



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

“**La Setmana de la Igualtat: Dones i Esport**” està emmarcada dins dels actes de commemoració del “**Dia Internacional de la dona**” (8 de març), amb un ampli ventall d’activitats promogudes conjuntament pel Consell Comarcal del Tarragonès i el Consell Esportiu del Tarragonès, amb el suport organitzatiu i la imprescindible col·laboració de diferents institucions i entitats de la comarca, dirigides especialment a **fomentar la pràctica continuada de l’esport en el col·lectiu de les dones**, introduir noves modalitats esportives i donar a conèixer referents esportius de la nostra comarca, tot intentant arribar al major nombre de perfils possibles del col·lectiu de dones, **però també obertes, a la gran majoria dels casos, a acompanyants i a infants, potenciant així també l’esport en família.**

Inscripció i cost: en aquest dossier explicatiu que complementa el díptic, es detalla el desenvolupament de cada activitat i els processos d’inscripció.

La inscripció es podrà gestionar directament a la seu col·laboradora però, a la majoria dels casos, també per l’aplicació telemàtica generada expressament <https://goo.gl/forms/xECAJnlBwF33kbbkJ3> o, també, mitjançant el mòbil amb el codi QR que us facilitem, que seran les nostres vies úniques d’inscripció.



Una vegada efectuada la inscripció, rebreu un email de confirmació.

Data límit d’inscripció de les activitats amb inscripció prèvia:
dijous 2 de març.

El **cost** de totes les activitats i dels tallers és **gratuït**.

Les activitats programades per aquesta edició es detallen a continuació.

Podreu trobar també tota la informació, el cartell i el díptic a:
<http://www.cetarragones.cat/cohesio-social/programa-de-dones-i-esport/setmana-de-la-igualtat-dones-i-esport/>

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones


Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona


Consell Comarcal del Tarragonès

C. de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat


Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

CALENDARI 2017 I			
RUTA DE PATINATGE SEMINOCTURNA	DIVENDRES 3 de març	De 18,30 a 20h	CLUB DOJO TÀRRACO Passeig Far (rellotge), Tgna
“SI ETS DONA, VINE A JUGAR A TENNIS i PÀDEL DURANT TOTA LA SETMANA”	De dilluns 6 a Divendres 10	De 8,30h a 13,30h i de 15h a 22,30h	CLUB TENNIS TORREDEMBARRA Pistes de tennis i de pàdel
	Dissabtes 4 i 11 i diumenges 5 i 12	De 8,30h a 13,30h i de 16h a 20h	
SESSIÓ D'INICIACIÓ A L'EQUITACIÓ	DISSABTE 4 de març	De 10h a 12h	CLUB EQUITACIÓ TORREDEMBARRA
CURSET DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA	DISSABTE 4 de març	De 11h a 13h	CLUB DOJO TÀRRACO Seu club al Royal Tàrraco
TROBADA DE TENNIS i PÀDEL	DISSABTE 4 de març	De 17h a 19h	CLUB ESP. TENNIS PARK Tarragona
SESSIÓ DE ZUMBAFAMILY		De 19h a 19,50h	
CAMINADA POPULAR SANT SIMPLICI EL CATLLAR. 2 circuits de 5 i 11 Km	DIUMENGE 5 de març	De 9h a 12h	AJUNTAMENT EL CATLLAR Sortida: Plaça Vila
“NOIES, TASTEU EL NÀUTIC !!!” Activitats aquàtiques (rem, vela), pàdel i ioga	DIUMENGE 5 de març	De 10h a 13h	REIAL CLUB NÀUTIC DE TARRAGONA
MASTERCLASS D'AQUA-ZUMBA	DIUMENGE 5 de març	De 11h a 12h	CENTRE ESPORTIU MUN. Piscina Pobla de Mafumet
ENTRENAMENTS DE NATURFIT	DILLUNS 6 de març	09,30h	NATURFIT TRAINING T. Parc de Tarragona 2
		18,15h	Fortí de la Reina, Tgna
	DIMARTS 7 de març	18,00h	Castell d'Altafulla
	DIMECRES 8 de març	09,30h	Parc de Tarragona 2
		18,15h	Fortí de la Reina, Tgna
	DIJOUS 9 de març	18,00h	Castell d'Altafulla
DIVENDRES 10 de març	09,30h	Platja l'Arrabassada, Tgna	
	18,15h	Fortí de la Reina, Tgna	
ENTRENAMENTS DE GAP	DILLUNS 6 de març	De 10,30 a 11,15h	CENTRE APOLO GIMNÀS Torredembarra
	DIJOUS 9 de març	De 18,15h a 19h	
SETMANA DE L'AERÒBIC A RODA DE BERÀ	Dilluns, 6 Dimarts, 7 Dimecres, 8 Dijous, 9	15,15h a 16,15h	AJUNTAMENT DE RODA DE BERÀ Sala Polivalent Pavelló Mun.
	Dilluns, 6 Dimecres, 8	De 19h a 20h De 20h a 21h	

