

**CROSSFIT PMET: Intensitat elevada**  
Treball basat en l'entrenament militar d'alta intensitat, en què portarem al límit la nostra capacitat muscular i cardiovascular.

**CYCLING: Intensitat mitjana - elevada**  
Entrenament per potència, d'alta intensitat, sobre una bicicleta, amb resistència variable al ritme de la música.

**BEST CYCLING** : Intensitat mitjana - elevada  
Activitat mitjançant bicicleta estàtica, en pista coberta, amb suport de monitor virtual i gràfics de recorregut real.

**GAC: Intensitat mitjana**  
Sessions en què l'objectiu és un treball específic de tonificació dels glutis, abdominals i cames.

**HIOPRESSIUS: Intensitat mitjana**  
Tècnica que consisteix en una realització postural, rítmica i repetitiva, que ens permet la tonificació de la faixa abdominal i el sòl pèlvic. Indicada en postpart, incontinències urinàries, prevenció del dolor d'esquena, millora postural

**IOGA: Intensitat baixa**  
Integració del treball global del cos, la respiració i la ment. Tècniques de relaxació i coneixement interior.

**PILATES: Intensitat mitjana**  
Mètode d'exercici físic dissenyat per estirar, enfortir i equilibrar el cos

**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.

**HBX: Intensitat elevada**  
És un programa d'entrenament, amb una base musical, que utilitza els diferents tipus de cops de boxa, kick-boxing i arts marcial sense contacte. L'únic adversari són el sac de boxa i un slamball per descarregar-hi tot l'estrès i l'energia negativa.

**LES MILLS BODYCOMBAT: Intensitat elevada**  
Programa cardiovascular sobre una base musical i una coreografia inspirada en les arts marcial.

**LES MILLS BODYPUMP: Intensitat elevada**  
Treball muscular i aeròbic mitjançant elevacions de peses al ritme de la música.

**STRETCHING: Intensitat baixa**  
Exercici que permet incrementar la flexibilitat i mobilitat de les articulacions i reduir la probabilitat de lesions.

**ZUMBA: 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).

## ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

**CURS 2021-2022**

### 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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.30 - 9.15	PILATES	IOGA		IOGA	PILATES	
9.30 - 10.15	HBX	CYCLING	PILATES	CYCLING	LES MILLS BODYCOMBAT	
10.30 - 11.15		HIOPRESSIUS		HIOPRESSIUS		ZUMBA
17.30 - 18.15	HIOPRESSIUS	N PILATES	HIOPRESSIUS	N PILATES	N ZUMBA	
18.30 - 19.15	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT CYCLING	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT CYCLING	PILATES CYCLING	
19.30 - 20.15	PILATES	HBX	PILATES CYCLING	HBX	LES MILLS BODYCOMBAT	
20.30 - 21.15	CYCLING	N IOGA	HBX	CROSS FITT PMET		
20.30 - 21.00	HIOPRESSIUS					

### »» GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPCLAR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9.30 - 10.15	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	CYCLING	LES MILLS BODYPUMP	
10.30 - 11.15	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	GAC	STRETCHING	PILATES	LES MILLS BODYPUMP
15.30 - 16.15	GAC		LES MILLS BODYCOMBAT		ZUMBA	
17.30 - 18.15	ZUMBA	PLAY KIDS LES MILLS BODYCOMBAT	CYCLING	PLAY KIDS LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	
18.30 - 19.15	LES MILLS BODYPUMP	CYCLING STRETCHING N	ZUMBA	CYCLING STRETCHING N	CROSSFIT PMET	
18.00 - 18.45					N IOGA iniciació	
19.00 - 20.30	IOGA		IOGA		N IOGA	
19.30 - 20.15	LES MILLS BODYCOMBAT	CROSSFIT PMET PILATES	LES MILLS BODYPUMP	CROSSFIT PMET PILATES		



Gaudeix de BEST CYCLING (cycling virtual) sempre que vulguis. Les classes virtuals comencen a dos quarts, excepte quan es facin presencials.

**NOVETATS**

LES MILLS BODYCOMBAT

LES MILLS BODYPUMP

HBX HUMAN BODY EXERCISE

### »» GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17.30 - 18.15	PLAY KIDS			PLAY KIDS	
18.30 - 19.15	N SALSA	SALSA (individual)	N SALSA (avançat)	BACHATA (individual)	N SALSA (iniciació)
19.30 - 20.15	N BACHATA	PILATES	N SALSA (roda casino)	PILATES	N BACHATA

### »» GIMNÀS MUNICIPAL DE SANT SALVADOR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
20.00 - 20.50		PILATES		PILATES	

### »» PREUS

	Quota mensual	Quota trimestral	Quota anual
<b>Abonament PMET</b>			
<b>Adult</b> (a partir 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 €	S'aplicarà un descompte d'un 10% per a 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 cita prèvia**

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

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

**703**  
Santa Tecla  
Tarragona 1321-2021