

**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 manera correcta els diferents grups d' abdominals.

**GAC TRAINING 30': Intensitat mitjana**

Sessions de 30' en què 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.

**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.

**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.

**STRETCHING**

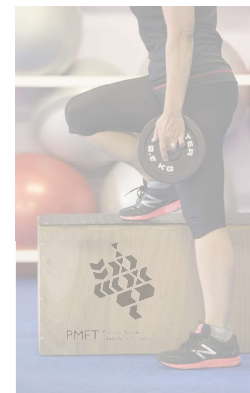
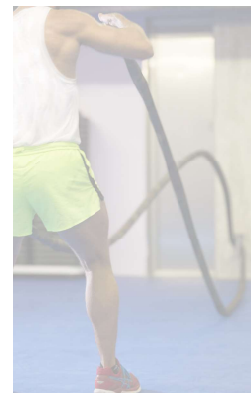
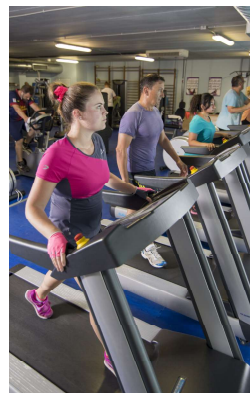
Exercici que permet incrementar la flexibilitat i mobilitat de les articulacions i reduir la probabilitat de lesions.

**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.



**ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS**

**CURS 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 abonats PMET a partir de 5 anys).

A les instal·lacions esportives municipals de:

- Part Baixa - Serralco
- 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		S-1 ESPECIAL ABD 30'		S-1 CIRCUIT 30'	S-1 STRETCHING 30'		
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 CROSS F. PMET		
	S-2 CYCLING PMET Virtual	S-2 CYCLING PMET	S-2 CYCLING PMET Virtual	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 CROSS F. PMET	S-1 ZUMBA PMET	S-1 HIIT BOX	S-1 CROSS F. PMET	S-1 CARDIO BOX		

## GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

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

## 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 CROSS F. PMET
10.30-11	S-1 GAC TRAINING 30'	S-1 CARDIO BOX 30'	S-1 ESPECIAL ABD 30'		S-1 STRETCHING 30'
10.30-11.20				S-1 PILATES	
18-18.50		S-1 ZUMBA Kids		S-1 ZUMBA Kids	CROSS F. PMET
18-18.50	S-1 TONIFICACIÓ	S-2 CYCLING PMET	S-1 ZUMBA PMET	S-2 CYCLING PMET	S-4 PILATES <b>novetat</b>
19-19.50	S-2 CYCLING PMET	S-4 CROSS F. PMET	S-2 CYCLING PMET	S-1 PILATES	
19-19.50				S-4 CROSS F. PMET	S-4
19-20.30	S-4 IOGA		S-4 IOGA		
20.15-21.10	S-1 PILATES	S-2 CYCLING PMET	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 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 €
<b>Paquet activitats físiques dirigides</b>		105 €	
<b>Entrenador personal (paquet 4 hores)</b>	90.80 €	S'aplicarà un descompte del 25% a la segona persona i un 50% a la tercera persona usuària.	

» ACTIVITATS EXCLUSIVES PER ALS ABONATS PMET O PER ALS QUE DISPOSIN DEL PACK D' ACTIVITAT 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, podrà anul·lar o modificar qualsevol activitat que NO mantingui aquest nombre de participants.