

CIRCUIT 30': Intensitat mitjana - elevada

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

CROSS F. PMET: Intensitat elevada

Entrenament general, d'alta intensitat, que té com a objectiu millorar les capacitats atlètiques de la persona; el resultat és un esportista funcional i polivalent.

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 30': Intensitat mitjana

Sessions de 30' on l'objectiu és un treball específic de tonificació dels glutis, abdominals i cames.

CYCLING PMET VIRTUAL: Intensitat mitjana - elevada

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

CYCLING PMET: 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.

CARDIO BOX : Intensitat elevada

Programa d'entrenament cardiovascular d'alta intensitat, inspirat en les arts marcials i en la boxa; es treballa a ritme de la música.

HIT BOX: Intensitat elevada

Entrenament aeròbic d'alta intensitat, combinat amb moviments de boxa i exercicis metabòlics d'alta intensitat.

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 l'alineació de la columna. Enforteix els músculs interns del tors.

POWER PUMP: Intensitat mitjana - elevada

És una activitat física inspirada en el fitness i orientada a la millora del to muscular i la resistència. Es treballa a ritme de la música.

STEP TONO: Intensitat mitjana - elevada

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

TONIFICACIÓ: Intensitat mitjana - elevada

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

ZUMBA Teens: Intensitat elevada

Sessions de Zumba orientada a joves de 13 a 16 anys.

ZUMBA Kids/Júnior: Intensitat mitjana

Sessió de zumba orientada a nens/nenes de 5 a 9 anys (Z. Kids) i de 10 a 13 anys (Z. Júnior) amb coreografies que permeten als nens gaudir d'aquesta modalitat.

BACHATA

Ball llatí dominicà influenciat pel merengue, el son i el txá-txa-txa.

BALL LLATÍ

Ball original de l'Amèrica llatina. Dins dels balls s'inclouen el txá-txa-txa, la rumba, el mambo, el merengue, el pasdoble, el bolero, el tango, el reggaeton i la cumbia, entre d'altres.

SAMBA

Ball brasiler d'origen africà. Es balla en grups que formen cercles i dobles línies.

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

OCTUBRE -
DESEMBRE 2017



PMET | Patronat Municipal
d'Esports de Tarragona

"LA XARXA ESPORTIVA
DE LA CIUTAT"

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER ALS
ABONATS PMET O QUE DISPO-
SIN DEL PACK D'ACTIVITAT
FÍSICA PER A MAJORS DE 14 ANYS
(Excepte ZUMBA Kids i Júnior, exclusives
per a abonats PMET a partir de 5 anys)

A les instal·lacions esportives
municipals de:

- La Part Baixa - Serrallo
- Campclar
- Bonavista

INFORMACIÓ

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

GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15-8.05	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual
8.15-9.05	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual
8.15-8.45	POWER P. PMET 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		TONIFICACIÓ	S-1	PILATES	S-1
	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET
10.30-11.00		ESPECIAL ABD 30'	S-1		CIRCUIT 30'	S-1	
10.30-11.20	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual
15.30-16.20	GAC TRAINING30'	S-1		TONIFICACIÓ 30'	S-2		
	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual
17.30-18.20	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual
17.30-18.20	ZUMBA Teens	S-1		ZUMBA Teens	S-1		
18.30-19.20	CYCLING PMET	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET	S-2	CYCLING PMET Virtual
	ZUMBA PMET	S-1	PILATES	S-1	ZUMBA PMET	S-1	PILATES
19.30-20.20	PILATES	S-1	CARDIO BOX	S-1	PILATES	S-1	CARDIO BOX
	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET Virtual
20.30-21.20	CYCLING PMET	S-2	CYCLING PMET Virtual	S-2	CYCLING PMET	S-2	CYCLING PMET Virtual
	HIT BOX	S-1	CROS F. PMET	S-1	HIT BOX	S-1	CROS F. PMET

GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPCLAR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00-8.30		CIRCUIT 30'	S-1		POWER PUMP 30'
9.30-10.20	ZUMBA PMET	S-1	PILATES	S-1	ZUMBA PMET
					CYCLING PMET
10.30-11.00	GAC TRAINING 30'	S-1		ESPECIAL ABD 30'	S-1
15.30-16.20		TONIFICACIÓ	S-1		CYCLING PMET
18.00-18.50	ZUMBA Júnior	S-1	ZUMBA Kids	S-1	ZUMBA Júnior
					ZUMBA Kids
18.00-18.50	CYCLING PMET	S-2	CYCLING PMET	S-2	CYCLING PMET
19.00-19.50	CYCLING PMET	S-2	CROS F. PMET	S-1	CYCLING PMET
					PILATES
19.00-20.30	IOGA	S-1		IOGA	S-1
20.30-21.20	CYCLING PMET	S-2	PILATES	S-1	CYCLING PMET
					CROS F. PMET
21.00-21.30	ESPECIAL ABD 30'	S-1		POWER PUMP 30'	S-1

GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19-19.50	BALL LLATÍ	SAMBA	BALL LLATÍ	SAMBA	BALL LLATÍ
20-20.50	BACHATA	BALL LLATÍ	BACHATA	BALL LLATÍ	BACHATA

ENTRENAMENT PERSONALITZAT

Consulta els nostres paquets i condicions

NOU
SERVEI

PREUS

	Quota mensual	Quota trimestral	Quota anual
Abonament PMET			
Adult (major de 18 anys)	42,00 €	120,00 €	456,00 €
Familiar (parella i fills menors de 16 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 activitats físiques dirigides		105 €	
Entrenador personal (paquet 4 hores)	90.80 €		

» ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONATS PMET O QUE DISPOSIN DEL PACK ACTIVITATS FÍSICA DIRIGIDA EXCLUSIU PER A MAJORS DE 14 ANYS (excepte les activitats de zumba kids -de 5 a 9 anys- i júnior -de 10 a 13 anys-, exclusives per a abonats PMET)



El PMET resta obert a incloure activitats proposades pels abonats i cursetistes que assegurin un mínim de 10 participants. Així mateix, pot anul·lar o modificar qualsevol activitat que NO mantingui aquest nombre de participants.