

PREUS TRIMESTRE ACTIVITATS DIRIGIDES

ACTIVITATS DIRIGIDES GYM 2 dies / setmana / trimestre	ABONAT PMET	ABONATS PISCINA	NO ABONATS
AERÒBIC, STEP, TONIFICACIÓ, MANTENIMENT, GYM GG, DANSA DEL VENTRE	36,00 €	54,00 €	72,00 €
INDOOR	43,00 €	64,50 €	86,00 €
PILATES / IOGA	51,00 €	76,50 €	102,00 €

Els abonats PMET, gaudiran d'un **descompte de 75%** en la inscripció de la segona i següents activitats dirigides.

DADES DELS CURSOS I INSCRIPCIONS

1er TRIMESTRE 1 D'OCTUBRE AL 23 DE DESEMBRE DE 2009
INSCRIPCIÓ A PARTIR DEL 15 DE SETEMBRE

2n TRIMESTRE 7 DE GENER AL 31 DE MARÇ DE 2010
INSCRIPCIÓ A PARTIR DEL 15 DE DESEMBRE

3er TRIMESTRE 6 D'ABRIL AL 26 DE JUNY DE 2010
INSCRIPCIÓ A PARTIR DEL 15 DE MARÇ

INFORMACIÓ

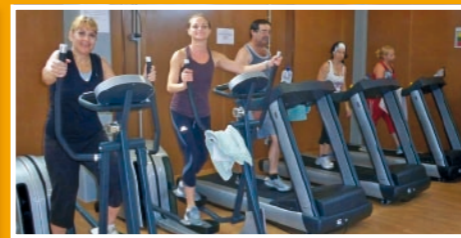
- CAMPCLAR: tel. 977 550 299
- BONAVISTA: tel. 977 554 637
- SERRALLO: tel. 977 226 054
- SANT SALVADOR: tel. 977 522 701

pme@tarragona.cat



NORMATIVA GENERAL DELS CURSOS

- Les activitats del PME es desenvoluparan trimestralment.
- La inscripció es durà a terme en qualsevol de les instal·lacions esportives on es realitzen els cursos, (dins les dates d'inscripció establertes). S'ha de presentar un document acreditatiu del cursista (DNI, carnet de conduir, llibre de família).
- El pagament de la inscripció es realitzarà en efectiu. Les places seran limitades i per rigorós ordre d'inscripció.
- Una vegada iniciats els cursos, s'acceptaran noves inscripcions, sempre i quan restin places vacants. Si l'interessat, en apuntar-se al curs, ho porta a terme en el transcurs dels primers 25 dies de qualsevol mes del trimestre en curs, se li considerarà aquest íntegre a efecte de pagament i podrà incorporar-se immediatament al mateix. Si s'inscriu després del dia 25, el pagament de la quota es calcularà prenent com a base el dia 1 del següent mes. En aquesta situació l'esportista no podrà incorporar-se al curs fins l'esmentada data.
- Un cop iniciats els cursos i excepcionalment, en aquells casos en què una persona ja inscrita en alguna activitat presenti, dintre del primer mes, un informe mèdic que demostrï que no la pot realitzar, tindrà dret a sol·licitar la devolució de la inscripció sempre i quan la seva impossibilitat sigui permanent. En cas de que la impossibilitat sigui provisional, podrà obtenir reserva per la mateixa activitat en un altre període.
- Les persones que per motius de treball a torns, hagin de fer els cursos en dos horaris diferents, hauran de presentar la sol·licitud lliurada pel Patronat Municipal d'Esports, adjuntant un certificat de l'empresa. Estudiant cada cas i permetent-se sempre que hi hagi disponibilitat horària.
- Es controlarà l'assistència no acceptant-se més de 8 faltes no justificades durant els dos primers mesos del curs. Superades les faltes permeses implicarà no poder realitzar la propera inscripció.
- El mínim per poder obrir un grup són: 12 persones
- L'organització es reserva el dret d'anul·lar una activitat si no hi ha un nombre mínim d'inscrits. En aquest cas es canviarà l'import de la inscripció per una altra activitat o servei del mateix preu, o bé es procedirà a la devolució.
- El Patronat declina tota responsabilitat sobre aquells que no sàpiguin dosificar l'esforç i abusin de la seva condició física, essent cada persona responsable de les seves limitacions.



ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNAS

Primer trimestre 2009/2010




PATRONAT MUNICIPAL
D'ESPORTS DE TARRAGONA

TARRAGONA
ES CONNECTA
AMB LA QUALITAT DE VIDA

 AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

www.fut.es/pesports

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

Les classes de ioga, seràn d'1 hora 30 minuts, les de mini seràn de 30 minuts i la resta d'activitats dirigides seràn de 50 minuts.

