA

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

» 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 €		

S'aplicarà un descompte del 25% a la segona persona i d'un 50% a la tercera persona usuària.



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

(excepte les activitats de play 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 DIRIGIDES DE GIMNÀS

CURS 2019-2020



ACTIVITATS EXCLUSIVES PER ALS ABONATS PMET O PER ALS QUE DISPOSIN DEL PACK D'ACTIVITAT FÍSICA PER A MAJORS DE 14 ANYS (excepte Play Kids per a 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