

**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 TRAINING 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**

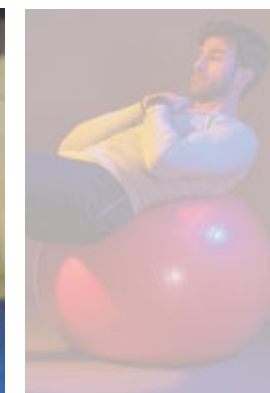
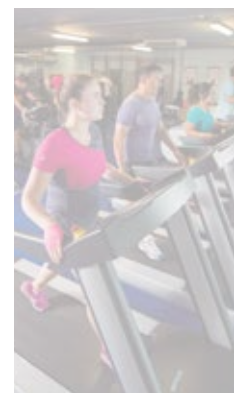
Entrenament que es basa en rutines que intercalen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i ritme llatí.

**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  |                      |                |          |
| 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 (avançat)        | BACHATA | SALSA (iniciació)   |
| 20-20.50 | BACHATA | PILATES            | SALSA (roda de casino) | 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 |
|---|---|------------------|-------------|
| <b>Abonament PMET</b>                               |   |                  |             |
| <b>Adult</b> (major de 23 anys)                     | 42,00 €   | 120,00 €         | 456,00 €    |
| <b>Familiar</b> (parella i fills menors de 18 anys) | 61,60 €   | 176,10 €         | 669,60 €    |
| <b>3a edat</b> (a partir de 65 anys)                | 19,60 €   | 56,10 €          | 213,00 €    |
| <b>Juvenil</b> (de 16 a 22 anys)                    | 29,40 €   | 84,00 €          | 319,20 €    |
| <b>Paquet activitats físiques dirigides</b>         |   | 105 €            |             |
| <b>Entrenador personal</b> (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.