



PMET Patronat Municipal
d'Esports de Tarragona

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

Octubre-desembre 2014

Informació i inscripcions a:

www.tarragona.cat/esports i al telèfon 977 550 299

**“LA XARXA ESPORTIVA
DE LA CIUTAT”**

DURADA

De l'1 d'octubre al 19 de desembre

INSCRIPCIONS

A partir del 20 d'agost

Instal·lacions esportives municipals

web: www.tarragona.cat/esports

ACTIVITATS DIRIGIDES GIMNÀS

PILATES

INDOOR

TONIFICACIÓ

ZUMBA PMET

CROSS PMET

AEROSALSA

IOGA

Les classes de ioga seran d'1 hora i 30 minuts

Les classes de cross PMET seran de 30 minuts

La resta d'activitats dirigides seran de 50 minuts

ACTIVITATS GRATUÏTES

Exclusives per a tots els ABONATS del PMET

MINI +

(Sessions de 30 minuts)

ACTISALUT +

(Sessions de 50 minuts)

Places limitades



PILATES	9.30 -10.20h	dl./dc.
	15.30 -16.20h	dilluns
	18.15 -19.05h	dt./dj.
	19.30 -20.20h	dl./dc.
	20.15 -21.05h*	dt./dj.
INDOOR	9.30 -10.20h	dt./dj.
	15.30 -16.20h	dimecres
	18.30 -19.20h	dt./dj.
	19.30 -20.20h	dl./dc.
	20.30 -21.20h	
	20.30 -21.20h	dimarts
ZUMBA PMET	9.30 -10.20h	divendres
	18.30 -19.20h	dl./dc.
	20.30 -21.20h	dl./dc.
CROSS PMET	19.15 -19.45h*	dl./dc. (I)
	19.15 -19.45h	dt./dj. (A)
TONIFICACIÓ	20.30 -21.20h	dt./dj.
MINI+	10.30 -11.00h	dt./dj.
	19.50 -20.20h	
ACTISALUT+	9.30 -10.20h	divendres
	18.30 -19.20h	
	19.30 -20.20h	

Piscina Municipal Part Baixa i Serrallo

ZUMBA PMET	9.20 -10.10h	dl./dc.
AEROSALSA	15.30 -16.20h	dl./dc.
CROSS PMET	19.15 -19.45h	dl./dc. (I)
PILATES	20.30 -21.20h	dt./dj.
MINI+	10.20 -10.50h	dl./dc.
	18.30 -19.00h	
ACTISALUT+	9.20 -10.10h	divendres
	15.30 -16.20h	

Piscina M. de Bonavista

ZUMBA PMET	20.10 -21.00h	dl./dc.
TONIFICACIÓ	20.10 -21.00h	dt./dj.
MINI+	19.30 -20.00h	dl./dc.
ACTISALUT+	20.10 -21.00h	divendres

Piscina M. de S. Salvador

ZUMBA PMET	9.20 -10.10h	dt./dj.
	20.15 -21.05h	
PILATES	15.30 -16.20h	dl./dc.
IOGA	19.00 -20.30h	dl./dc.
MINI+	10.15 -10.45h	dt./dj.
	18.20 -18.50h	dl./dc.
	19.30 -20.00h	dt./dj.
ACTISALUT+	9.30 -10.20h	divendres
	19.00 -19.50h	

Piscina M. de Campclar

*	ACTIVITATS DIRIGIDES AL PAVELLÓ
+	ACTIVITATS GRATUÏTES ABONATS PMET
(I)	CROSS PMET INICIACIÓ
(A)	CROSS PMET AVANÇAT

PREUS DELS CURSOS			
	NO ABONATS	ABONATS PISCINA	ABONATS PMET
ZUMBA PMET, TONIFICACIÓ, AEROSALSA I SIMILAR (2 DIES)	82.20€	-25%	-50%
ZUMBA PMET, TONIFICACIÓ, AEROSALSA I SIMILAR (1 DIA)	45.30€	-25%	-50%
CROSS PMET	42.20€	-25%	-50%
INDOOR (2 DIES)	97.80€	-25%	-50%
INDOOR (1 DIA)	53.70€	-25%	-50%
PILATES - IOGA (2 DIES)	116.20€	-25%	-50%
PILATES - IOGA (1 DIA)	63.90€	-25%	-50%