

ABDOMINALS HIPOPRESSIUS: Intensitat mitjana

Tècnica respiratòria procedent del ioga, en la qual es treballa d'una manera extrema el control de la respiració i la musculatura de l'abdomen.

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.

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.

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.

GAC TRAINNING 30': Intensitat mitjana

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

HITT BOX: Intensitat elevada

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

IOGALATES: Intensitat mitjana - baixa

Sessió que uneix seqüències de ioga i pilates. Ajuda a conservar i millorar la flexibilitat i aporta benestar físic i mental.

IOGA: Intensitat mitjana - baixa

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

IOGA Iniciació: Intensitat baixa

Activitat per a iniciar-se en l'activitat del ioga.

PILATES: Intensitat mitjana

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

STRETCHING: Intensitat baixa

Exercici que permet incrementar la flexibilitat i mobilitat de les articulacions i reduir la probabilitat de lesions.

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.

BACHATA

Ball llatí dominicà influenciat pel merengue, el son i el txa-txa-txa. S'acostuma a ballar en parella.

SALSA

Ball brasiler d'origen cubà. Es balla en grups que formen cercles i dobles línies (inclou un dia d'iniciació).

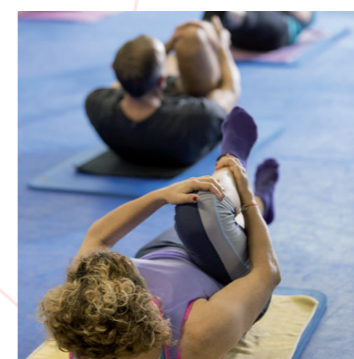
» PREUS

	Quota mensual	Quota trimestral	Quota anual
Abonament PMET			
Adult (a partir de 23 anys)	42,00 €	120,00 €	456,00 €
Familiar (parella i fills menors de 18 anys)	61,60 €	176,10 €	669,60 €
3a edat (a partir de 65 anys)	19,60 €	56,10 €	213,00 €
Juvenil (de 16 a 22 anys)	29,40 €	84,00 €	319,20 €
Paquet activitats físiques dirigides		105 €	
Entrenador personal (paquet 4 hores)	90,80 €	<i>S'aplicarà un descompte d'un 10% per les persones abonades. S'aplicarà un descompte d'un 25% per a la segona persona usuària i un 50% per a la tercera persona usuària.</i>	



PMET Patronat Municipal d'Esports de Tarragona

"LA XARXA ESPORTIVA DE LA CIUTAT"



» ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONATS PMET O PER ALS QUE DISPOSIN DEL PACK 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 mateix, pot anul·lar o modificar qualsevol activitat que NO mantingui aquest nombre de participants.



ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

CURS 2021-2022

INSTAL·LACIONS ESPORTIVES MUNICIPALS

- Part Baixa - Serrallo
- Campclar
- Bonavista

INFORMACIÓ

esports.tarragona.cat
@patronatesportstgn
977 550 299

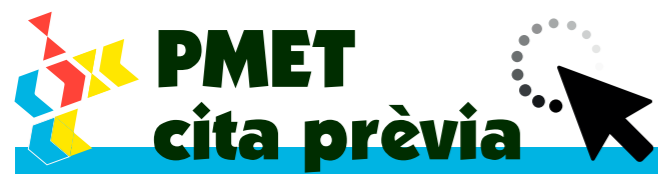
ENTRENAMENTS PERSONALITZATS A LA TEVA MIDA
Consulta els nostres paquets i condicions

» GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.15 - 8.45	S-1 TONIFICACIÓ 30'			S-1 ESPECIAL ABD. 30'	
8.15 - 9.00					S-1 IOGA (iniciació)*
8.15 - 9.00			S-1 IOGALATES		
8.15 - 9.00		S-1 PILATES			
9.30 - 10.20	S-1 PILATES	S-2 CYCLING PMET	S-1 TONIFICACIÓ	S-1 PILATES	S-2 CYCLING PMET
18.30 - 19.15	S-2 CYCLING PMET		S-2 CYCLING PMET		
18.30 - 19.15	S-1 ZUMBA PMET	S-1 PILATES	S-1 ZUMBA PMET	S-1 PILATES	S-1 ZUMBA PMET
19.30 - 20.15	S-1 PILATES	S-1 CARDIO BOX	S-1 PILATES	S-1 CARDIO BOX	S-1 PILATES
19.30 - 20.15		S-2 CYCLING PMET		S-2 CYCLING PMET	
20.30 - 21.15	S-1 CROSS F. PMET	S-1 ZUMBA PMET	S-1 HIT BOX	S-1 CROSS F. PMET	

» Gaudeix del **CYCLING PMET Virtual** sempre que vulguis. Les classes virtuals comencen a dos quarts, excepte quan es facin les presencials.

Aquesta instal·lació romandrà tancada per manteniment del 13 al 26 de setembre.



Control d'aforament
Per un espai segur, assegura la teva plaça a través del sistema de **cita prèvia**



Si no disposes de lector QR, pots descarregar-te'l des de:



tarragona.cat/esports

**GAUDEIX DE L'ESPORT SEGUR
ACTIVA L'APP
CONNECTA I VINE
AL GIMNÀS PMET!**

» GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

HORARI	DIMARTS	DIJOUS
18.30-19.15	SALSA (individual)	BACHATA (individual)
19.30-20.15	PILATES	PILATES

Activitat oberta a partir del 13 de setembre

» GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPCLAR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30 - 10.15	S-1 ZUMBA PMET	S-2 PILATES	S-1 ZUMBA PMET	S-2 CYCLING PMET	S-1 TONIFICACIÓ
10.30 - 11.00	S-1 GAC TRAINING 30'		S-1 ESPECIAL ABD 30'		
10.30 - 11.15				S-2 STRECHING	S-1 PILATES
17.30 - 18.15	ZUMBA PMET		S-2 CYCLING PMET		
18.30 - 19.15	S-1 TONIFICACIÓ	S-2 CYCLING PMET	S-1 ZUMBA PMET	S-2 CYCLING PMET	S-2 CROSS F. PMET
19.00 - 20.30	S-2 IOGA*		S-2 IOGA*		
19.30 - 20.15		S-2 CROSS F. PMET	S-2 CYCLING PMET	S-2 CROSS F. PMET	
19.30 - 20.15		S-1 PILATES		S-1 PILATES	
19.30 - 20.15	S-1 PILATES		S-1 PILATES		

» Gaudeix del **CYCLING PMET Virtual** sempre que vulguis. Consulta al monitor.

* Activitat oberta el mes de juliol

Ens movem a l'aire lliure dijous de **ZUMBA PMET**

Tots els dijous des de l'1 de juliol al 16 de setembre, sessions de zumba obert a tothom.

Zona: velodrom de l'anella mediterrànea

Horari: 20,00 h

Activitat gratuïta

Informació: esports.tarragona.cat
977 550 299

Viu l'esport!!

* 19 d'agost festiu