



CIRCUIT 30' - INTENSITAT MITJANA-ELEVADA
Mètode polivalent i complet que té com a objectiu la millora de la condició física general.

CIRCUIT FITNESS - INTENSITAT MITJANA
Combinat entre exercicis *cardiofitness*, abdominals i estiraments a la sala *Fitness*.

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

ESPECIAL ABDOMINALS '30 - 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

CYCLING INDOOR VIRTUAL - INTENSITAT MITJANA - ELEVADA
Activitat mitjançant bicicleta estàtica en pista coberta amb suport de monitor virtual i gràfiques de recorregut real.

CYCLING 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.

FITBALL - INTENSITAT MITJANA
Pilota de grans dimensions utilitzada com a mètode de tonificació i reforçament muscular, especialment dels abdominals i lumbars. També té un component important en la millora de l'equilibri.

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
Exercici cardiovascular i de tonificació muscular intens. Garanteix la diversió i uns magnífics resultats corporals.

TONIFICACIÓ - INTENSITAT MITJANA - ELEVADA
Treball de diferents variants d'activitat física en combinació amb 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.

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

ESTIU 2017



PMET Patronat Municipal d'Esports de Tarragona

"LA XARXA ESPORTIVA DE LA CIUTAT"

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER ALS ABONATS PMET O PER ALS QUI DISPOSIN DEL PACK ACTIVITAT FÍSICA PER A MAJORS DE 14 ANYS

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



Cami al 2018!



GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

Activitats del 26 de juny al 18 de setembre.
loga fins el 27 de juliol.

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		
8.15-8.45	TONIFICACIÓ 30' S-1		GAC TRAINING 30' S-1	CIRCUIT 30' S-1			
8.15-9.05	CYCLING INDOOR Virtual S-2	PILATES S-1	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR Virtual S-2		
9.30-10.20	PILATES S-1 CYCLING INDOOR Virtual S-2	CYCLING INDOOR S-2	TONIFICACIÓ CYCLING INDOOR Virtual S-2	PILATES S-1 CYCLING INDOOR Virtual S-2	ZUMBA PMET S-1 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
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		
18.10-19.00	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				
19.10-20.00	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	
20.10-21.00	ZUMBA PMET S-1	TONIFICACIÓ S-1	ZUMBA PMET S-1	CROSS F. PMET S-1			

GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

Activitats del 26 de juny a l'1 de setembre i del 18 al 29 de setembre.

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30-10.20	ZUMBA PMET	PILATES	ZUMBA PMET	PILATES	STEP TONO
10.30-11.00	* ESPECIAL ABD. 30'		* GAC TRAINING 30'		
19.10-20.00	GAC TRAINING	TONIFICACIÓ	FITBALL	CROSS F. PMET	
20.10-21.00	PILATES		TONIFICACIÓ	PILATES	

* Aquestes activitats es duran a terme a la sala fitness.

GIMNÀS MUNICIPAL DE SANT SALVADOR

Activitats del 26 de juny al 27 de juliol.

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:30 - 10:20h	CIRCUIT FITNESS		CIRCUIT FITNESS		
19:10 - 20:00h				TONIFICACIÓ	
20:10 - 21:00h	TONIFICACIÓ	PILATES	ZUMBA PMET	PILATES	

PREUS

Abonament PMET	Quota mensual	Quota trimestral	Quota anual
Adult (major de 18 anys)	42,00 €	120,00 €	456,00 €
Familiar (matrimoni, fills menors de 16)	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 activitats físiques dirigides		105,00 €	

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONATS PMET O PER ALS QUI DISPOSIN DEL PACK ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES EXCLUSIVAMENT 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.