



Tarragona  
Esports



CURS 2023-2024

# Activitats dirigides de gimnàs

**A les instal·lacions  
esportives municipals**

Part Baixa - Serrallo / Campclar  
Bonavista / Sant Salvador

**Més informació**

[esports.tarragona.cat](http://esports.tarragona.cat)

[@patronatesportstgn](https://www.instagram.com/patronatesportstgn)

Tel. 977 550 299



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)

APP  
TGN  
AGENDA



# ÍNDEX

<b>PART BAIXA I SERRALLO</b>	<b>3</b>
<b>CAMPCLAR</b>	<b>4</b>
<b>BONAVISTA</b>	<b>5</b>
<b>SANT SALVADOR</b>	<b>5</b>
<b>PREUS</b>	<b>6</b>
<b>ENTRENAMENTS PERSONALITZATS</b>	<b>7</b>
<b>GLOSSARI</b>	<b>8</b>



# GIMNÀS MUNICIPAL PART BAIXA I SERRALLO

**N** Novetats!

	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.
8.30 - 9.20	<b>PILATES</b>	<b>IOGA</b>		<b>IOGA</b>	<b>PILATES</b>	
9.00 - 9.30			<b>STRECHING</b> <sup>N</sup>			
9.30 - 10.00	<b>HIOPRESSIUS</b>				<b>HIIT TABATA</b>	
9.30 - 10.20		<b>CYCLING</b>	<b>PILATES</b>	<b>CYCLING</b>		
10.30 - 11.00		<b>HIOPRESSIUS</b>		<b>HIOPRESSIUS</b>		
10.30 - 11.20						<b>ZUMBA</b>
17.30 - 18.00		<b>HIIT TABATA</b> <sup>N</sup>	<b>HIOPRESSIUS</b>	<b>HIIT TABATA</b> <sup>N</sup>		
17.30 - 18.20					<b>ZUMBA</b>	
18.00 - 18.50	<b>ZUMBA</b>	<b>PILATES</b> <b>CYCLING</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>PILATES</b> <b>CYCLING</b>		
18.30 - 19.20					<b>PILATES</b>	
19.00 - 19.50	<b>PILATES</b> <b>CYCLING</b>	<b>BODYPUMP</b> <sup>N</sup>	<b>PILATES</b> <b>CYCLING</b>	<b>CROSSFIT PMET</b>		
20.00 - 20.30				<b>HIOPRESSIUS</b> <sup>N</sup>		
20.00 - 20.50	<b>CROSSFIT PMET</b>	<b>IOGA</b>	<b>BODYPUMP</b> <sup>N</sup>			

# GIMNÀS MUNICIPAL CAMPCLAR

**N** Novetats!

	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.
9.30 - 10.20	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	CYCLING	BODYPUMP
10.30 - 11.20	BODYPUMP	TONIFICACIÓ	GAC	STRECHING	PILATES
11.30 - 12.00	HIPOPRESSIUS				
15.30 - 16.20	GAC	BODYPUMP <b>N</b>	TONIFICACIÓ	PILATES <b>N</b>	ZUMBA
17.30 - 18.20	ZUMBA	PLAY KIDS	CYCLING	BODYPUMP	BODYPUMP <b>N</b>
		TONIFICACIÓ	PILATES <b>N</b>		
18.30 - 19.20	BODYPUMP	CYCLING	ZUMBA	CYCLING	CROSSFIT PMET
		STRETCHING		ZUMBA <b>N</b>	PILATES
19.30 - 20.00					HIPOPRESSIUS
19.00 - 20.30	IOGA		IOGA		
19.30 - 20.00	HIIT TABATA <b>N</b>				
19.30 - 20.20		CROSSFIT PMET	BODYPUMP	CROSSFIT PMET	
		PILATES		PILATES	

