

TEMPORADA 2026



Tarragona
Esports

Activitats dirigides de gimnàs



**A les instal·lacions
esportives municipals**

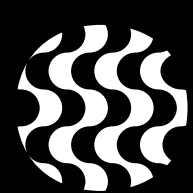
Part Baixa - Serrallo / Campclar
Bonavista / Sant Salvador

Més informació

esports.tarragona.cat

[@patronatesportstgn](https://twitter.com/patronatesportstgn)

Tel. 977 550 299



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



www.tarragona.cat

**APP
TGN**
AGENDA



ÍNDEX

PART BAIXA I SERRALLO	3
CAMPCLAR	4
BONAVISTA	5
SANT SALVADOR	5
PREUS	6
ENTRENAMENTS PERSONALITZATS	7
GLOSSARI	8

GIMNÀS MUNICIPAL

PART BAIXA
I SERRALLO

	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	PILATES	TONIFICACIÓ	HIIT TABATA	
		CYCLING				
10.00 - 10.30	STRETCHING					
10.30 - 11.00		HIPOPRESSIUS				
10.30 - 11.20				PILATES ^N		ZUMBA PMET
				CYCLING		
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	PILATES	BODY-PUMP	PILATES	CROSSFIT PMET	
	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19.30 - 20.20	CROSSFIT PMET	BODY-PUMP	PILATES	CROSSFIT PMET	PILATES	
20.30 - 21.20		IOGA		IOGA		

N

Novetats!

GIMNÀS MUNICIPAL

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			GAC	
16.30 - 17.20	GAC	BODY-PUMP PMET	TONIFICACIÓ	PILATES	ZUMBA PMET
17.30 - 18.20	ZUMBA PMET	TONIFICACIÓ	CYCLING	TONIFICACIÓ	BODY-PUMP PMET
		ZUMBA PMET	PILATES		
18.30 - 19.20	BODY-PUMP	CYCLING	ZUMBA PMET	CYCLING	CROSSFIT PMET
	PILATES	STRETCHING	HIIT TABATA	ZUMBA PMET	PILATES
19.30 - 20.00	HIIT TABATA				CORE ^N
19.30 - 20.20		CROSSFIT PMET	BODY-PUMP PMET	CROSSFIT PMET	
		PILATES		PILATES	

^N Novetats!

GIMNÀS MUNICIPAL

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

GIMNÀS MUNICIPAL

SANT SALVADOR

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

N

Novetats!

PREUS

L'Abonament PMET dona dret a accedir a tots els serveis de les instal·lacions d'ús lliure (sales fitnes, 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 fitnes.

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 d'activitats físiques dirigides** permet accedir a totes les activitats dirigides programades pel PMET(a partir dels 13 anys).

Paquet d'activitats físiques dirigides	
Quota trimestral	105 €

ENTRENAMENTS PERSONALITZATS A LA TEVA MIDA

Es duran a terme a les instal·lacions
de **CAMPCLAR** i **EL SERRALLO**

Consten d'un paquet 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.



MÉS INFORMACIÓ

www.tarragona.cat/esports

Tel. 977 550 299

GLOSSARI

BEST~~CYCLING~~ **Intensitat mitjana - elevada**

Activitat mitjançant bicicleta estàtica, en pista coberta, amb suport de monitor **virtual** i gràfiques de recorregut real.

Beneficis

- Aporta grans beneficis al cor. Millora la resposta a l'estrès.
- Millora la capacitat aeròbica. Millora la pressió diastòlica i la sistòlica.
- Aporta beneficis contra l'envelliment.

**Gaudeix de
BESTCYCLING
(cycling virtual)
sempre que vulguis.**
Excepte quan les
sessions siguin
presencials.

CYCLING **Intensitat mitjana - elevada**

Entrenament per potència, d'alta intensitat, sobre una bicicleta, amb resistència variable al ritme de la música.

Beneficis

- Aporta grans beneficis al cor.
- Millora la resposta a l'estrès.
- Millora la capacitat aeròbica.
- Millora la pressió diastòlica i la sistòlica.
- Aporta beneficis contra l'envelliment.

LES MILLS BODYPUMP **Intensitat elevada**

Treball muscular i aeròbic mitjançant elevacions de pesos al ritme de la música.

Beneficis

- Millora la força i la resistència.
- Defineix i tonifica els músculs.
- Augmenta la densitat dels ossos.

CROSSFIT PMET **Intensitat elevada**

Treball basat en l'entrenament militar d'alta intensitat, en què portarem al límit la nostra capacitat muscular i cardiovascular.

Beneficis

- Ajuda a baixar de pes i estilitzar el cos.
- Augmenta la resistència.
- Reforça la musculatura.
- Redueix el nivell d'estrès.
- Permet obtenir resultats en poc temps.
- Aporta concentració i motivació i augmenta les relacions socials.

GAC **Intensitat mitjana**

Sessions en què l'objectiu és un treball específic de tonificació dels glutis, els abdominals i les cames.