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Generalitat de Catalunya

esportcat

Diputació Tarragona

Consell Comarcal del Tarragonès

C. de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat

Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

CALENDARI 2017 II			
SESSIÓ OBERTA DE NATACIÓ SINCRONITZADA	DILLUNS 6 de març	De 20h a 21h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO Tarragona
	DIMECRES 8 de març		
ENTRENAMENTS DE PILATES	DIMARTS 7 de març	De 21,15h a 22h	CENTRE APOLO GIMNÀS Torredembarra
	DIVENDRES 10 de març	De 11,30h a 12,15h	
MASTERCLASS DE ZUMBA	DIMECRES 8 de març	De 19,15h a 20h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO Tarragona
“DE NENA A DONA, CREIXENT JUGANT A BÀSQUET”	DIMECRES 8 de març	De 20h a 21h	CLUB BÀSQUET ALTAFULLA Pavelló Mun. Altafulla
ENTRENAMENT D’AQUAZUMBA	DIJOUS 9 de març	De 19,30h a 20,15h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO Tarragona
JORNADA PORTES OBERTES ACT.DIRIGIDES Step i Pilota Matt Pilates Tonificació Step GAP Power Pump	DIJOUS 9 de març	9,15-10,15 15,15-16 18-18,50 19-19,50 19-19,50 20,20,50	AJUNTAMENT DE MORELL Pavelló Municipal
SESSIONS D’HIP HOP / DANCEHALL	DISSABTE 11 de març	De 11h a 13,15h	CENTRE APOLO GIMNÀS Torredembarra
CLASSE D’INICIACIÓ AL PATINATGE EN LÍNIA PER A TOTA LA FAMILIA	DISSABTE 11 de març	De 10,30h a 12h	CLUB GIMNÀSTIC Pista exterior Patinatge
La dona i el TIR AMB ARC (taller d’iniciació)	DIUMENGE 12 de març	De 10,30h a 13h	CLUB TAU DE TIR AMB ARC Barri Sant Salvador, Tgna
“VINE A VIURE L’ESPORT A LA PLATJA” Paddel surf, caiac i catamarà	DIUMENGE 12 de març	De 10h a 13h	CLUB VELA PLATJA LLARGA Seu club Platja Llarga
TOC-BOL EN FAMÍLIA	DISSABTE 11 de març	De 11h a 13h	ASSOCIACIÓ TOC BOL Can Bofill, Torredembarra
Taller femení de CURSES D’ORIENTACIÓ	DIUMENGE 12 de març	De 11h a 12,30h	MONTSANT ORIENTACIÓ i CET Complex Educatiu Tarragona
Cursa Correcic de Curses d’orientació Per a infants d’Educació infantil i Cicle Inicial			
Jocs de punteria i jocs tradicionals			
PARTIT DE MARES	Per determinar	-	U.D. TORREDEMBARRA Camp Futbol Municipal

