

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

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

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

**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.

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

**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 marcials sense contacte. L'únic adversari són el sac de boxa i un slamball per descarregar-hi tot l'estrès i l'energia negativa.

**HIOPRESSIUS**: 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.

**HIT 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.

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

**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**: 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).

# ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

Estiu 2023

## Instal·lacions Esportives Municipals

- Part Baixa - Serrallo
- Campclar
- Bonavista

### Informació

esports.tarragona.cat  
@patronatesportstgn  
Tel. 977 55 02 99



## » GIMNÀS MUNICIPAL DE LA PART BAIXA I SERRALLO

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.30 h - 9.20 h	PILATES	IOGA		IOGA	PILATES	
9.00 h - 9.30 h			Streching			
9.30 h - 10.00 h	Hipopresius				Hit Tabata	
9.30 h - 10.20 h		CYCLING	PILATES	CYCLING		
10.30 h - 11.00 h		Hipopresius		Hipopresius		
10.30 h - 11.20 h						ZUMBA
17.30 h - 18.20 h		PILATES		PILATES	ZUMBA	
18.30 h - 19.20 h	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT CYCLING	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT CYCLING	PILATES	
19.30 h - 20.20 h	PILATES CYCLING	HBX	PILATES CYCLING	CROSSFIT PMET		
20.30 h - 21.20 h	CROSSFIT PMET					

## » GIMNÀS MUNICIPAL DE CAMPCLAR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30 h - 10.20 h	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	CYCLING	LES MILLS BODYPUMP
10.30 h - 11.20 h	LES MILLS BODYPUMP	TONIFICACIÓ	GAC	STRETCHING	PILATES
11.30 h - 12.00 h	Hipopresius				
15.30 h - 16.20 h					ZUMBA
17.30 h - 18.20 h	ZUMBA	TONIFICACIÓ	CYCLING	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT
18.30 h - 19.20 h	LES MILLS BODYPUMP	CYCLING STRETCHING	ZUMBA	CYCLING ZUMBA	CROSSFIT PMET PILATES
19.00 h - 20.30 h	IOGA		IOGA		
19.30 h - 20.00 h					Hipopresius
19.30 h - 20.20 h	LES MILLS BODYCOMBAT	CROSSFIT PMET PILATES	LES MILLS BODYPUMP	CROSSFIT PMET PILATES	

## » SERRALLO CAMPCLAR

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

## » GIMNÀS MUNICIPAL DE BONAVISTA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18.00 h - 18.50 h					SALSA (iniciació)
18.30 h - 19.15 h		SALSA		BACHATA	
19.00 h - 19.50 h					BACHATA
19.30 h - 20.15 h		PILATES		PILATES	

ATENCIÓ: les activitats romandran tancades el mes d'agost i fins l'11 de setembre

## » PREUS

	Quota mensual	Quota trimestral	Quota anual
<b>Abonament PMET</b>			
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.

» 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.



tarragona.cat/esports

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