



Consell Esportiu del Tarragonès

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“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 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, en molts dels casos, a acompanyants i infants, potenciant així l'esport en família.**

Inscripció i cost: al dossier explicatiu que complementa el calendari, es detalla el desenvolupament de cada activitat i els processos d'inscripció. Algunes activitats es farà directament a la seu o, en altres casos, amb el full adjunt corresponent.



La inscripció es realitzarà en el **model específic** que s'adjunta al dossier i s'haurà d'enviar a l'adreça de correu electrònic siad@tarragones.cat. En alguns casos, indicats al dossier i també al full d'inscripció, es farà directament a la seu organitzativa o el mateix dia de desenvolupament de l'activitat.

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones


Generalitat de Catalunya



 Diputació Tarragona

Data límit d'inscripció de les activitats amb inscripció prèvia:
dimecres 2 de març

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

Les activitats programades per aquesta edició es detallen a continuació.


Consell Comarcal del Tarragonès

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

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

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

CALENDARI 2016				
Ruta Familiar Nocturna de PATINATGE	Divendres 4 de març	De 18,45 a 20,15h	CLUB DOJO TÀRRACO Sortida Ed. Creu Roja, Passeig Faro, Tgna	
Taller de JUDO LÚDIC en família	Dissabte 5 de març	De 11,30h a 13,30h	CLUB DOJO TÀRRACO Seu: CN Tàrraco	
NOIES, TASTEU EL NAUTIC!!! Rem, vela, pàdel i ioga. Xerrada sobre incompatibilitats alimentàries	Diumenge 6 de març	De 10h a 13h	REIAL CLUB NÀUTIC DE TARRAGONA	
La dona i el TIR AMB ARC (taller d'initiació)	Diumenge 6 de març	De 10,00h a 13,00h	CLUB TAU, Sant Salvador, Tgna	
Setmana gratuïta de TENNIS&PÀDEL a Torredembarra.	Del 6 al 13 de març	Prèvia confirmació Segons horari dossier	CLUB TENNIS TORREDEMBARRA	
CAMINADA POPULAR SETMANA DE LA DONA Creixell	Dilluns 7 de març	De 15,45 a 18,30h	AJUNTAMENT CREIXELL Sortida Rambla de les Moreres	
ESCOLA DE DANSA PER A LA DONA	Dansa ventre Dansa tribal Sensual dance	07.03.16 08.03.16 08.03.16	21,15- 22,15h 20,15 - 21,15h 21,15 - 22,15h	RAKS AISHA Escola de dansa Tarragona
SETMANA OBERTA D'ACTIVITATS DIRIGIDES al NÀSTIC. Zumba, Tonificació, Pilates, ioga, Marxa Nòrdica i Country	Del 7 a l'11 de març	Segons calendari adjunt	CLUB GIMNÀSTIC TARRAGONA Secció de Tennis	
Portes obertes de AQUAGYM Torredembarra	Dimarts 8 de març	De 10 a 11h i de 11 a 12h	AJUNTAMENT TORREDEMBARRA Piscina Municipal	
DONES I ESPORT AL TPI&F4L Tarragona Bike, Pilates, Boyd Combat, Tono, Zumba	Dimarts 8 de març	Segons horari adjunt	TARRAGONA PADEL INDOOR I 4	
CAMINADA DE LA DONA Roda de Berà	Dimarts 8 de març	12,30h	AJUNTAMENT RODA DE BERÀ Sortida pàrquing Llar Jubilats	
Conferència Í NUTRICIÓ DE LA DONA EN LES DIFERENTS ETAPES . Yhasmina Àvila	Dimecres 9 de març	17h	AJUNTAMENT CREIXELL Bibliocreixell	
Taller d'initiació a la GIMNÀSTICA HIPOPESSIVA	Dijous 10 de març	De 19,15h A 20,45h	LOU TRAINERS Centre Cívic S.Pere S.Pau, Tarragona	
ZUMBA amb Jordi Giralde	Dissabte 12 de març	De 11h A 13h	AJUNTAMENT ALTAFULLA Casal La Violeta	
Bateig femení de GOLF	Dissabte 12 de març	De 15,30h a 17,30h	CLUB DE GOLF COSTA DORADA	
Taller femení de CURSES D'ORIENTACIÓ	Diumenge 13 de març	De 10,30h A 12,30h	MONTSANT ORIENTACIÓ i CET Complex Educatiu Tarragona	
Cursa Correixic de Curses d'orientació Per a infants d'Educació infantil				
Jocs de punteria i jocs tradicionals				
Masterclass de AQUAGYM (Pobla Mafumet)	Diumenge 13 de març	De 11h a 12h	AJUNTAMENT LA POBLA MAFUMET Piscina Municipal	
Masterclass de ZUMBA i Exhibició de BÀDMINTON (El Morell)	Diumenge 13 de març	Zumba: 11,30 a 13,30h Bàdminton: 10,30h	AJUNTAMENT EL MORELL Pavelló Municipal	
Trobada de TENNIS PLATJA a Baix a Mar	Diumenge 13 de març	De 11h a 13h	CLUB TENNIS TORREDEMBARRA Platja	
PATINATGE en família amb el Nàstic	Diumenge 20 de març	De 9,45h a 11h	CLUB GIMNÀSTIC TARRAGONA	
Regata Solidària la DONA i la VELA	Dissabte 2 de juliol	D'11 a 16h	CLUB NÀUTIC DE SALOU	



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 Esportiu del Tarragonès

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

“RUTA FAMILIAR NOCTURNA DE PATINATGE” CLUB DOJO TARRACO



Dia: Divendres 4 de març

Punt de Trobada: edifici de la Creu Roja, Passeig Faro Tarragona.