PILATES: És l'art de coordinar el control del moviment. És un mètode d'exercici basat en la relació de la respiració i alienació de la columna. Enforteix els músculs interns del tors, evitant dolors d'esquena.

IOGA: Significa "unió", de cos i ment. Aquesta activitat millora la concentració, l'equilibri i el control postural. Tonifica i enforteix el cos.

DANSA DEL VENTRE: Dansa sensual i alhora beneficiosa que aporta un gran equilibri mental, així com un gran treball de malucs, abdominals i pelvis.

MANTENIMENT: Exercicis gimnàstics que afavoreixen i milloren la condició física general i més concretament la millora de la mobilitat articular i augment de la força i la resistència muscular.

T.B.C.: Total Body Conditioning = Condicionament físic general. És un mètode d'entrenament integral que permet millorar la condició física cardiovascular i muscular.

TONIFICACIÓ: Es basa en el treball diferents variants d'activitats físiques (treball amb barres de pes, steps, peses, pilotes...), a ritme de la música. Treball que permet la millora de la coordinació física general.

INDOOR: Activitat moderada o d'alta intensitat que permet fer un "viatge imaginari" pedalant sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música. Produïx un elevat consum calòric, beneficiant l'eliminació de toxines i l'estrès.

AERÒBIC: Exercicis aeròbics de moderada i alta intensitat seguint una coreografia al ritme de la música.. Esdevé una pràctica divertida i a la vegada beneficiosa per a fer esport d'una manera saludable.

AERÒBIC-TONO: Exercicis amb coreografia més bàsica on s'incorporen elements per a fer exercicis de tonificació general.

STEP: Exercici aeròbic d'alt consum calòric que consisteix en pujar i baixar d'una plataforma graduable en alçada, seguint una coreografia a ritme de la música.

STEP-TONO: Exercicis amb coreografia més bàsica on s'incorporen elements per a fer exercicis de tonificació general.

RITME JOVE: Exercicis aeròbics varis; Batuka, Hip-hop...
Destinat als joves.

MINI I ACTISALUT: Activitats gratuïtes i exclusives per a tot els abonats del PMET.

MINI: Sessions de mitja hora, en les que es realitzarà activitat física variada: treballs aeròbics, de resistència, tonificació i condicionament físic general

ACTISALUT: Activitat dirigida de 50 minuts a realitzar els divendres amb varietat d'opcions que permetran una millora del estat físic general

Primer trimestre 2009/2010

HORARIS



SANT SALVADOR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18:30 - 19:20		ACTISALUT		ACTISALUT	
18:45 - 19:15	MINI		MINI		
19:30 - 20:20	AEROBIC	PILATES	AEROBIC	PILATES	

SERRALLO

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:30 - 10:20	TONIFICACIÓ	INDOOR	TONIFICACIÓ	INDOOR	ACTISALUT
15:30 - 16:20	INDOOR	T.B.C	INDOOR	T.B.C	
16:30 - 17:20			RITME JOVE		RITME JOVE
17:30 - 18:20	DANÇA VENTRE	STEP	DANÇA VENTRE	STEP	
18:30 - 19:20	STEP - TONO	PILATES	STEP - TONO	PILATES	ACTISALUT
19:30 - 20:20	INDOOR	AERO-TONO	INDOOR	AERO-TONO	ACTISALUT
19:30 - 20:00	MINI	MINI	MINI	MINI	
20:15 - 21:05	PILATES	INDOOR	PILATES	INDOOR	
20:30 - 21:20	INDOOR	TONIFICACIÓ	INDOOR	TONIFICACIÓ	

CAMPCLAR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:30 - 8:20		T.B.C.		T.B.C.	
9:30 - 10:20	AEROBIC	PILATES	AEROBIC	PILATES	ACTISALUT
15:30 - 16:20	PILATES		PILATES		
17:25 - 17:55	MINI		MINI		
18:00 - 18:50	T.B.C	TONIFICACIÓ	T.B.C.	TONIFICACIÓ	
19:00 - 20:30	IOGA		IOGA		
19:00 - 19:50		AERO-TONO		AERO-TONO	ACTISALUT
20:00 - 20:30		MINI		MINI	
20:40 - 21:30	PILATES	STEP - TONO	PILATES	STEP - TONO	

BONAVISTA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:20 - 10:10		AEROBIC		AEROBIC	ACTISALUT
15:30 - 16:20	AERO-TONO	TONIFICACIÓ	AERO-TONO	TONIFICACIÓ	
17:30 - 18:20		DANÇA VENTRE		DANÇA VENTRE	ACTISALUT
18:30 - 19:00	MINI		MINI		
19:10 - 20:00	STEP		STEP		ACTISALUT
20:10 - 21:00	MANTENIMENT		MANTENIMENT		
20:30 - 21:20		PILATES		PILATES	