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

 Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat

 Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB DOJO TARRACO
WEB	www.dojotarraco.es

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
RUTA DE PATINATGE SEMINOCTURNA
SEU
Passeig del Far (davant del rellotge). Port de Tarragona
DATA/ES
Divendres, 3 de març
HORARI
De 18,30 a 20h
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Ruta semi-nocturna amb patins, pel passeig de Far. Una vegada s’arribi al Far, es faran diferents exercicis de variats graus de dificultat. I, pels que es quedin amb ganes, anirem fins al segons far.
OBJECTIUS
Gaudir d’una ruta patinant i practicant diferents exercicis, tot veient la posta de sol
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Cal portar roba esportiva i patins en línia. Es recomana l’ús de canelleres.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones


Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament al club.


Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat




Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB TENNIS TORREDEMBARRA
WEB	www.tennistdb.cat/

TÍTOL DE L'ACTIVITAT
“SI ETS DONA, VINE A JUGAR A TENNIS I PÀDEL DURANT TOTA LA SETMANA”
SEU
Club tennis Torredembarra
DATA/ES
Del 04/03/2017 al 12/03/2017
HORARI
De dilluns a divendres de 8:30 a 13:30h i de 15:00 a 22:30h. Dissabtes i diumenges de 8:30 a 13:30 i de 16:00 a 20:00
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT
“Si ets una dona, vine a jugar gratuïtament a tennis i pàdel durant aquesta setmana.”
OBJECTIUS
L’objectiu d’aquesta activitat és incorporar la perspectiva de gènere i de les dones als espais i disciplines esportives i de lleure, contribuint a la sensibilització social.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

Inscripció: directament al club

 Consell Comarcal del Tarragonès



**Club Tennis
Torredembarra**
tennis, pàdel i tennis platja



C. de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat

 Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB D’EQUITACIÓ TORREDEMBARRA
WEB	www.hipicacet.com

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
SESSIÓ D’INICIACIÓ A L’EQUITACIÓ
SEU
Carretera La Riera s/n, Torredembarra
DATA/ES
4 març del 2017
HORARI
De 10:00 A 12:00
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Iniciació a l’equitació
OBJECTIUS
Gaudir de la companyia dels animals.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Pantaló llarg i sabata tancada.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones


Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona


Consell Comarcal del Tarragonès



Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament al club

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat


Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB DOJO TARRACO
WEB	www.dojotarraco.es

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
CURSET DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA
SEU
Seu del club. Carrer Sant Auguri 5 (Royal Tàrraco)
DATA/ES
Dissabte 4 de març
HORARI
De les 11:00 a les 13:00h
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Nocions bàsiques de la defensa personal femenina.
OBJECTIUS
Practicar diferents situacions i mètodes de defensa personal basada en diferents art marcial encara que la base de totes és el judo.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Cal portar roba esportiva.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones


Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona


Consell Comarcal del Tarragonès

Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament al club



C. de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat


Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB ESPORTIU TENNIS PARK
WEB	www.tennis-park.net

TÍTOL DE L'ACTIVITAT
TROBADA DE TENNIS/PÀDEL i SESSIÓ DE ZUMBAFAMILY
SEU
Seu del Club Esportiu TennisPark
DATA/ES
4 de març de 2017
HORARI
De 17 a 19 hores tennis i pàdel, i de 19 a 19:50 hores zumbafamily
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT
Totes les dones i noies que assisteixin al TennisPark tindran l'oportunitat de practicar els esports de raqueta tennis i pàdel amb l'assessorament dels nostres tècnics. Per acabar una bona sessió de mares i fills/es de zumbafamily. Totes les activitats guiades i realitzades amb tècnics del TennisPark.
OBJECTIUS
Animar a totes les dones de la ciutat a practicar els esports més destacats de les nostres instal·lacions, gaudir d'una jornada esportiva solidària i donar la possibilitat a totes les assistents de seguir practicant aquests esports.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Vestimenta esportiva i calçat amb sola llisa.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

