

IOGA INTENSITAT MITJANA

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

BODY GAC INTENSITAT MITJANA

Treball cardiovascular amb acompanyament musical, específic de glutis, abdominals i cames.

PILATES INTENSITAT MITJANA

Exercicis basats en la relació de la respiració i l'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.

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 a través del qual es treballa la força, la flexibilitat, la coordinació i l'equilibri.



PMET | Patronat Municipal
d'Esports de Tarragona

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

DURADA

Del 27 de juny al 30 de setembre

INFORMACIÓ

esports.tarragona.cat

 www.facebook.com/tgnaesports

Tel. 977 550 299

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

A les instal·lacions esportives
municipals de:

- La Part Baixa - Serrallo
- Bonavista
- Sant Salvador

ESTIU 2016



»» GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

| HORARI | DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | | DISSABTE | | DIUMENGE | |
|----------------|----------------|-----|----------------|-----|-----------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|
| 7.15 - 8.05h | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | | | | |
| 8.15 - 9.05h | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | | | | |
| 8.00 - 8.30h | CIRCUIT 30' | S-1 | | | TONIFICACIÓ 30' | S-1 | | | BODY GAC 30' | S-1 | | | | |
| 8.00 - 8.50h | | | ZUMBA PMET | S-1 | | | | | | | | | | |
| 9.30 - 10.20h | PILATES | S-1 | | | INDOOR | S-2 | PILATES | S-1 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | | |
| 10.30 - 11.20h | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 |
| 18.00 - 18.50h | INDOOR | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | | | | |
| 19.00 - 19.50h | ZUMBA PMET | S-1 | PILATES | S-1 | ZUMBA PMET | S-1 | PILATES | S-1 | ZUMBA PMET | S-1 | | | | |
| 19.00 - 19.50h | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | | |
| 19.00 - 20.30h | IOGA | PV | | | IOGA | PV | | | | | | | | |
| 20.10 - 21.00h | INDOOR | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | INDOOR VIRTUAL | S-2 | | | | |
| 20.10 - 21.00h | ZUMBA PMET | S-1 | TONIFICACIÓ | S-1 | ZUMBA PMET | S-1 | CROS F. PMET | S-1 | | | | | | |

»» ACTIVITATS DEL 27 DE JUNY AL 18 DE SETEMBRE

»» IOGA DEL 27 DE JUNY AL 27 DE JULIOL A LA SALA DE GIMNÀS DEL PAVELLÓ

»» GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

| HORARI | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------|-----------------|-----------------|------------|-----------------|-----------------|
| 9.30 - 10.00h | | TONIFICACIÓ 30' | | ULTRAFIT 30' | |
| 9.30 - 10:20h | ZUMBA PMET | | ZUMBA PMET | | STEP ZUMBA |
| 18.30 - 19.20h | | BODY FITT | | | |
| 19:30 - 20.00h | TONIFICACIÓ 30' | STRECHING 30' | | CROS F.PMET 30' | TONIFICACIÓ 30' |
| 19.30 - 20.20h | | | ZUMBA PMET | | |
| 20:10 - 21:00h | PILATES | CROSS.F.PMET | | PILATES | |

»» ACTIVITATS DEL 27 DE JUNY AL 2 DE SETEMBRE I DEL 19 AL 30 DE SETEMBRE

»» GIMNÀS MUNICIPAL DE SANT SALVADOR

| HORARI | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------|--------------|-------------|--------------|-----------|-----------|
| 19:30 - 20:00h | ULTRAFIT 30' | | BODY FIT 30' | | |
| 20:10 - 21:00h | ZUMBA PMET | TONIFICACIÓ | BODY GAC | STEP TONO | PILATES |

»» ACTIVITATS DEL 27 DE JUNY AL 29 DE JULIOL



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.

»» ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONATS PMET, QUE SIGUIN MAJORS DE 16 ANYS