

**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.

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.

HIIT 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.

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.

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

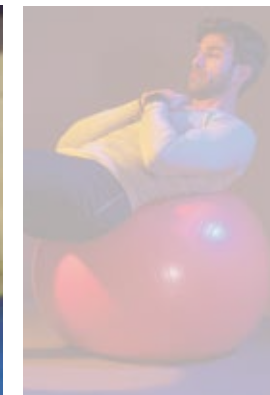
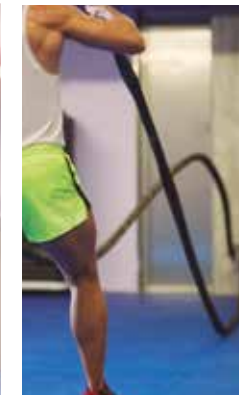
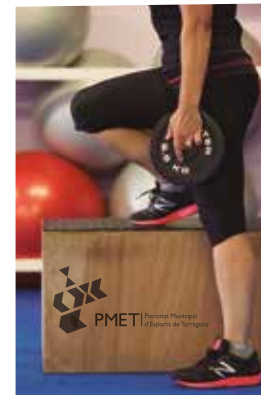
Entrenament que es basa en rutines que intercalen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i ritme llatí.

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 africà. Es balla en grups que formen cercles i dobles línies (inclou un dia d'iniciació).



ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

ESTIU 2019



PMET Patronat Municipal d'Esports de Tarragona

"LA XARXA ESPORTIVA DE LA CIUTAT"

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER ALS ABONATS PMET O PER ALS 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:

- Part Baixa - Serrallo
- Campclar
- Bonavista

INFORMACIÓ

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

» GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

Activitat de l'1 de juliol al 8 de setembre i del 24 al 30 de setembre

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
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			
		S-2 CYCLING PMET			S-2 CYCLING PMET		
10.30-11.20						S-1 ZUMBA PMET	
18.30-19.20	S-2 CYCLING PMET		S-2 CYCLING PMET				
	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 CROSS F. PMET		
		S-2 CYCLING 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			

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

» NOVETAT » Tancament de la instal·lació a les 21.30h

» GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

Activitat de l'1 al 31 de juliol i del 9 al 30 de setembre

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19-19.50	SALSA	SALSA (individual)	SALSA (roda de casino)	BACHATA	SALSA (iniciació)
20-20.50	BACHATA	PILATES	SALSA (avançat)	PILATES	BACHATA (iniciació)

Activitat de l'1 al 18 d'agost

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19-19.50		SALSA		BACHATA	
20-20.50		PILATES		PILATES	

» GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPCLAR

Activitat de l'1 de juliol al 30 de setembre * Fins al 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-4 CROSS F. PMET
10.30-11.00	S-1 GAC TRAINNING 30'	S-1 CARDIO BOX 30'	S-1 ESPECIAL ABD 30'		S-1 STRETCHING 30'
10.30-11.20				S-1 PILATES	
18.30-19.20	S-1 TONIFICACIÓ	S-2 CYCLING PMET	S-1 ZUMBA PMET	S-2 CYCLING PMET	S-4 CROSS F. PMET
19-20.30	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		

» NOVETAT » Tancament de la instal·lació a les 21.30h



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 d'un 50% a la tercera persona usuària.</small>		

» **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 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.