

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

**INDOOR VIRTUAL** Activitat d'indoor amb suport de monitor virtual.

**PILATES** Exercici basat en la relació entre la respiració i alineació de la columna.

**ZUMBA PMET** Entrenament basat en rutines que intercalen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència.

**STEP ZUMBA** Step amb coreografia de Zumba.

**STEP TONO** Step bàsic amb exercicis de tonificació general.

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

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

**GACS** Treball específic de glutis, abdominals i cames.

**TONIFICACIÓ** Treball de diferents variants d'activitat física en combinació amb material de fitness.

**POWER D. PMET** Entrenament aeròbic amb manuelles i música, on es millora el to muscular.

**ESPECIAL ABDOMINALS** Sessions de 30 minuts, on es treballen, correctament, els diferents grups d'abdominals.

## PREUS

NO ABONATS

ABONAT PISCINA

ABONAT PMET

**31,80 €**

**-25%**

**-50%**



**PMET** Patronat Municipal  
d'Esports de Tarragona

**"LA XARXA ESPORTIVA  
DE LA CIUTAT"**

### DURADA

De l'1 de juliol al 30 de setembre

### INSCRIPCIONS

A partir del 17 de juny  
a les instal·lacions esportives  
municipals i a la web.

### INFORMACIÓ

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

**ACTIVITATS  
DIRIGIDES DE  
GIMNÀS**  
A les instal·lacions  
esportives municipals  
**ESTIU 2015**

**» INDOOR VIRTUAL**

Dilluns, dimecres i divendres de 9.15 a 10.05 h  
De dilluns a divendres de 18.15 a 19.05 h

Dimarts i dijous de 20.00 a 20.50 h

Dilluns, dimecres i divendres de 20.15 a 21.05 h

Dimarts i dijous de 9.15 a 10.05 h

Dilluns i dimecres de 19.15 a 20.05 h

Dilluns, dimecres i divendres de 18.10 a 19.00 h

Dilluns i dimecres de 20.10 a 21.00 h

Dilluns de 19.10 a 20.00 h

Dijous de 20.10 a 21.00 h

Dimarts de 18.10 a 19.00 h

Dimecres de 8.15 a 8.45 h

Dijous de 19.10 a 20.00 h

Dimarts de 19.10 a 20.00 h

Dijous de 18.10 a 19.00 h

Divendres de 19.10 a 20.00 h

Dimarts de 10.15 a 10.45 h

Dimecres de 19.10 a 20.00 h

Dijous de 10.15 a 10.45 h

Dilluns de 8.15 a 8.45 h

Dimarts de 20.10 a 21.00 h

**» INDOOR**

**» ZUMBA PMET**

**» PILATES**

**» STEP ZUMBA**

**» STEP TONO**

**» CROSS F. PMET**

**» POWER D. PMET**

**» GACS**

**» ESPECIAL ABDOMINALS**

**» TONIFICACIÓ**

INSTAL·LACIÓ TANCADA del 14 al 27 de SETEMBRE

**GIMNÀS MUNICIPAL DE BONA VISTA**

**» ZUMBA PMET**

Dilluns de 9.30 a 10.20 h

Divendres de 9.30 a 10.20 h

Dimecres de 20.10 a 21.00 h

Dilluns de 20.10 a 21.00 h

Dimarts de 19.30 a 20.00 h

Dimecres de 9.30 a 10.20 h

Dimarts de 20.10 a 21.00 h

Dijous de 20.10 a 21.00 h

Dijous de 19.30 a 20.00 h

Divendres de 20.10 a 21.00 h

**» AEROSALSA**

**» STEP TONO**

**» STEP ZUMBA**

**» POWER D.PMET**

**» PILATES**

**» GACS**

**» TONIFICACIÓ**

INSTAL·LACIÓ TANCADA del 3 | D'AGOST AL 13 de SETEMBRE

**» STEP TONO**

**» STEP ZUMBA**

**» TONIFICACIÓ**

**» GACS**

Dilluns de 19.30 a 20.00 h

Dilluns de 20.10 a 21.00 h

Dimarts de 20.10 a 21.00 h

Dimecres de 19.30 a 20.20 h

Dijous de 20.10 a 21.00 h

Dimecres de 20.10 a 21.00 h

Divendres de 20.10 a 21.00 h

**» ZUMBA PMET**

**» STEP TONO**

INSTAL·LACIÓ TANCADA del 7 al 20 de SETEMBRE

**GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPCLAR**

**» GACS**

Dilluns de 19.10 a 20.00 h

Dimarts de 18.30 a 19.00 h

Divendres de 9.15 a 10.05 h (només setembre)

**» PILATES**

**» POWER D.PMET**

**» TONIFICACIÓ**

**» ESPECIAL ABDOMINALS**

**» STEP ZUMBA**

**» ZUMBA PMET**

Dimarts de 19.10 a 20.00 h

Dimecres de 19.10 a 20.00 h

Dijous de 19.10 a 20.00 h

Dijous de 18.30 a 19.00 h

Dimarts de 9.15 a 10.05 h (només setembre)

Dijous de 9.15 a 10.05 h (només setembre)

INSTAL·LACIÓ TANCADA del 16 al 30 d' AGOST

Les activitats de color verd són gratuïtes per als abonats PMET



EL PMET resta obert a incloure activitats proposades pels abonats i cursetistes que assegurin un mínim de 10 participants. Així també, podrà anul·lar o modificar qualsevol activitat que NO mantingui aquest número de participants.