

Més Informació

Poliesportiu Campclar
Riu Siurana, s/n
43006 Tarragona
Tel. 977 550 073

CEM Sant Pere i Sant Pau
Davant edifici Peru, s/n
43007 Tarragona
Tel. 977 200 298

CEM Bonavista
Vint-i-u, s/n
43100 Tarragona
Tel. 977 554 637

**Piscina Municipal
Riuclar-Torreforta-Icomar**
Camí dels horts, s/n
43006 Tarragona
Tel. 977 557 177

**Piscina municipal
Part baixa i Serrallo**
Josep Català Rufà, s/n
43005 Tarragona
Tel. 977 226 054

CEM Sant Salvador
Estadiu, s/n
43130 Tarragona
Tel. 977 522 701

**Patronat
Municipal
d'Esports
de Tarragona**

Activitats dirigides de
Gimnàs

Trimestre Gener - Març 2012

Serrallo
Bonavista
Campclar
St. Salvador

Gaudeix dels nostres avantatges
Ja som: 11.000 abonats al PMET



Quines activitats fem?

Les classes de ioga seràn d'1 hora 30 minuts.
la resta d'activitats dirigides seran de 50 minuts

PILATES: És l'art de coordinar el control del moviment. És un mètode d'exercici basat en la relació de la respiració i alienació de la columna. Enforteix els músculs interns del tors, evitant dolors d'esquena.

IOGA: Significa "unió", de cos i ment. Aquesta activitat millora la concentració, l'equilibri i el control postural. Tonifica i enforteix el cos.

DANSA DEL VENTRE: Dansa sensual i alhora beneficiosa que aporta un gran equilibri mental, així com un gran treball de malucs, abdominals i pelvis.

TONIFICACIÓ: Es basa en el treball diferents variants d'activitats físiques (treball amb barres de pes, steps, peses, pilotes...), al ritme de la música. Treball que permet la millora de la coordinació física general.

INDOOR: Activitat moderada o d'alta intensitat que permet fer un "viatge imaginari" pedalant sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música. Produeix un elevat consum calòric, beneficiant l'eliminació de toxines i l'estrès.

AERÒBIC: Exercicis aeròbics de moderada i alta intensitat seguint una coreografia al ritme de la música. Esdevé una pràctica divertida i a la vegada beneficiosa per fer esport d'una manera saludable.

AERO-TONO: Activitat amb una coreografia més bàsica. S'incorporen exercicis de tonificació general.

STEP-TONO: Exercici aeròbic d'alt consum calòric que consisteix en pujar i baixar d'una plataforma graduable en alçada, seguint una coreografia al ritme de la música. S'inclouen exercicis de tonificació general.

FIT TRAINING: És un sistema d'entrenament per desenvolupar la resistència cardiovascular i la força. Es basa en un sistema de circuits on s'alterna el treball de tonificació (1 sessió amb circuit cardiovascular i 1 sessió amb circuit de tonificació).

POWER PMET: Es combinen moviments bàsics i senzills, utilitzant les barres i discos com a resistència, sempre amb suport musical i coreogràfic. Combina els millors exercicis que es poden realitzar en una sala de musculació amb entrenament aeròbic.

ACTIVITATS GRATUÏTES

Exclusives per a tots els ABONATS del PMET

MINI*: Sessions de mitja hora, en les quals es realitza activitat física variada: treballs aeròbics, de resistència, tonificació i condicionament físic general.

ACTISALUT*: Activitat dirigida de 50 minuts a realitzar els divendres amb varietat d'opcions que permetran una millora de l'estat físic general.

* Places limitades

Preus trimestre

ACTIVITATS DIRIGIDES (2 dies/setmana)	NO ABONATS	ABONATS PISCINA	ABONATS PMET
AERÒBIC	75,00 €	Descompte 25%	Descompte 50%
STEP			
TONIFICACIÓ			
DANSA DEL VENTRE			
FIT TRAINING			
POWER PMET			
PILATES - IOGA	106,20 €	Descompte 25%	Descompte 50%
INDOOR	89,40 €	Descompte 25%	Descompte 50%

ACTIVITATS DIRIGIDES (1 dia/setmana)	NO ABONATS	ABONATS PISCINA	ABONATS PMET
INDOOR	45,00 €	Descompte 25%	Descompte 50%

* Els abonats del PMET gaudiran d'un descompte del 75% en la inscripció de la segona i següent activitats

Normativa de les activitats de gimnàs

- Les activitats del PMET es desenvoluparan trimestralment.

- La inscripció es durà a terme en qualsevol de les instal·lacions esportives municipals de Campclar, St. Pere i St. Pau, Bonavista, Part Baixa-Serrallo, Riudar i St. Salvador.

- El pagament de la inscripció es realitzarà en efectiu o mitjançant targeta de crèdit. S'haurà de presentar un document acreditatiu del cursetista (DNI, carnet de conduir, llibre de família). Les places seran limitades i per rigorós ordre d'inscripció.

- Una vegada iniciats els cursos, s'acceptaran noves inscripcions, sempre i quan restin places vacants.

Si l'interessat en apuntar-se al curs decideix fer-ho en el transcurs dels primers 25 dies de qualsevol mes del trimestre en curs, se li considerarà aquest íntegre a efectes de pagament i podrà incorporar-se immediatament al mateix.

Si s'inscriu després del dia 25, el pagament de la quota es calcularà prenent com a

base el dia 1 del següent mes. En aquesta situació l'esportista no podrà començar el curs fins l'esmentada data.

