

TEMPORADA 25-26



Activitats dirigides de gimnàs



A les instal·lacions esportives municipals

Part Baixa - Serrallo
Campclar
Bonavista
Sant Salvador

Més informació
esports.tarragona.cat
@patronatesportstgn
Tel. 977 550 299

Imatges: https://www.freepik.es

ACTIVITATS

BEST CYCLING	Intensitat mitjana - elevada
CYCLING	Intensitat mitjana - elevada
LES MILLS BODYPUMP	Intensitat elevada
CROSSFIT PMET	Intensitat elevada
GAC	Intensitat mitjana
HIPOPRESSIUS	Intensitat mitjana
HITT TABATA	Intensitat elevada
YOGA	Intensitat baixa
PILATES	Intensitat mitjana
STRETCHING	Intensitat baixa
TONIFICACIÓ	Intensitat mitjana - elevada
ZUMBA	Intensitat elevada
BACHATA	
SALSA	
SALUT POSTURAL	

PREUS

L'Abonament PMET dona dret a accedir a tots els serveis de les instal·lacions d'ús lliure (sales fitness, piscina, sauna, bany de vapor, dutxes bitèrmiques i pista d'atletisme).

Accés a les activitats dirigides de gimnàs i al programa d'assessorament a la sala fitness.

Abonament PMET		
	Quota Mensual	Quota Trimestral
ADULT (a partir de 23 anys)	42€	120€
FAMILIAR (parella i fills menors de 18 anys)	61,60€	176,10€
3a EDAT (a partir de 65 anys)	19,60€	56,10€
JUVENIL (de 16 a 22 anys)	29,40€	84€

El Paquet activitats físiques dirigides permet accedir a totes les activitats dirigides programades pel PMET(a partir dels 13 anys)

Paquet activitats físiques dirigides	
Quota Trimestral	105€

ENTRENAMENTS PERSONALITZATS A LA TEVA MIDA

Es duran a terme a les instal·lacions de CAMPCLAR i SERRALLO. Consten d'un pack de 4 sessions de 50 minuts que es coordinen segon necessitat i disposició

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.



PART BAIXA I SERRALLO

N Novetats!

	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.
8.30 - 9.00			TONIFICACIÓ			
8.30 - 9.20	PILATES	IOGA		IOGA	PILATES	
9.00 - 9.30			STRECHING			
9.30 - 10.00	TONIFICACIÓ					
9.30 - 10.20		PILATES CYCLING	PILATES	TONIFICACIÓ	HITT TABATA	
10.00 - 10.30	STRECHING					
10.30 - 11.00		HIPOPRESSIUS				
10.30 - 11.20				ZUMBA PMET ^N CYCLING		ZUMBA PMET
11.00 - 11.30		SALUT POSTURAL ^N				
16.30 - 17.20		ZUMBA PMET	PILATES ^N	ZUMBA PMET ^N		
17.30 - 18.20	ZUMBA PMET	HITT TABATA ^N	ZUMBA PMET	TONIFICACIÓ ^N	ZUMBA PMET	
18.30 - 19.20	PILATES CYCLING	PILATES CYCLING	BODY PUMP CYCLING	PILATES CYCLING	CROSSFIT PMET ^N	
19.30 - 20.20	CROSSFIT PMET	BODY PUMP	PILATES	CROSSFIT PMET	PILATES	
20.30 - 21.20		IOGA		IOGA ^N		

CAMPCLAR

	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.
9.30 - 10.20	ZUMBA PMET	PILATES	ZUMBA PMET	CYCLING	BODYPUMP PMET
10.30 - 11.20	BODYPUMP PMET	TONIFICACIÓ	GAC	STRECHING	PILATES
11.30 - 12.00	STRECHING ^N				
16.30 - 17.20	GAC	BODYPUMP PMET	TONIFICACIÓ	PILATES	ZUMBA PMET
17.30 - 18.20	ZUMBA PMET	TONIFICACIÓ ZUMPA PMET ^N	CYCLING PILATES	TONIFICACIÓ	BODYPUMP PMET
18.30 - 19.20	BODYPUMP PILATES ^N	CYCLING STRETCHING	ZUMBA PMET HITT TABATA ^N	CYCLING ZUMBA PMET	CROSSFIT PMET PILATES
19.30 - 20.00	HITT TABATA				GAC
19.30 - 20.20		CROSSFIT PMET PILATES	BODYPUMP PMET	CROSSFIT PMET PILATES	

BONAVISTA

	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.
17.30 - 18.20	SALSA	SALSA (AVANÇAT)	SALSA		
18.30 - 19.20		BACHATA		BACHATA	SALSA (INICIACIÓ)
18.30 - 20.00	IOGA		IOGA		
19.30 - 20.20		PILATES		PILATES	BACHATA

SANT SALVADOR

	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.
18.30 - 19.20		TONIFICACIÓ ^N		GAC ^N	
19.30 - 20.20		PILATES		PILATES	

Més informació // esports.tarragona.cat // @patronatesportstgn // Tel. 977 550 299

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONATS PMET O PER ALS QUE DISPOSIN DEL PACK D'ACTIVITAT FÍSICA DIRIGIDA EXCLUSIU PER A MAJORS DE 13 ANYS

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.