



Activitats dirigides de Gimnàs *abril - juny 2014*

Part Baixa i Serrallo	PILATES	9.30-10.20h	dilluns
			dimecres
		18.30-19.20h	dimarts
			dijous
		19.30-20.20h	dilluns
	20.15-21.05h*	dimecres	
		dimarts	
	INDOOR	9.30-10.20h	dimarts
			dijous
			dilluns
		15.30-16.20h	dimecres
			dimarts
		18.30-19.20	dijous
			dilluns
		19.30-20.20h	dimecres
	dilluns		
	20.30-21.20h	dimecres	
		dimarts	
dijous			
STEP-TONO*	19.00-19.50h	dilluns	
		dimecres	
ZUMBA pmet	9.30-10.20h	divendres	
		18.30-19.20h	dilluns
			dimecres
20.30-21.20h	dilluns		
	dimecres		
TONIFICACIÓ	20.30-21.20h	dimarts	
		dijous	
AERÒBIC*	20.00-20.50h	dilluns	
		dimecres	
MINI +	10.30-11.00h	dimarts	
		dijous	
	19.50-20.20h	dimarts	
ACTISALUT +	9.30-10.20h	divendres	
		18.30-19.20h	divendres
		19.30-20.20h	divendres

Campclar	ZUMBA pmet	9.20-10.10h	dimarts
			dijous
	20.15-21.05h	dimarts	
		dijous	
	PILATES	15.30-16.20h	dilluns
			dimecres
	IOGA	19.00-20.30h	dilluns
			dimecres
	MINI +	10.15-10.45h	dimarts
			dijous
18.20-18.50h		dilluns	
		dimecres	
19.30-20.00h		dimarts	
ACTISALUT +	9.35-10.25h	dijous	
		19.00-19.50h	divendres

Sant Salvador	TONIFICACIÓ	20.10-21.00h	dimarts
			dijous
	ZUMBA pmet	20.10-21.00h	dilluns
			dimecres
	MINI +	19.30-20.00h	dilluns
			dimecres
ACTISALUT +	19.30-20.20h	divendres	

Bonavista	ZUMBA pmet	9.20-10.10h	dilluns
			dimecres
	AEROSALSA	15.30-16.20h	dilluns
			dimecres
	PILATES	20.30-21.20h	dimarts
			dijous
	MINI +	10.20-10.50h	dilluns
			dimecres
		18.30-19.00h	dilluns
	ACTISALUT +	9.20-10.10h	dimecres
15.30-16.20h			divendres
15.30-16.20h			divendres

(*) Activitats dirigides a la sala Pavelló Municipal

(+) Activitats gratuïtes pels abonaments PMET





Si t'agrada
l'esport,
vine al teu
gimnàs!

Quines activitats fem?

- Pilates
- Ioga
- Indoor
- Aeròbic, aerosalsa
- Step-tono
- Tonificació
- Zumba pmet

Les classes de ioga seran d'1 hora i 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

INSCRIPCIONS

A partir del 17 de març de 2014

DURADA

De l'1 d'abril al 20 de juny

Activitats dirigides de
Gimnàs
abril - juny 2014

Informació i inscripcions:

www.tarragonaesports.cat

Tel. 977 550 299