 Consell Comarcal del Tarragonès

Inscripció: cal apuntar-se a l'aplicació telemàtica del CCT o directament al club

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat

club
tennispark
Cala Romana

 Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	AJUNTAMENT DEL CATLLAR
WEB	www.elcatllar.cat

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
CAMINADA POPULAR A SANT SIMPLICI: 2 CIRCUITS DE 5 i 11 Km
SEU
El Catllar.
DATA/ES
5 març
HORARI
De 9 a 12h
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Inici de la caminada: Plaça de la vila 9h Arribada: parc de la Torre d’en Guiu. Caminada popular per totes les edats. Inscripció gratuïta. Avituallament al final de la caminada.
OBJECTIUS
1. Promoció de l’esport. 2. Foment de l’activitat saludable. 3. Coneixement del medi : flora, paisatges i arquitectura.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Roba i calçat còmode. Portar aigua.

Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament a l’ajuntament

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones


Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona


Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat




Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	REIAL CLUB NAUTIC DE TARRAGONA
WEB	http://www.rcntarragona.com/

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
NOIES, TASTEU EL NÀUTIC!!!!
SEU
REIAL CLUB NÀUTIC DE TARRAGONA
DATA/ES
5 de març de 2017
HORARI
10 a 13 hores
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Es faran diferents activitats Nàutic - Esportives que es duen a terme en el nostre Club com ara: rem, vela, pàdel i ioga.
OBJECTIUS
<ul style="list-style-type: none">- Fer un tast d’activitats nàutiques i esportives- Gaudir del medi natural fent esport
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Roba còmoda d’esport i jaqueta impermeable per a l’activitat de vela.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones


Generalitat de Catalunya

 **esportcat**

Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament al club

 Diputació Tarragona


Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat




Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	CEM LA POBLA DE MAFUMET
WEB	www.poblamafumet.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT
MASTERCLASS D'AQUA-ZUMBA
SEU
CEM la Pobla de Mafumet
DATA/ES
Diumenge 5 de març
HORARI
11:00 a 12:00 h
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT
L' Aqua-Zumba son exercicis aeròbics a l'aigua clàssics addicionats amb sons llatins. Activitat aeròbica per millorar la capacitat dels moviments i la flexibilitat.
Activitat adaptable al nivell dels participants i per totes les edats a partir de 16 anys.
OBJECTIUS
Masterclass adreçada a fomentar l'activitat física i esportiva del col·lectiu de dones amb tots els beneficis dels exercicis aquàtics, és a dir, millores el teu condicionament físic, el teu sistema cardiovascular, tonifiques el teu cos, cremes calories i et deixa un estat d'ànim positiu.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
<ul style="list-style-type: none">- Roba de bany- Casquet de bany- Xancletes de piscina

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

 Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat

Inscripció: cal apuntar-se a l'aplicació telemàtica del CCT o directament al CEM de l'ajuntament


La Pobla
de Mafumet
COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL

 Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	NATURFIT TRAINING TEAM
WEB	www.naturfit.net

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ENTRENAMENTS DE NATURFIT	
ENTRENA AMB NOSALTRES DE MANERA GRATUÏTA	
SEU	
Diverses localitzacions	
DATA/ES	
Tota la setmana	
HORARI	
<p>- DILLUNS 6 DE MARÇ 9:30 Parc Tarragona -2 (C/ Pi i Margall) / 18:15 Fortí de la Reina, Tgna</p> <p>- DIMARTS 7 DE MARÇ 18:00 Altafulla (zona Castell)</p> <p>- DIMECRES 8 DE MARÇ 9:30 Parc Tarragona -2 (C/ Pi i Margall) / 18:15 Fortí de la Reina, Tgna</p> <p>- DIJOUS 9 DE MARÇ 18:00 Altafulla (zona Castell)</p> <p>- DIVENDRES 10 DE MARÇ 9:30 Platja de l'Arrabassada / 18:15 Fortí de la Reina, Tgna</p>	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
<p>Vine a entrenar amb nosaltres a les millors zones verdes de Tarragona. Prova les sessions de NaturCore i NaturFisa, i si vols canya de debò...atreveix-te amb les de NaturTraining!</p> <p>Nota la diferència d'entrenar amb Educadors Físics col·legiats.</p>	
OBJECTIUS	
<p>Conèixer les nostres activitats per millorar la condició física i la salut de les persones. Apte per a qualsevol edat i nivell, ja que adaptem els exercicis per a cada usuari.</p>	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)	
<p>Portar roba còmoda d'esport i una estoreta o una tovallola.</p>	

