

ESTIU



CURS 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://twitter.com/patronatesportstgn)  
Tel. 977 550 299

## ACTIVITATS

**BEST CYCLING**  
Intensitat mitjana - elevada

**CYCLING**  
Intensitat mitjana - elevada

**LES MILLS BODYPUMP**  
Intensitat elevada

**CROSSFIT PMET**  
Intensitat elevada

**GAC**  
Intensitat mitjana

**HIPOPRESSIUS**  
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 |
| <b>ADULT</b><br>(a partir de 23 anys)                  | <b>42€</b>    | <b>120€</b>      |
| <b>FAMILIAR</b><br>(parella i fills menors de 18 anys) | <b>61,60€</b> | <b>176,10€</b>   |
| <b>3a EDAT</b><br>(a partir de 65 anys)                | <b>19,60€</b> | <b>56,10€</b>    |
| <b>JUVENIL</b><br>(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)

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

## ENTRENAMENTS PERSONALITZATS A LA TEVA MIDA

Es duren 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 |
|----------------|
| <b>90,80€</b>  |

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   |                   |                   | STRETCHING        |                   |             |     |
| 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 - 18.20 |                   |                   |                   |                   | 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          |                   |             |     |

Tancat per manteniment del 12 al 28 de setembre.

# CAMPCLAR

|               | DL.         | DT.                     | DC.               | DJ.                     | DV.                     |
|---------------|-------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|
| 9.30 - 10.20  | ZUMBA PMET  | PILATES                 | ZUMBA PMET        | CYCLING                 | BODYPUMP                |
| 10.30 - 11.20 | BODYPUMP    | TONIFICACIÓ             | GAC               | STRETCHING              | PILATES                 |
| 11.30 - 12.00 | HIOPRESSIUS |                         |                   |                         |                         |
| 15.30 - 16.20 | GAC         | BODYPUMP                | TONIFICACIÓ       | PILATES                 | ZUMBA PMET              |
| 17.30 - 18.20 | ZUMBA PMET  | PLAY KIDS   TONIFICACIÓ | CYCLING   PILATES | BODYPUMP                | 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 | CYCLING                 |

Tancat per manteniment del 9 al 13 de setembre.

# BONAVISTA

|               | DL.     | DT.     | DC.                 | DJ.     | DV.               |
|---------------|---------|---------|---------------------|---------|-------------------|
| 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 |                   |

Tancat per manteniment del 22 d'agost a l'11 de setembre.

# SANT SALVADOR

Les classes es reactivaran a partir del 18 de setembre.

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

**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.