

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 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.

GAC TRAINING 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.

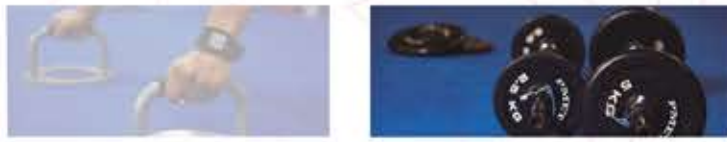
BACHATA
Ball llatí dominicà influenciat pel merengue, el son i el bxa-bxa-bxa. S'acostuma a ballar en parella.

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.



PMET Personalized Method of Training
"LA MARCA ESPORTIVA DE LA CIUTAT"



ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS
CURS 2021

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

INFORMACIÓ
esports.tarragona.cat
@patronatesportstgn
977 550 299



www.tarragona.cat



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 ZUMBA PMET
15.30 - 16.20	S-1 GAC TRAINING		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		
19.30 - 20.15	S-1 CROSS F. 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.



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



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
17.30-18.15	PLAY-KIDS N			PLAY-KIDS N	
18.30-19.15		SALSA (individual)		BACHATA (individual)	
19.30-20.15		PILATES		PILATES	

NOVETAT!

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	S-2 CYCLING PMET	S-1 TONIFICACIÓ
10.30 - 11.00	S-1 GAC TRAINING 30'		S-1 ESPECIAL ABD 30'		
10.30 - 11.20				S-2 STRETCHING	S-1 PILATES
17.30 - 18.20	S-1 ZUMBA PMET	S-1 PLAY KIDS	S-2 CYCLING PMET	S-1 PLAY KIDS	
18.30 - 19.20	S-1 TONIFICACIÓ	S-2 CYCLING PMET	S-1 ZUMBA PMET	S-2 CYCLING PMET	S-2 CROSS F. 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	S-2 CYCLING PMET
19.30 - 20.20		S-1 PILATES		S-1 PILATES	
19.30 - 20.15	S-1 PILATES		S-1 PILATES		

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