- Els abonats PMET gaudiran d'un descompte del 50% per al primer curset al qual s'inscriguin, i d'un 75% (sobre el preu del no abonat) en la inscripció de la segona i següents activitats dirigides. El descompte s'aplicarà sobre el preu d'inscripció més baix.

- Per a tenir opció a les devolucions de les inscripcions efectuades, s'haurà d'acreditar que el cursetista o participant ha sofert algun tipus d'accident o malaltia que l'impossibilita a realitzar l'activitat de manera permanent i que aquest s'ha produït amb antelació a l'inici de la mateixa. Aquesta acreditació es realitzarà mitjançant certificat mèdic oficial, que s'adjuntarà a la sol·licitud de devolució i en el qual es reflecteixi específicament i expressament l'impediment.

En cas que la impossibilitat fos permanent i posterior a l'inici de l'activitat, el Patronat es reserva el dret de compensar amb altres serveis a la

persona afectada. Si la impossibilitat física acreditada és temporal o provisional, únicament es tindrà dret a obtenir reserva, dintre d'un altre període per a la mateixa activitat i pel mateix temps no utilitzat. Aquesta acreditació s'haurà de presentar com a màxim una setmana després d'haver-se produït l'incident i amb els mateixos termes que les permanents.

- Les persones que, per motius de treball a torns, hagin de fer els cursos en dos horaris diferents, hauran de presentar la sol·licitud lliurada pel Patronat Municipal d'Esports, adjuntant un certificat de l'empresa, estudiant cada cas i permetent-se sempre que hi hagi disponibilitat horària.

- Es controlarà l'assistència, no acceptant-se més de 8 faltes no justificades durant els dos primers mesos del trimestre en curs. Superar les faltes permeses implicarà no poder realitzar la propera inscripció.

- El mínim per poder obrir un GRUP són 10 persones.

- L'organització es reserva el dret d'anul·lar una activitat si no hi ha el nombre mínim d'inscrits. En aquest cas es canviarà l'import de la inscripció per

a una altra activitat o servei del mateix preu.

- El Patronat declina tota responsabilitat sobre aquells que no sàpiguen dosificar l'esforç i abusin de la seva condició física, essent cada persona responsable de les seves limitacions.



INSCRIPCIONS A PARTIR DEL
19 de desembre

DURADA
del 9 de gener al
31 de març de 2012

www.tarragonaesports.cat

Part Baixa i Serrallo

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
9.30-10.20	PILATES	INDOOR	PILATES	INDOOR	ACTISALUT*	
10.00-10.50						INDOOR
15.30-16.20	INDOOR	FIT TRAINING	INDOOR	FIT TRAINING		
17.30-18.20	DANSA VENTRE		DANSA VENTRE			
17.50-18.20	MINI*		MINI*			
18.30-19.20	STEP-TONO	PILATES	STEP-TONO	PILATES	ACTISALUT*	
18.30-19.20		INDOOR		INDOOR		
19.30-20.20	INDOOR	AERO-TONO	INDOOR	AERO-TONO	ACTISALUT*	
19.30-20.20	PILATES		PILATES			
19.50-20.20		MINI*		MINI*		
20.00-20.50	AERÒBIC**		AERÒBIC**			
20.30-21.20	PILATES	INDOOR	PILATES	INDOOR		
20.30-21.20	INDOOR	TONIFICACIÓ	INDOOR	TONIFICACIÓ		

*Activitats gratuïtes pels abonats del PMET / ** Aeròbic a la sala del Pavelló Municipal

Campclar

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.00-9.30	MINI*		MINI*		
9.35-10.25	AERÒBIC	PILATES	AERÒBIC	PILATES	ACTISALUT*
15.30-16.20	PILATES		PILATES		
18.20-18.50	MINI*		MINI*		
18.30-19.20		PILATES		PILATES	
19.00-20.30	IOGA		IOGA		
19.00-19.50					ACTISALUT*
19.30-20.00		MINI*		MINI*	

*Activitats gratuïtes pels abonats del PMET



Sant Salvador

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
19.30 - 20.00	MINI*		MINI*		
19.30 - 20.20					ACTISALUT*
20.10 - 21.00	AERÒBIC	TONIFICACIÓ	AERÒBIC	TONIFICACIÓ	

*Activitats gratuïtes pels abonats del PMET



Bonavista

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.20 - 10.10					ACTISALUT*
10.20 - 10.50	MINI*		MINI*		
15.30 - 16.20	AERO-TONO		AERO-TONO		ACTISALUT*
17.30 - 18.20		DANSA VENTRE		DANSA VENTRE	
18.30 - 19.00	MINI*		MINI*		
20.15 - 21.05					ACTISALUT*
20.30 - 21.20	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	

*Activitats gratuïtes pels abonats del PMET





CLASSES GRATUÏTES

Exclusiu abonats
MINI I ACTISALUT



MINI: sessions variades de 30 minuts *(de dilluns a dijous)*.
ACTISALUT: sessions de 50 minuts *(els divendres)*.

Avantatges d'abonar-se al PMET:

- Tindràs més i les millors instal·lacions
- Flexibilitat horària
- Monitors especialitzats
- Grans descomptes

Vine, coneix-nos i t'informarem



pme@tarragona.cat
Tel 977 550 299
Fax 977 550 875
c. Riu Siurana, s/n-43006 TGN
www.tarragonaesports.cat