

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

AEROSALSA INTENSITAT ELEVADA

Exercicis aeròbics de moderada i alta intensitat on se segueix una coreografia al ritme de música llatina.

CIRCUIT INTENSITAT MITJANA - ELEVADA

Mètode polivalent i complet que té com a objectiu la millora de la condició física general.

CROSS PMET INTENSITAT MÀXIMA

Entrenament general, d'alta intensitat, que té com a objectiu la millora de la condició física i la salut.

ESPECIAL ABDOMINALS INTENSITAT MITJANA

Sessions de 30 minuts on s'ensenya a treballar de forma correcta els diferents grups d'abdominals.

GAC INTENSITAT MITJANA

Treball específic de glutis, abdominals i cames.

INDOOR INTENSITAT MITJANA - ELEVADA

Activitat moderada o d'alta intensitat que permet fer un "viatge imaginari" pedant sobre una bicicleta estàtica, amb suport de recorregut real.

INDOOR VIRTUAL INTENSITAT MITJANA - ELEVADA

Activitat d'indoor amb suport de monitor virtual i gràfiques de recorregut real.

IOGA INTENSITAT MITJANA

Activitat que millora la concentració, l'equilibri i el control postural. Tonifica i enforteix el cos.

PILATES INTENSITAT MITJANA

Exercicis basats en la relació de la respiració i alineació de la columna. Enforteix els músculs interns del tors.

STEP TONO INTENSITAT MITJANA

Step bàsic amb exercicis de tonificació general. Fàcil execució.

STEP ZUMBA INTENSITAT ELEVADA

Exercici cardiovascular intens que, en aquest cas, combinat amb el ritme de la zumba, garanteixen diversió i magnífics resultats corporals.

TONIFICACIÓ INTENSITAT MITJANA - ELEVADA

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

ZUMBA PMET INTENSITAT ELEVADA

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



PMET | Patronat Municipal
d'Esports de Tarragona

"LA XARXA ESPORTIVA
DE LA CIUTAT"

**ACTIVITATS
DIRIGIDES
GIMNÀS**
TEMPORADA 2016

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER ALS ABONATS PMET

A les instal·lacions esportives
municipals de:

- La Part Baixa - Serrallo
- Bonavista
- Campclar
- Sant Salvador

INFORMACIÓ

esports.tarragona.cat
www.facebook.com/tgnesports
977 550 299

»» GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA - SERRALLO

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15 - 8.05 h	S-2 INDOOR VIRTUAL	S-2 INDOOR VIRTUAL	S-2 INDOOR VIRTUAL	S-2 INDOOR VIRTUAL	S-2 INDOOR VIRTUAL		
8.10 - 9.00 h	S-2 INDOOR VIRTUAL	S-2 INDOOR VIRTUAL	S-2 INDOOR VIRTUAL	S-2 INDOOR VIRTUAL	S-2 INDOOR VIRTUAL		
8.15 - 8.45 h	S-1 CIRCUIT 30'		S-1 CROS F. PMET 30'	S-1 GAC 30'			
8.15 - 9.05 h		S-1 PILATES					
9.30 - 10.20 h	S-2 INDOOR S-1 PILATES	S-2 INDOOR VIRTUAL S-1 ZUMBA PMET	S-2 INDOOR S-1 TONIFICACIÓ	S-2 INDOOR VIRTUAL S-1 PILATES	S-2 INDOOR VIRTUAL S-1 ZUMBA PMET	S-2 INDOOR VIRTUAL	
10.30 - 11.00 h		S-1 ESPECIAL ABD 30'		S-1 CIRCUIT 30'			
10.30 - 11.20 h						S-1 ZUMBA PMET	S-2 INDOOR VIRTUAL
15.30 - 16.20 h	S-1 ZUMBA PMET	S-1 PILATES	S-1 GAC 30'	S-2 INDOOR VIRTUAL	S-2 INDOOR VIRTUAL		
17.15 - 18.05 h	S-2 INDOOR VIRTUAL		S-2 INDOOR VIRTUAL		S-2 INDOOR VIRTUAL		
17.45 - 18.15 h	S-1 CROS F. PMET 30'			S-1 ESPECIAL ABD 30'			
18.30 - 19.20 h	S-2 INDOOR S-1 ZUMBA PMET	S-2 INDOOR VIRTUAL S-1 PILATES	S-2 INDOOR S-1 ZUMBA PMET	S-2 INDOOR VIRTUAL S-1 PILATES	S-2 INDOOR VIRTUAL S-1 ZUMBA PMET	S-2 INDOOR VIRTUAL	
19.30 - 20.20 h	S-1 PILATES S-2 INDOOR VIRTUAL	S-1 ZUMBA PMET S-2 INDOOR	S-1 PILATES S-2 GAC	S-1 ZUMBA PMET S-2 INDOOR	S-1 GAC S-2 INDOOR VIRTUAL	S-2 INDOOR VIRTUAL	
20.30 - 21.20 h	S-2 INDOOR S-1 ZUMBA PMET	S-2 INDOOR VIRTUAL S-1 TONIFICACIÓ	S-2 INDOOR S-1 ZUMBA PMET	S-2 INDOOR VIRTUAL S-1 CROS F. PMET	S-2 INDOOR VIRTUAL		

»» GIMNÀS MUNICIPAL DE SANT SALVADOR

HORARI	DILLUNS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19.30 - 20 h	GAC 30'	CIRCUIT 30'		
20.10 - 21 h	ZUMBA PMET	GAC	STEP TONO	PILATES

»» GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPCLAR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.15 - 8.45 h	STEP TONO 30'		CIRCUIT 30'		
9.15 - 9.45 h	TONIFICACIÓ 30'				
9.15 - 10.05 h			PILATES		
15.30 - 16.00 h	ESPECIAL ABD 30'		GAC 30'		
15.30 - 16.20 h		PILATES		TONIFICACIÓ	
19.00 - 19.50 h		PILATES			
19.00 - 20.30 h	IOGA		IOGA	IOGA	

»» GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.20 - 10.10 h	ZUMBA PMET		ZUMBA PMET		STEP ZUMBA
15.30 - 16 h		CIRCUIT 30'			
15.30 - 16.20 h	AEROSALSA			TONIFICACIÓ	
19.10 - 20 h			ZUMBA PMET		TONIFICACIÓ
19.30 - 20 h	CIRCUIT 30'	ESPECIAL AED 30'		CROS PMET 30'	
20.10 - 20.40 h		CROS PMET 30'	GAC 30'		
20.10 - 21.00 h	PILATES			PILATES	

»» ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A **ABONATS PMET** I **MAJORS DE 16 ANYS**