

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

LES MILLES BODYCOMBAT: Intensitat elevada
Programa cardiovascular sobre una base musical i una coreografia inspirada en les arts marcials.

LES MILLES BODYPUMP: Intensitat elevada
Treball muscular i aeròbic mitjançant elevacions de pesos al ritme de la música.

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.

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

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 marcials sense contacte. L'únic adversari són el sac de boxa i un slamball per descarregar-hi tot l'estrès i l'energia negativa.

HIPOPRESSIUS: 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.

HIT TABATA: Intensitat elevada
És un tipus d'entrenament que es caracteritza per ser de curta durada, 30 minuts. Consisteix en realitzar exercicis durant un breu període de temps a la màxima potència. Té com a objectiu produir la quantitat més gran de beneficis en un període de temps curt. Per cada exercici, cal fer unes vuit rondes de 20 segons d'exercici, seguides d'uns 10 segons de descans.

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 JUNIOR: Intensitat mitjana - de 10 a 13 anys
Activitat per a nens /es de càire recreatiu i lúdic, orientada a treballar les capacitats físiques i fomentar la cooperació i treball en grup.

PLAY KIDS: Intensitat mitjana - de 5 a 9 anys
Activitat per a nens /es de càire recreatiu i lúdic, orientada a treballar les capacitats físiques i fomentar la cooperació i 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: 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 ba-ba-ba.
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 2022-2023

Instal·lacions Esportives Municipals

- Part Baixa - Serrallo
- Campclar
- Bonavista
- Sant Salvador

Informació

esports.tarragona.cat
@patronatesportstgn
Tel. 977 55 02 99



» GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.30 h - 9.00 h			STRETCHING			
8.30 h - 9.00 h	PILATES	IOGA		IOGA	PILATES	
9.30 h - 10.00 h	HBX				N Hit: Tabata	
9.30 h - 10.20 h		CYCLING	PILATES	CYCLING		
10.30 h - 11.00 h		Hipopressius		Hipopressius		
10.30 h - 11.20 h						ZUMBA
17.30 h - 18.00 h	Hipopressius		N Hit: Tabata			
17.30 h - 18.20 h		PILATES		PILATES	ZUMBA	
18.30 h - 19.20 h	ZUMBA	LES MILLES BODYCOMBAT CYCLING	ZUMBA	LES MILLES BODYCOMBAT CYCLING	PILATES	
19.30 h - 20.20 h	PILATES CYCLING	HBX	PILATES CYCLING	HBX	CROSSFIT PMET	
20.30 h - 21.20 h	CROSSFIT PMET	IOGA	HBX	CROSSFIT PMET		

» GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPCLAR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30 h - 10.20 h	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	CYCLING	LES MILLES BODYPUMP
10.30 h - 11.20 h	LES MILLES BODYPUMP	LES MILLES BODYCOMBAT	GAC	STRETCHING	PILATES
11.30 h - 12.00 h	N Hipopressius				
15.30 h - 16.20 h	GAC	N	TONIFICACIÓ	N	ZUMBA
17.30 h - 18.20 h	ZUMBA	PLAY JUNIOR LES MILLES BODYCOMBAT	CYCLING	PLAY JUNIOR LES MILLES BODYPUMP	LES MILLES BODYCOMBAT
18.30 h - 19.20 h	LES MILLES BODYPUMP	CYCLING STRETCHING	ZUMBA	CYCLING STRETCHING	CROSSFIT PMET PILATES
19.30 h - 20.00 h					N Hipopressius
19.00 h - 20.30 h	IOGA		IOGA		
19.30 h - 20.20 h	LES MILLES BODYCOMBAT	CROSSFIT PMET PILATES	LES MILLES BODYPUMP	CROSSFIT PMET PILATES	

» SERRALLO » CAMPCLAR

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

» GIMNÀS MUNICIPAL DE SANT SALVADOR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
20.00 h - 20.50 h		PILATES		PILATES	

» NOVETATS

HIT TABATA
PLAY JUNIOR

» GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17.30 h - 18.20 h	PLAY KIDS			PLAY KIDS	
18.00 h - 18.50 h					SALSA (iniciació)
19.00 h - 19.50 h					BACHATA
18.30 h - 19.20 h	SALSA	SALSA	SALSA (avançat)	BACHATA	
19.30 h - 20.20 h	BACHATA	PILATES	SALSA (roda casino)	PILATES	

» PREUS

	Quota mensual	Quota trimestral	Quota anual
Abonament PMET			
Adulte (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 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 9 anys i de PLAY JUNIOR - de 10 a 13 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.



GAUDEIX DE L'ESPORT SEGUR
ACTIVA L'APP CONECTA
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