Inscripció: cal apuntar-se a l'aplicació telemàtica del CCT o directament a l'entitat.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

 Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat


NaturFit
Training Team

 Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	APOLO GIMNÀS
WEB	www.gimnasioapolo.es

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
ENTRENAMENTS GAP
SEU
Centre Apolo Gimnàs.
DATA/ES I HORARI
Dilluns 6 de març de 10:30 a 11:15h. Dijous 9 de març de 18:15 a 19:00h.
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
La paraula GAP és un exercici físic de manteniment amb la finalitat de tonificar els glutis, els abdominals i les cames.
OBJECTIUS
Treballar i tonificar la part inferior del tronc, definint la cintura, adquirir major resistència i millorar la circulació sanguínia.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)

Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament al gimnàs.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones


Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona


Consell Comarcal del Tarragonès


A P O L O
G I M N À S

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat


Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	AJUNTAMENT DE RODA DE BERÀ
WEB	www.rodadebera.cat

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
SETMANA DE L’AERÒBIC A RODA DE BERÀ.
SEU
Sala polivalent del poliesportiu de Roda de Berà
DATA/ES
Del 6 al 9 de març.
HORARI
1. Dilluns, dimarts, dimecres o dijous de 15:15 a 16:15h 2. Dilluns o dimecres de 19:00 a 20:00h 3. Dilluns o dimecres de 20:00 a 21:00h
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Vine a conèixer l’activitat de l’aeròbic a Roda de Berà. Activitat esportiva organitzada pel Departament d’esport i que es du a terme a les instal·lacions de la sala polivalent del poliesportiu municipal.
OBJECTIUS
Conèixer l’activitat i les persones que estan realitzant el curs, amb la possibilitat d’apuntar-se si agrada la dinàmica i el grup.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
1. Roba esportiva per a realitzar aeròbic. 2. El departament d’esports de Roda de Berà confirmarà si l’horari escollit està lliure.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

 Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat



 Consell Comarcal del Tarragonès

Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament a l’ajuntament



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
WEB	www.cntarraco.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT
SESSIÓ OBERTA NATACIÓ SINCRONITZADA
SEU
Club Natació Tàrraco, Passeig Torroja 86 Tarragona
DATA/ES
Dilluns 6 de març i Dimecres 8 de març 2017
HORARI
De les 20.00 h a les 21.00 h
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT
Sessió oberta de Sincro Masters per a tothom que vulgui practicar i iniciar-se en la natació sincronitzada.
OBJECTIUS
Iniciarem tècniques bàsiques de la sincronitzada i dissenyarem coreografies.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Casquet, banyador, ulleres, xancles i tovallola. Accés als vestuaris del Club.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 **esportcat**

 Diputació Tarragona

Inscripció: cal apuntar-se a l'aplicació telemàtica del CCT o directament al club