GIMNÀS MUNICIPAL  
**BONAVISTA**

	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.
17.30 - 18.20	PLAY KIDS			PLAY KIDS	
18.00 - 18.50					SALSA (INICIACIÓ)
18.30 - 19.20	SALSA	SALSA	SALSA (AVANÇAT)	BACHATA	
19.00 - 19.50					BACHATA
19.30 - 20.20	BACHATA	PILATES	SALSA (RODA CASINO)	PILATES	



GIMNÀS MUNICIPAL  
**SANT SALVADOR**

	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.
20.00 - 20.50		PILATES		PILATES	



# PREUS

L'**Abonament PMET** dona dret a accedir a tots els serveis de les instal·lacions d'ús lliure (sales fitness, piscina, sauna, bany de vapor, dutxes bitèrmiques i pista d'atletisme).

Accés a les **activitats dirigides de gimnàs** i al **programa d'assessorament** a la sala fitness.

<b>Abonament PMET</b>		
	<b>Quota Mensual</b>	<b>Quota Trimestral</b>
<b>ADULT</b> (a partir de 23 anys)	<b>42€</b>	<b>120€</b>
<b>FAMILIAR</b> (parella i fills menors de 18 anys)	<b>61,60€</b>	<b>176,10€</b>
<b>3a EDAT</b> (a partir de 65 anys)	<b>19,60€</b>	<b>56,10€</b>
<b>JUVENIL</b> (de 16 a 22 anys)	<b>29,40€</b>	<b>84€</b>

El **Paquet activitats físiques dirigides** permet accedir a totes les activitats dirigides programades pel PMET (a partir dels 13 anys)

<b>Paquet activitats físiques dirigides</b>	
<b>Quota Trimestral</b>	<b>105€</b>

# ENTRENAMENTS PERSONALITZATS A LA TEVA MIDA

Es duran a terme a les instal·lacions  
de **CAMPCLAR** i **SERRALLO**

Consten d'un pack de **4 sessions  
de 50 minuts** que es coordinen  
segon necessitat i disposició

**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.



**MÉS INFORMACIÓ**

[www.tarragona.cat/esports](http://www.tarragona.cat/esports)

Tel. 977 550 299

# GLOSSARI

## **BESTCYCLING** Intensitat mitjana - elevada

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

### Beneficis

- Aporta grans beneficis al cor. Millora contra l'estrès.
- Millora la capacitat aeròbica. Millora la pressió diastòlica i la sistòlica.
- Aporta beneficis contra l'envelliment.

**Gaudeix de BESTCYCLING (cycling virtual) sempre que vulguis. Excepte quan es facin presencials.**

## **CYCLING** Intensitat mitjana - elevada

Entrenament per potència, d'alta intensitat, sobre una bicicleta, amb resis tència variable al ritme de la música.

### Beneficis

- Aporta grans beneficis al cor.
- Millora contra l'estrès.
- Millora la capacitat aeròbica.
- Millora la pressió diastòlica i la sistòlica.
- Aporta beneficis contra l'envelliment.

## **LES MILLS BODYPUMP** Intensitat elevada

Treball muscular i aeròbic mitjançant elevacions de pesos al ritme de la música.

### Beneficis

- Millora la força i la resistència.
- Defineix i tonifica els músculs.
- Augmenta la densitat dels ossos.

## **CROSSFIT PMET** Intensitat elevada

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

### Beneficis

- Ajuda a baixar de pes i estilitzar el cos.
- Augmenta la resistència.
- Reforça la musculatura.
- Redueix el nivell d'estrès.
- Permet obtenir resultats en poc temps.
- Aporta concentració i motivació i augmenta les relacions socials.

## **GAC** Intensitat mitjana

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

### Beneficis

- Es tonifiquen i enforteixen els glutis, les cames i els abdominals.
- S'aconsegueix una silueta equilibrada: la figura s'embelleix i es defineix.
- Millora l'actitud postural.
- Augmenten la força i la resistència muscular.
- Evita i preveu la incontinència urinària.
- Augmenta la densitat òssia.
- Augmenta la capacitat respiratòria.
- Millora el cor.
- Millora l'ànim.



