

Activitats dirigides de gimnàs



A les instal·lacions esportives municipals

Part Baixa - Serrallo
Campclar
Bonavista
Sant Salvador

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

ACTIVITATS

BEST CYCLING

Intensitat mitjana - elevada

CYCLING

Intensitat mitjana - elevada

LES MILLES BODYPUMP

Intensitat elevada

CROSSFIT PMET

Intensitat elevada

GAC

Intensitat mitjana

HIOPRESSIUS

Intensitat mitjana

HITT TABATA

Intensitat elevada

IOGA

Intensitat baixa

PILATES

Intensitat mitjana

PLAY KIDS

Intensitat mitjana - de 5 a 12 anys

STRETCHING

Intensitat baixa

TONIFICACIÓ

Intensitat mitjana - elevada

ZUMBA PMET

Intensitat elevada

BACHATA

SALSA

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.

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

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

Paquet activitats físiques dirigides	
Quota Trimestral	105€

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.

PART BAIXA I SERRALLO

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

CAMPCLAR

9.30 - 10.20	ZUMBA PMET	PILATES	ZUMBA PMET	CYCLING	BODYPUMP PMET
10.30 - 11.20	BODYPUMP PMET	TONIFICACIÓ	GAC	STRECHING	PILATES
11.30 - 12.00	HIOPRESSIUS				
15.30 - 16.20	GAC	BODYPUMP	TONIFICACIÓ	PILATES	ZUMBA PMET
17.30 - 18.20	ZUMBA PMET	TONIFICACIÓ	CYCLING PILATES	TONIFICACIÓ	BODYPUMP
18.30 - 19.20	BODYPUMP	CYCLING STRETCHING	ZUMBA PMET	CYCLING ZUMBA PMET	CROSSFIT PMET PILATES
19.30 - 20.00					HIOPRESSIUS
19.00 - 20.30	IOGA		IOGA		
19.30 - 20.00	HIIT TABATA				
19.30 - 20.20		CROSSFIT PMET PILATES	BODYPUMP	CROSSFIT PMET PILATES	

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	

SANT SALVADOR

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

Més informació // esports.tarragona.cat // [@patronatesportstgn](https://www.instagram.com/patronatesportstgn) // Tel. 977 550 299

ACTIVITATS EXCLUSIVES PER A ABONATS PMET O PER ALS QUE DISPOSIN DEL PACK D'ACTIVAT 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.