 **CCT**
Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat



 **CCT**
Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	APOLO GIMNÀS
WEB	www.gimnasioapolo.es

TÍTOL DE L'ACTIVITAT
ENTRENAMENT DE PILATES
SEU
Centre Apolo Gimnàs
DATA/ES I HORARI
Dimarts 7 de març de 21:15 a 22:00h. Divendres 10 de març de 11:30 a 12:15h.
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT
És un mètode d'exercici i moviment físic dissenyat per estirar, tonificar i equilibrar el cos amb la pràctica sistemàtica d'exercicis específics conjuntament amb una respiració correcta.
OBJECTIUS
Augmentar la força sense augmentar el volum, ensenya a conèixer el nostre cos, a mantenir una postura correcta, millora la nostra flexibilitat i agilitat, i ens ajuda en la millora de la salut general del nostre cos.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones


Generalitat de Catalunya

 **esportcat**

 Diputació Tarragona


Consell Comarcal del Tarragonès

Inscripció: cal apuntar-se a l'aplicació telemàtica del CCT o directament al gimnàs.

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat


A P O L O
G I M N À S


Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
WEB	www.ontarraco.cat

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
MÀSTER CLASS DE ZUMBA
SEU
Club Natació Tàrraco, Passeig Torroja 86 Tarragona
DATA/ES
Dimecres 8 de març 2017
HORARI
De les 19.15 h a les 20.00 h
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Sessió oberta de Zumba per passar una bona estona i cremar greixos.
OBJECTIUS
Millora de la coordinació i de la condició física.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Roba còmoda, bambes i una tovallola. Recomanable una ampolla d’aigua o beguda. Accés als vestuaris del Club.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

 Consell Comarcal del Tarragonès

Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament al club.



C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat

 Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB BÀSQUET ALTAFULLA
WEB	www.cbaltafulla.cat

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
“DE NENA A DONA. CRÉIXER JUGANT A BÀSQUET”
SEU
Pavelló Municipal d’Altafulla
DATA/ES
8 de Març del 2017
HORARI
20.00 a 21.00h
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Sessió oberta de bàsquet.
OBJECTIUS
Fomentar la pràctica de l’esport entre les nenes en igualtat respecte als nens.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)

Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament al club

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

 Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat



Ajuntament d'Altafulla
TARRAGONÈS

 Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

NTITAT	AJUNTAMENT DEL MORELL
WEB	www.elmorell.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT
JORNADA PORTES OBERTES
SEU
PAVELLÓ MUNICIPAL D'ESPORTS
DATA/ES
9 DE MARÇ
HORARI
9:15h a 10:15h Step+pilota 15:15h a 16h Matt Pilates 18h a 18:50h Tonificació 19h a 19:50h Step 19h a 19:50h G.A.P. 20h a 20:50h Power Pump
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT
<p>Es faran diverses activitats dirigides durant tot el dia. Creiem que la diversitat d'aquestes ajudarà a que moltes dones puguin gaudir-ne d'alguna.</p> <p>Pilates millora en la capacitat respiratòria, ajuda a prevenir els temuts dolors d'esquena, enfortiment de l'abdomen i un augment de la flexibilitat i salut muscular.</p> <p>GAP: per les que volen aconseguir un ventre més pla, cintura més definida, cames amb millor to, glutis endurits, major resistència i millora de la circulació sanguínia.</p> <p>STEP : treball cardiovascular i muscular</p> <p>Power Pump: per les que volen perdre pes i guanyar to muscular.</p> <p>Tonificació: per enfortir, sense necessàriament augmentar la massa muscular</p>
OBJECTIUS
<p>Donar a conèixer moltes de les activitats que es realitzen en les nostres instal·lacions.</p> <p>Volem que hi hagi força assistència, per aquest motiu oferim activitats durant tot el dia. Sabem que avui en dia és molt difícil trobar una estoneta per a nosaltres, sigui per les activitats extraescolars dels nostres fills/es, per la feina de casa, pel treball,.. etc..</p> <p>Trobar una estona al dia per poder realitzar activitat física, fer salut i desconnectar de les obligacions del dia a dia.</p>
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
<p>Cal portar roba d'esport, calçat esportiu amb la sola neta, tovallola i aigua per hidratar-se.</p>

Inscripció: cal apuntar-se a l'aplicació telemàtica del CCT o directament a l'ajuntament

