

BODY FIT INTENSITAT MITJANA

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

CIRCUIT INTENSITAT MITJANA-ELEVADA

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

CIRCUIT FITNESS INTENSITAT MITJANA-ELEVADA

Combinació d'exercici aeròbic i d'entrenament de força amb el suport d'aparells cardio fitness.

CROSS F. PMET INTENSITAT ELEVADA

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

GAC TRAINING INTENSITAT MITJANA-ELEVADA

Treball específic de tonificació dels glutis, abdominals i cames

INDOOR VIRTUAL INTENSITAT MITJANA - ELEVADA

Activitat mitjançant bicicleta estàtica 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.

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 ZUMBA INTENSITAT MITJANA

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

STRETCHING INTENSITAT BAIXA

ESTIRAR-SE: permet el desenvolupament de la flexibilitat física.

TONIFICACIÓ INTENSITAT MITJANA - ELEVADA

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

ULTRAFIT INTENSITAT ELEVADA

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

ZUMBA PMET INTENSITAT ELEVADA

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



ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

TEMPORADA 2016/17



PMET | Patronat Municipal d'Esports de Tarragona

"LA XARXA ESPORTIVA DE LA CIUTAT"

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER ALS ABONATS PMET O PERSONES QUE TINGUIN EL PAQUET D'ACTIVITAT FÍSICA DIRIGIDA

A les instal·lacions esportives municipals de:

- La Part Baixa - Serrallo
- Bonavista
- Sant Salvador

INFORMACIÓ

esports.tarragona.cat

 www.facebook.com/tgnaesports
Tel. 977 550 299

PMET | Patronat Municipal d'Esports de Tarragona



Camí al 2017!



GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

HORARI	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE
7.15-8.05	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2			
8.15-9.05	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2			
8.15-8.45	TONIFICACIÓ 30'	S-1			GAC TRAINING 30'	S-1	CIRCUIT 30'	S-1					
8.15-9.05			PILATES	S-1									
9.30-10.20	PILATES	S-1	ZUMBA PMET	S-1	TONIFICACIÓ	S-1	PILATES	S-1	ZUMBA PMET	S-1			
9.30-10.20	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	
10.30-11.00			ESPECIAL ABD 30'	S-1			CIRCUIT 30'	S-1					
10.30-11.20	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	ZUMBA PMET	S-1	CYCLING INDOOR Virtual S-2
15.30-16.00					GAC TRAINING 30'	S-1	TONIFICACIÓ 30'	S-1					
15.30-16.20	ZUMBA PMET	S-1	BODY FIT	S-1					PILATES	S-1			
15.30-16.20	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	
17.30-18.20	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2			
17.45- 18.15	CROSS F. PMET 30'	S-1					CIRCUIT 30'	S-1					
18.30-19.20	ZUMBA PMET	S-1	PILATES	S-1	ZUMBA PMET	S-1	PILATES	S-1	ZUMBA PMET	S-1			
18.30-19.20	CYCLING INDOOR	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	
19.00-20.30	IOGA	PV			IOGA	PV	IOGA	PV					
19.30-20.20	PILATES	S-1	ZUMBA PMET	S-1	PILATES	S-1	ZUMBA PMET	S-1	CROSS F. PMET	S-1			
19.30-20.20	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	
20.30-21.20	ZUMBA PMET	S-1	TONIFICACIÓ	S-1	ZUMBA PMET	S-1	CROSS F. PMET	S-1					
20.30-21.20	CYCLING INDOOR	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2	CYCLING INDOOR Virtual	S-2			

GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30-10.20	ZUMBA PMET	PILATES	ZUMBA PMET	PILATES	STEP ZUMBA
10.30-11.00	ESPECIAL ABD. 30'		GAC TRAINING 30'		
15.30-16.20	ZUMBA PMET			TONIFICACIÓ	
19.15-20.05	GAC TRAINING	ULTRAFIT	ZUMBA PMET	CROSS F. PMET	TONIFICACIÓ
20.15-20.45		STRECHING 30'	ESPECIAL ABD. 30'		
20.15-21.05	PILATES			PILATES	

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER ALS ABONATS PMET O PERSONES QUE TINGUIN EL PAQUET D'ACTIVITAT FÍSICA DIRIGIDA, EXCLUSIU PER A MAJORS DE 14 ANYS



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 nombre de participants.

GIMNÀS MUNICIPAL DE SANT SALVADOR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:30 - 10:20h		ZUMBA PMET		TONIFICACIÓ	
20:10 - 21:00h	TONIFICACIÓ	PILATES	ZUMBA PMET	CIRCUIT FITNESS	PILATES

PREUS

	Quota mensual	Quota trimestral	Quota anual
Abonament PMET			
Adult (major de 18 anys)	42,00€	120,00€	456,00€
Familiar (Matrimoni i fills menors de 14 anys)	61,60€	176,10€	669,60€
3a. edat (a partir de 65 anys)	19,60€	56,10€	213,00€
Juvenil (de 16 a 18 anys)	29,40€	84,00€	319,20€
Paquet activitat física dirigida		105 €	