Beneficis

- Es tonifiquen i enforteixen els glutis, les cames i els abdominals.
- S'aconsegueix una silueta equilibrada: la figura s'embelleix i es defineix.
- Millora l'actitud postural.
- Augmenta la força i la resistència muscular.
- Evita i preveu la incontinència urinària.
- Augmenta la densitat òssia.
- Augmenta la capacitat respiratòria.
- Millora el cor.
- Millora l'ànim.

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 i millora postural.

Beneficis

- Millora la salut de l'esquena: disminueixen els dolors lumbar, dorsals i cervicals gràcies a un major reforçament i estabilitat del sòl pelvià.
- Augmenta la capacitat pulmonar.
- Incrementa el control postural: una correcta posició corporal permetrà reduir la pressió discal i la càrrega en la columna vertebral.
- Relaxa el sòl pelvià: disminueix la pressió i els teixits tous, i millora lesions nervioses com la ciàtica.
- Millora els problemes d'incontinència urinària.
- Tonifica l'abdomen: elimina la diàstasi abdominal.
- Preveu altres lesions: una correcta recuperació de la pelvis és un factor clau per evitar l'aparició d'altres malalties.

HIIT TABATA Intensitat elevada

És un tipus d'entrenament que es caracteritza per ser de curta durada, 30 minuts. Consisteix a fer 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, 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.

Beneficis

- Ajuda a tenir una relació més harmònica amb el cos i a controlar la ment i les emocions.
- Aporta major flexibilitat física.
- Promou una major concentració i relaxa les tensions musculars.

PILATES Intensitat mitjana

Mètode d'exercici físic dissenyat per estirar, enfortir i equilibrar el cos.

Beneficis

- Equilibra les asimetries corporals.
- Optimitza la silueta i millora l'equilibri, la coordinació i el control de la respiració.
- Treballa la flexibilitat i la força.
- Tonifica la musculatura a través d'exercicis lleugers.

STRETCHING Intensitat baixa

Exercici que permet incrementar la flexibilitat i mobilitat de les articulacions i reduir la probabilitat de lesions.

Beneficis

- Elimina la rigidesa muscular. Genera una sensació de lleugeresa i benestar notables des de les primeres setmanes.
- Afavoreix la coordinació i l'augment de l'amplitud dels moviments corporals.
- Evita que ens lesionem fàcilment i, en cas de lesió, en redueix la gravetat.
- Disminueix el cansament muscular.
- Preveu fibrades i rampes, ja que allarga els músculs que queden agarrotats.
- Reforça els músculs i els tonifica.
- Prolonga la vida esportista i reequilibra la posició de l'esquena.

CORE Intensitat mitjana

Entrenament específic orientat a reforçar la zona mitjana: la part abdominals i lumbar i l'estabilitat del tronc. Consisteix en una activitat de 30 minuts molt efectiva.

Beneficis

- Millora del to muscular abdominal i lumbar.
- Estabilitat del cos. Clau per millorar la postura i preveure lesions.
- Millora del rendiment.

TONIFICACIÓ Intensitat mitjana - elevada

Treball de diferents variants d'activitat física en combinació amb diferent material de fitnes.

Beneficis

- Augmenta la resistència.
- Redueix el risc de malalties.
- La disminució del pes que suporta l'esquelet té com a conseqüència una millora de la salut, ja que beneficia el cor, les articulacions i el sistema ossi.

ZUMBA Intensitat elevada

Entrenament basat en rutines que intercalen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i ritme llatí.

Beneficis

- Redueix el greix corporal i el risc d'obesitat.
- Allibera endorfines; per tant, disminueix l'estrès i augmenta l'autoestima.
- Millora la coordinació de l'esportista.
- Tonifica el cos i millora la condició física en general.

BACHATA

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

Beneficis

- Redueix l'estrès.
- Augmenta la satisfacció.
- Millora les emocions.

SALSA

Ball brasiler d'origen cubà. Es balla en grups que formen cercles i dobles línies (inclou un dia d'iniciació).

Beneficis

- Redueix l'estrès.
- Augmenta la satisfacció.
- Millora les emocions.

SALUT POSTURAL

Activitat dissenyada per cuidar l'esquena, millorar la postura i reconnectar amb el cos.

Mitjançant moviments conscients i correccions personalitzades, reforçarà la musculatura profunda i alleugerirà tensions acumulades.

Beneficis

- Prevenció del dolor crònic.
- Major rendiment físic.
- Menor risc de lesions.
- Millor respiració.
- Benestar general.

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONADES I ABONATS PMET O PER A LES PERSONES QUE DISPOSIN DEL PAQUET D'ACTIVITAT FÍSICA DIRIGIDA EXCLUSIU PER A MAJORS DE 13 ANYS

El PMET resta obert a incloure activitats proposades pels abonats o abonades 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 | Patronat Municipal
d'Esports de Tarragona



**Tarragona
Esports**

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