

CROSSFIT PMET: Intensitat elevada
Treball basat en l'entrenament militar d'alta intensitat, en què portarem al límit la nostra capacitat muscular i cardiovascular.

CYCLING: Intensitat mitjana - elevada
Entrenament per potència, d'alta intensitat, sobre una bicicleta, amb resistència variable al ritme de la música al ritme de la música.

BEST CYCLING : Intensitat mitjana - elevada
Activitat mitjançant bicicleta estàtica, en pista coberta, amb suport de monitor virtual i gràfiques de recorregut real.

GAC: Intensitat mitjana
Sessions en què l'objectiu és un treball específic de tonificació dels glutis, abdominals i cames.

HIPOPRESSIUS: Intensitat mitjana
Tècnica que consisteix en una realització postural, rítmica i repetitiva, que ens permet la tonificació de la faixa abdominal i el sòl pèlvic. Indicada en postpart, incontinències urinàries, prevenció del dolor d'esquena, millora postural

IOGA: Intensitat baixa
Integració del treball global del cos, la respiració i la ment. Tècniques de relaxació i coneixement interior.

PILATES: Intensitat mitjana
Mètode d'exercici físic dissenyat per estirar, enfortir i equilibrar el cos

PLAY KIDS: Intensitat mitjana
Activitat per a nens i nenes de caire recreatiu i lúdic, orientada a treballar les capacitats físiques i fomentar la cooperació i el treball en grup.

HBX: Intensitat elevada
És un programa d'entrenament, amb una base musical, que utilitza els diferents tipus de cops de boxa, kick-boxing i arts marcial sense contacte. L'únic adversari són el sac de boxa i un slamball per descarregar-hi tot l'estrès i l'energia negativa.

LES MILLS BODYCOMBAT: Intensitat elevada
Programa cardiovascular sobre una base musical i una coreografia inspirada en les arts marcial.

LES MILLS BODYPUMP: Intensitat elevada
Treball muscular i aeròbic mitjançant elevacions de peses al ritme de la música.

STRETCHING: Intensitat baixa
Exercici que permet incrementar la flexibilitat i mobilitat de les articulacions i reduir la probabilitat de lesions.

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

TONIFICACIÓ: Intensitat mitja -elevada
Treball de diferents variants d'activitat física en combinació amb diferent material de fitness.

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).

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

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

CURS 2021-2022

INSTAL·LACIONS ESPORTIVES MUNICIPALS

- Part Baixa - Serrallo
- Campclar
- Bonavista
- Sant Salvador

INFORMACIÓ

esports.tarragona.cat
@patronatesportstgn
977 550 299



» GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.30 - 9.00			N STRETCHING			
8.30 - 9.15	PILATES	IOGA		IOGA	PILATES	
9.30 - 10.15	HBX	CYCLING	PILATES	CYCLING	N TONIFICACIÓ	
10.30 - 11.00		HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS		
10.30 - 11.15						ZUMBA
17.30 - 18.00	HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS			
17.30 - 18.15		PILATES		PILATES	ZUMBA	
18.30 - 19.15	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT CYCLING	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT CYCLING	PILATES	
19.30 - 20.15	PILATES CYCLING	HBX	PILATES CYCLING	HBX	LES MILLS BODYCOMBAT	
20.30 - 21.15	CROSS FITT PMET	IOGA	HBX	CROSS FITT PMET		
20.30 - 21.00	HIPOPRESSIUS					

» GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPCLAR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9.30 - 10.15	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	CYCLING	LES MILLS BODYPUMP	
10.30 - 11.15	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	GAC	STRETCHING	PILATES	
15.30 - 16.15	GAC		LES MILLS BODYCOMBAT		ZUMBA	
17.30 - 18.15	ZUMBA	PLAY KIDS LES MILLS BODYCOMBAT	CYCLING	PLAY KIDS LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	
18.30 - 19.15	LES MILLS BODYPUMP	CYCLING STRETCHING	ZUMBA	CYCLING STRETCHING	CROSSFIT PMET	
18.00 - 18.45					N PILATES	
19.00 - 20.30	IOGA		IOGA			
19.30 - 20.15	LES MILLS BODYCOMBAT	CROSSFIT PMET PILATES	LES MILLS BODYPUMP	CROSSFIT PMET PILATES		



Gaudeix de BEST CYCLING (cycling virtual) sempre que vulguis. Les classes virtuals comencen a dos quarts, excepte quan es facin presencials.

NOVETATS

LES MILLS BODYCOMBAT

LES MILLS BODYPUMP

HBX HUMAN BODY EXERCISE

» GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17.30 - 18.15	PLAY KIDS			PLAY KIDS	
18.30 - 19.15	SALSA	SALSA	SALSA (avançat)	BACHATA	SALSA (avançat)
19.30 - 20.15	BACHATA	PILATES	SALSA (roda casino)	PILATES	BACHATA

» GIMNÀS MUNICIPAL DE SANT SALVADOR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
20.00 - 20.50		PILATES		PILATES	

» 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 €	S'aplicarà un descompte d'un 10% per a 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.	

» ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONATS PMET O PER ALS QUE DISPOSIN DEL PACK D'ACTIVITAT FÍSICA DIRIGIDA EXCLUSIU PER A MAJORS DE 14 ANYS

(excepte les activitats de play kids -de 5 a 10 anys-, exclusives per a abonats PMET)



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

PMET cita prèvia

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

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

703
Santa Tecla
Tarragona 1321-2021