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Generalitat de Catalunya

esportcat

Diputació Tarragona

Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat



Ajuntament del Morell



Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
WEB	www.cntarraco.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT
ENTRENAMENT D'AQUAZUMBA
SEU
Club Natació Tàrraco, Passeig Torroja 86 Tarragona
DATA/ES
Dimecres 9 de març 2017
HORARI
De les 19.30 h a les 20.15 h
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT
Entrenament aquàtic que combina moviments d'alt i baix impacte.
OBJECTIUS
Millora de la circulació, allibera tensions, tonifica els músculs i és accessible per totes les edats.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Casquet, banyador, ulleres, xancles i tovallola. Accés als vestuaris del Club.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

Inscripció: cal apuntar-se a l'aplicació telemàtica del CCT o directament al club.

 Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat



 Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	APOLOGIMNÀS
WEB	www.gimnasioapolo.es

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
SESSIONS D’HIP HOP / DANCEHALL
SEU
Centre Apolo Gimnàs
DATA/ES I HORARI
Dissabte 11 de març de 11:00 a 13:15h
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Estil de ball urbà oberta per a totes les edats.
OBJECTIUS
Fer exercici de la manera més divertida amb la música més actual, i ballant amb moviments molt amplis que faran que milloris la teva agilitat, flexibilitat treballant totes les parts del teu cos.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones


Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament al gimnàs


Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat


A P O L O
G I M N À S


Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	NÀSTIC DE TARRAGONA (Patinatge en línia)
WEB	www.gimnasticdetarragona.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT
CLASSE D'INICIACIÓ AL PATINATGE PER A TOTA LA FAMÍLIA
SEU
Nàstic de Tarragona – Pista exterior de patinatge (Entre el camp de futbol base i les pistes de tennis)
DATA/ES
Dissabte 11 de març
HORARI
De 10:30 a 12:00 hores.
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT
Classe d'iniciació al patinatge en línia per a tota la família.
OBJECTIUS
Fer un tastet del patinatge en línia o bé millorar la nostra tècnica. Si hi ha suficients participants es faran dos o tres grups per nivells i edats (infantil i adults).
Màxim nombre de participants: 30 persones.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Roba còmoda i esportiva. És obligatori l'ús del casc i proteccions. S'han de portar patins en línia. En cas de no tenir equipació, el club en deixarà fent una previsió de les talles.

Inscripció: cal apuntar-se a l'aplicació telemàtica del CCT o directament al club

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones


Generalitat de Catalunya

 **esportcat**

 Diputació Tarragona


Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat




Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB DE TAU TIR AMB ARC
WEB	www.usuaris.tinet.cat/clubtau

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
LA DONA i EL TIR AMB ARC Taller d’iniciació
SEU
Avd. Pallaresos s/n (San Salvador)
DATA/ES
12/03/2017
HORARI
10.30 a 13hores
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Iniciació al tir amb arc.
OBJECTIUS
Donar a conèixer el tir amb arc com a esport relaxant i antiestrès, ideal per a dones treballadores, mestresses de casa, etc.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Xandall o roba esportiva còmoda.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament al club

 Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat



 Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB DE VELA PLATJA LLARGA
WEB	www.cvplatjallarga.org

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
“VINE A VIURE L’ESPORT A LA PLATJA”
SEU
Club de vela platja llarga
DATA/ES
12 de març
HORARI
DE 10 A 13hores
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
L’escola de vela posarà a disposició de les dones que vulguin: equips de paddle surf, caiac i sortides amb monitor en catamarà.
OBJECTIUS
Fer un tast obert i gratuït de les activitats nàutiques que es poden fer a la platja, tot fomentant la participació de la dona.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Material necessari: banyador, tovallola i muda. Si fos necessari el club de vela posarà a disposició vestits de neoprè.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament al club.