## **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.

### Beneficis

- Millora la salut de l'esquena: disminueixen els dolors lumbar, dorsals i cervicals gràcies a un major reforçament i estabilitat del sòl pelvià.
- Augmenta la capacitat pulmonar.
- Incrementa el control postural: una correcta posició corporal permetrà reduir la pressió discal i la càrrega en la columna vertebral.
- Relaxa el sòl pelvià: disminueix la pressió i els teixits tous, i millora lesions nervioses com la ciàtica.
- Millora els problemes d'incontinència urinària.
- Tonifica l'abdomen: elimina la diàstasi abdominal.
- Preveu altres lesions: una correcta recuperació de la pelvis és un factor clau per evitar l'aparició d'altres malalties.

## **HIIT TABATA** Intensitat elevada

És un tipus d'entrenament que es caracteritza per ser de curta durada, 30 minuts. Consisteix en realitzar exercicis durant un breu període de temps a la màxima potència. Té com a objectiu produir la quantitat més gran de beneficis en un període de temps curt. Per cada exercici, cal fer unes vuit rondes de 20 segons d'exercici, seguides d'uns 10 segons de descans.

## **IOGA** Intensitat baixa

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

### Beneficis

- Ajuda a tenir una relació més harmònica amb el cos i a controlar la ment i les emocions.
- Aporta major flexibilitat física.
- Promou una major concentració i relaxa les tensions musculars.

## **PILATES** Intensitat mitjana

Mètode d'exercici físic dissenyat per estirar, enfortir i equilibrar el cos.

### Beneficis

- Equilibra les asimetries corporals.
- Optimitza la silueta i millora l'equilibri, la coordinació i el control de la respiració.
- Treballa la flexibilitat i la força.
- Tonifica la musculatura a través d'exercicis lleugers.

## **PLAY KIDS** Intensitat mitjana - de 5 a 12 anys

Activitat per a nens /es de caire recreatiu i lúdic, orientada a treballar les capacitats físiques i fomentar la cooperació i treball en grup.

## **STRETCHING** Intensitat baixa

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

### Beneficis

- Elimina la rigidesa muscular. La seva pràctica genera una sensació de lleugeresa i benestar notables des de les primeres setmanes. Però els beneficis van més enllà:
- Afavoreix la coordinació i l'augment de l'amplitud dels moviments corporals.
- Evita que ens lesionem fàcilment i, en cas de lesió, en redueix la gravetat.
- Disminueix el cansament muscular.
- Preveu fibrades i rampes, ja que allarga els músculs que queden agarrotats.
- Reforça els músculs i els tonifica.
- Prolonga la vida esportista i reequilibra la posició de l'esquena.

## **TONIFICACIÓ** Intensitat mitjana - elevada

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

### **Beneficis**

- Augmenta la resistència.
- Redueix el risc d'infermetats
- La disminució del pes que suporta l'esquelet, te com a conseqüència una millora de la salut, beneficiant el cor, les articulacions i el sistema ossi.

## **ZUMBA** Intensitat elevada

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

### **Beneficis**

- Redueix el greix corporal i el risc d'obesitat.
- Allibera endorfines, per tant, disminueix l'estrès i augmenta l'autoestima.
- Millora la coordinació de l'esportista
- Tonifica el cos i millora la condició física en general.

## **BACHATA**

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

### **Beneficis**

- Redueix l'estrès.
- Augmenta la satisfacció.
- Millora les emocions.

## **SALSA**

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

### **Beneficis**

- Redueix l'estrès.
- Augmenta la satisfacció.
- Millora les emocions.

**ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONATS PMET O PER ALS QUE DISPOSIN DEL PACK D'ACTIVITAT FÍSICA DIRIGIDA EXCLUSIU PER A MAJORS DE 13 ANYS (excepte les activitats de PLAY KIDS de 5 a 12 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.





**PMET** | Patronat Municipal  
d'Esports de Tarragona



**Tarragona  
Esports**

esports.tarragona.cat  
@patronatesportstgn  
Tel. 977 550 299

v\_set23\_1.4