

ABDOMINALS HIPOPRESSIUS: Intensitat mitjana
Tècnica respiratòria procedent del ioga, en la qual es treballa d'una manera 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.

GAC TRAINNING 30': Intensitat mitjana
Sessions de 30' on l'objectiu és un treball específic de tonificació dels glutis, abdominals i cames.

HITT BOX: Intensitat elevada
Entrenament aeròbic d'alta intensitat, combinat amb moviments de boxa i exercicis metabòlics d'alta intensitat.

IOGALATES: Intensitat mitjana - baixa
Sessió que uneix seqüències de ioga i pilates. Ajuda a conservar i millorar la flexibilitat i aporta benestar físic i mental.

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 en 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 i nenes de caire recreatiu i lúdic, orientada a treballar les capacitats físiques i fomentar la cooperació i el treball en grup.

STRETCHING: Intensitat baixa
Exercici que permet incrementar la flexibilitat i mobilitat de les articulacions i 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 bxa-bxa-bxa. 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).

ENTRENAMENTS PERSONALITZATS A LA TEVA MIDA
Consulta els nostres paquets i condicions

» PREUS			
	Quota mensual	Quota trimestral	Quota anual
Abonament PMET			
Adult (a partir 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 d'un 10% per les persones abonades. S'aplicarà un descompte d'un 25% per a la segona persona usuària i un 50% per a la tercera persona usuària.	



» ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONATS PMET O PER ALS QUE DISPOSIN DEL PACK D'ACTIVITAT 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.

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

CURS 2020-2021

INSTAL·LACIONS ESPORTIVES MUNICIPALS
- Part Baixa - Serrallo
- Campclar
- Bonavista
- Sant Salvador

INFORMACIÓ
esports.tarragona.cat
@patronatesportstgn
977 550 299

» GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO											
HORARI	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	DISSABTE	
8.15 - 9.15									S-1	IOGA (iniciació)	
8.15 - 9.05			S-1	PILATES	S-1	IOGALATES					
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	STRETCHING 30'	S-1
10.30 - 11.20											
15.30 - 16.20	S-1	GAC TRAINNING			S-1	TONIFICACIÓ					
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	IOGALATES	
			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.

PMET
cita prèvia

Control d'aforament
Per un espai segur, assegura la teva plaça a través del sistema de **cita prèvia**

Saps com?

Si no disposes de lector QR, pots descarregar-te'l des de :

tarragona.cat/esports

GAUDEIX DE L'ESPORT SEGUR
ACTIVA L'APP
CONNECTA I VINE
AL GIMNÀS PMET!

» GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA					
HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19.00-19.50		SALSA (individual)		BACHATA (individual)	
20.00-20.50		PILATES		PILATES	

» 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-4	PILATES	S-1	ZUMBA PMET
10.30 - 11.00	S-1	GAC TRAINNING 30'			S-1	ESPECIAL ABD 30'
10.30 - 11.20					S-2	STRETCHING
17.30 - 18.20	S-1	ZUMBA PMET N	S-1	PLAY KIDS	S-2	CYCLING PMET N
18.30 - 19.20	S-1	TONIFICACIÓ	S-2	CYCLING PMET	S-1	ZUMBA PMET
19.00 - 20.30	S-2	IOGA			S-2	IOGA
19.30 - 20.20			S-2	CROSS F. PMET	S-2	CROSS F. PMET
19.30 - 20.20			S-1	PILATES	S-1	PILATES
20.30 - 21.20	S-1	PILATES			S-1	PILATES

Gaudeix del **CYCLING PMET Virtual** sempre que vulguis. Consulta al monitor de sala la disponibilitat horària.

N NOVETAT !