 Consell Comarcal del Tarragonès

 CLUB DE VELA
PLATJA LLARGA
TARRAGONA

C. de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat

 Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB ESPORTIU TOC-BOL
WEB	www.toc-bol.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT
TOC-BOL EN FAMÍLIA
SEU
Torredembarra. Can Bofill (Baix a Mar)
DATA/ES
Dissabte 11 de març
HORARI
De 11:00 a 13:00
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT
Dissabte 11 de març: Adreçat a: estudiants de Primària, ESO i Batxillerat, juntament amb alguna dona de la seva família. Es requereix que el menor d'edat s'apunti amb una dona major d'edat, sempre s'hauran de inscriure de 2 en 2. De 11 a 12 hores: iniciació al toc-bol De 12 a 13 hores: partits Des de la organització del club toc-bol, s'organitzaran els equips per tal que siguin plurals. S'intentarà que als equips hi hagin el mateix percentatge de dones que d'homes, així com de diferents edats i capacitats esportives
OBJECTIUS
<ol style="list-style-type: none">1. Fomentar l'esport en família2. Fomentar l'esport entre les dones adultes3. Promoure la integració entre dones i homes a través de l'esport4. Promoure la integració entre jugadors/es independentment de les seves capacitats
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Roba còmoda Sabatilles esportives Portar 2 samarretes: una blanca i un altre fosca (negra, blava...)

Inscripció: cal apuntar-se a l'aplicació telemàtica del CCT o directament al club

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

 CCT
Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat

TOC



BOL

 CCT
Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB MONTSANT DE CURSES D’ORIENTACIÓ
WEB	www.clubmonsant.org

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
TALLER FEMENÍ D’INICIACIÓ A LES CURSES D’ORIENTACIÓ CURSA CORREXIC DE CURSES D’ORIENTACIÓ (Educació infantil i Cicle inicial) JOCS DE PUNTERIA I JOCS TRADICIONALS (Consell Esportiu Tarragonès)
SEU
Complex Educatiu de Tarragona (Antiga Universitat Laboral)
DATA/ES
12 de març
HORARI
DE 11 A 12:30 hores
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Es faran dues activitats paral·leles. Taller femení: serà una aproximació a l’esport de les curses d’orientació. S’anirà agafant a les noies i acompanyants en petits per a explicar l’esport i després realitzaran un circuit d’orientació dintre del complex. Correxic: és una adaptació a les curses d’orientació per als nens d’educació infantil. Monitors del club explicaran a nens i àrees el funcionament de l’esport i després els nens acompanyats dels seus pares realitzaran el circuit. Jocs de punteria i bitlles: és un molt bon complement (monitor i material del CET)
OBJECTIUS
1. Donar a conèixer l’esport de l’orientació 2. Iniciar l’esport d’orientació als nens més petits. 3. Gaudir d’un dia en família practicant orientació.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Consell Esportiu: <ul style="list-style-type: none">- Demanar permís gerència- Servei Sanitari bàsic- Còpies dels mapes.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

 Diputació Tarragona

 Consell Comarcal del Tarragonès

Inscripció: cal apuntar-se a l’aplicació telemàtica del CCT o directament al club

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat


**MONT SANT
ORIENTACIÓ**
TARRAGONA




Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

IX SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2017

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	UNIÓ DEPORTIVA TORREDEMBARRA
WEB	www.ud-torredembarra.cat

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
PARTIT DE MAMES DEL CLUB
SEU
Camp Municipal Futbol, Torredembarra
DATA/ES
A concretar
HORARI
A concretar
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Partit amistós entre mares del club apadrinat per les fèmnes que tenim a la categoria aleví.
OBJECTIUS
Fomentar el futbol femení
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, etc.)
Cedirem material del club

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones


Generalitat de Catalunya

 **esportcat**

 **Diputació Tarragona**


Consell Comarcal del Tarragonès

 **Unió
Deportiva
Torredembarra**
udt.cat



Inscripció: directament al club

C. de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat


Consell Comarcal del Tarragonès