

Activitats dirigides de gimnàs



**A les instal·lacions
esportives
municipals**

Part Baixa - El 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
IOGA Intensitat baixa
PILATES Intensitat mitjana
STRETCHING Intensitat baixa
TONIFICACIÓ Intensitat mitjana - elevada
ZUMBA Intensitat elevada
BACHATA
SALSA
SALUT POSTURAL
CORE

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 duren a terme a les instal·lacions de **CAMPCLAR** i **EL SERRALLO**. Consten d'un pack de **4 sessions de 50 minuts** que es coordinen segons necessitats 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 EL 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			STRETCHING			
9.30 - 10.00	TONIFICACIÓ					
9.30 - 10.20		PILATES CYCLING	PILATES	TONIFICACIÓ	HIIT TABATA	
10.00 - 10.30	STRETCHING					
10.30 - 11.00		HIPOPRESSIUS				
10.30 - 11.20				PILATES CYCLING		ZUMBA PMET
11.00 - 11.30		SALUT POSTURAL				
16.30 - 17.20		ZUMBA PMET	PILATES	ZUMBA PMET		
17.30 - 18.20	ZUMBA PMET	HIIT TABATA	ZUMBA PMET	TONIFICACIÓ	ZUMBA PMET	
18.30 - 19.20	PILATES CYCLING	PILATES CYCLING	BODY PUMP CYCLING	PILATES CYCLING	CROSSFIT PMET	
19.30 - 20.20	CROSSFIT PMET	BODY PUMP	PILATES	CROSSFIT PMET	PILATES	
20.30 - 21.20		IOGA		IOGA		

CAMPCLAR

	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.
9.30 - 10.20	ZUMBA PMET	PILATES	ZUMBA PMET	CYCLING	BODY PUMP PMET
10.30 - 11.20	BODY PUMP PMET	TONIFICACIÓ	GAC	STRETCHING	PILATES
11.30 - 12.00	STRETCHING				
15.30 - 16.20	CYCLING	PILATES ^N		GAC	
16.30 - 17.20	GAC	BODY PUMP PMET	TONIFICACIÓ	PILATES	ZUMBA PMET
17.30 - 18.20	ZUMBA PMET	TONIFICACIÓ ZUMBA PMET	CYCLING PILATES	TONIFICACIÓ	BODY PUMP PMET
18.30 - 19.20	BODY PUMP PILATES	CYCLING STRETCHING	ZUMBA PMET HIIT TABATA	CYCLING ZUMBA PMET	CROSSFIT PMET PILATES
19.30 - 20.00	HIIT TABATA CORE				
19.30 - 20.20		CROSSFIT PMET PILATES	BODY PUMP 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		
20.00 - 20.50		PILATES		PILATES	BACHATA

SANT SALVADOR

	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.
18.30 - 19.20		TONIFICACIÓ		GAC	
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.