

»» GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I 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	TONIFICACIÓ 30'	S-1	GAC 30'						
8.15 - 9.05 h			S-1	PILATES										
9.30 - 10.20 h	S-2	INDOOR	S-2	INDOOR Virtual	S-2	INDOOR	S-2	INDOOR Virtual	S-2	INDOOR Virtual	S-2	INDOOR Virtual		
	S-1	PILATES	S-1	ZUMBA PMET	S-1	TONIFICACIÓ	S-1	PILATES	S-1	ZUMBA PMET				
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	CROSS F. PMET.30					S-1	CIRCUIT 30'						
18.30 - 19.20 h	S-2	INDOOR	S-2	INDOOR Virtual	S-2	INDOOR	S-2	INDOOR Virtual	S-2	INDOOR Virtual	S-2	INDOOR Virtual		
	S-1	ZUMBA PMET	S-1	PILATES	S-1	ZUMBA PMET	S-1	PILATES	S-1	ZUMBA PMET				
19.30 - 20.20 h	S-1	PILATES	S-1	ZUMBA PMET	S-1	PILATES	S-1	ZUMBA PMET	S-1	GAC				
	S-2	INDOOR Virtual	S-2	INDOOR	S-2	GAC	S-2	INDOOR	S-2	INDOOR Virtual		INDOOR Virtual		
20.30 - 21.20 h	S-2	INDOOR	S-2	INDOOR Virtual	S-2	INDOOR	S-2	INDOOR Virtual	S-2	INDOOR Virtual				
	S-1	ZUMBA PMET	S-1	TONIFICACIÓ	S-1	ZUMBA PMET	S-1	CROSS F. PMET						

»» GIMNÀS MUNICIPAL DE SANT SALVADOR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19.30 - 20.00 h	ULTRAFIT 30'		BODY FIT 30'		
20.10 - 21.00 h	ZUMBA PMET	PILATES	GAC	STEP TONO	PILATES

»» GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPCLAR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.15 - 8.45 h	CIRCUIT FITNES 30'		CIRCUIT FITNES 30'		
9.30 - 10.00 h	TONIFICACIÓ 30'		ULTRAFIT 30'		
15.30 - 16.00 h			GAC 30'		
15.30 - 16.20 h		PILATES		ULTRAFIT	
18.00 - 18.30 h	ULTRAFIT 30'				BODY FIT 30'
19.00 - 20.20 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
10.20 - 11.10 h			CIRCUIT 30'		
15.30 - 16.20 h	AEROSALSA			TONIFICACIÓ	
19.10 - 20.00 h			ZUMBA PMET		TONIFICACIÓ
19.50 - 20.20 h	CIRCUIT 30'	ESPECIAL ABD 30'		CROSS F. PMET 30'	
20.30 - 21.00 h		CROSS F. PMET 30'	GAC 30'		
20.30 - 21.20 h	PILATES			PILATES	

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

» ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

IOGA INTENSITAT MITJANA

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

GAC INTENSITAT MITJANA

Treball específic de glutis, abdominals i cames.

PILATES INTENSITAT MITJANA

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

CIRCUIT INTENSITAT MITJANA - ELEVADA

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

INDOOR VIRTUAL INTENSITAT MITJANA - ELEVADA

Activitat en pista coberta amb suport de monitor virtual i gràfiques de recorregut real..

INDOOR INTENSITAT MITJANA - ELEVADA

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

STEP TONO INTENSITAT MITJANA

Step bàsic amb exercicis de tonificació general de fàcil execució.

STEP ZUMBA INTENSITAT ELEVADA

Exercici cardiovascular intens a ritme de zumba. Garanteix diversió i magnífics resultats corporals.

AEROSALSA INTENSITAT ELEVADA

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

ZUMBA PMET INTENSITAT ELEVADA

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

ESPECIAL ABDOMINALS INTENSITAT MITJANA

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

TONIFICACIÓ INTENSITAT MITJANA - ELEVADA

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

CROSS F. PMET INTENSITAT ELEVADA

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

BODY FIT INTENSITAT MITJANA

Activitat basada en exercicis en què es treballa amb el pes corporal, reduint el risc de lesions. Ideal per enfortir la fibra muscular i cremar calories.

ULTRAFIT INTENSITAT ELEVADA

Entrenament funcional que té com a objectiu la millora de la resistència del sistema cardiorespiratori i muscular, i en què es treballa la força, la flexibilitat, la coordinació i l'equilibri.



PMET Patronat Municipal
d'Esports de Tarragona

“LA XARXA ESPORTIVA
DE LA CIUTAT”

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

**ACTIVITATS
DIRIGIDES
GIMNÀS
TEMPORADA 2016**