Horari: De les 18,45 a les 20,15h.

Organitza: Club Judo Dojo Tarraco (www.dojotarraco.es)

Desenvolupament activitat: Ruta nocturna amb patins per a tota la família i una sessió d'iniciació al patinatge per menys experimentats.

Objectius: Fomentar l'esport amb la família, mentre es gaudeix de la sensació de llibertat que aporta el patinar.

Observacions: Es recomana l'ús de frontal per fer la ruta. És necessari l'ús de patins de línia i proteccions (especialment casc i canelleres)

Inscripció: cal apuntar-se al full d'inscripció facilitat pel CET.



“TALLER DE JUDO LÚDIC EN FAMÍLIA” CLUB DOJO TARRACO



Dia: Dissabte 5 de març

Lloc: Club Dojo Tarraco (dins del Club Natació Tàrraco).

Passeig Torroja, 86, Tarragona

Horari: De les 11,30 a les 13,30h.

Organitza: Club Judo Dojo Tarraco (www.dojotarraco.es)

Desenvolupament activitat: Sessió d'iniciació al judo d'una forma lúdica i adaptada a tota la família.

Objectius: Donar a conèixer el judo, practicat en família i com a base de la majoria de les defenses personals existents

Observacions: Es recomana porta roba esportiva amb màniga llarga i sense cremalleres.

Inscripció: cal apuntar-se al full d'inscripció facilitat pel CET.

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

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

“NOIES, TASTEU EL NÀUTIC”

REIAL CLUB NÀUTIC DE TARRAGONA



Dia: Diumenge 6 de març

Lloc: Edifici del Reial Club Nàutic de Tarragona.

Port Esportiu Tarragona.

Horari: De les 10 a les 13 hores

Organitza: Reial Club Nàutic Tarragona (www.rcntarragona.com)

Desenvolupament activitat:

Es faran diferents activitats nàutiques i esportives que es duen a terme en el nostre Club com ara: rem, vela, pàdel i ioga; a més d'una xerrada per part d'un soci del nostre Club sobre les incompatibilitats alimentàries.

Objectius:

- Fer un tast d'activitats nàutiques i esportives
- Gaudir del medi natural fent esport
- Conèixer les diferents incompatibilitats alimentàries

Observacions:

Portar calçat, roba esportiva i jaqueta impermeable per a l'activitat de vela.

Inscripció: cal apuntar-se al full d'inscripció facilitat pel CET 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

“LA DONA I EL TIR AMB ARC”

CLUB TAU



Dia: Diumenge 6 de març

Lloc: Club TAU. Instal·lacions del Barri de Sant Salvador, Tarragona
Av. Pallaresos s/n, (entre els carrers Arquitecte Gaudí i Ramón Llull)

Horari: De les 10 a les 13 hores

Organitza: Club TAU (<http://www.clubtau.es/>)

Desenvolupament activitat: Taller d'iniciació al tir amb arc.

Objectius:

- Incentivar i facilitar l'activitat física entre les dones.
- Ensenyar les diferents modalitats i la tècnica bàsica del tir amb arc.

Observacions: Portar calçat i roba esportiva

Inscripció: cal apuntar-se al full d'inscripció facilitat pel CET.



Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

“SETMANA GRATUÏTA DE TENNIS&PÀDEL” CLUB TENNIS TORREDEMBARRA



Dia: Setmana del 6 al 13 de març

Lloc: Pistes de tennis & pàdel de la Zona Esportiva Municipal de Torredembarra (Club Tennis Torredembarra).

Horari:

Horari a concertar telefònicament, segons el marge establert.

Organitza: Club Tennis Torredembarra (www.tennistdb.cat/)

Col·labora: Ajuntament de Torredembarra

Desenvolupament activitat i inscripció:

Facilitació de l’ús gratuït a les dones de les pistes de tennis i pàdel, durant la setmana de celebració del Dia Internacional de la dona.

Recomanem trucar abans de venir per informar-se de l’estat de les pistes i/o reservar-les.

Per fer una reserva, s’haurà de trucar de 9h a 22h a la recepció del club: 692 048 066. Els horaris disponibles són els següents:

Dilluns a divendres	08:30 a 22:30
Dissabte	08:30 a 13:30 i 16:00 a 21:00
Diumenge	08:30 a 13:30 i 16:00 a 19:45



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



Generalitat de Catalunya

Trobada de tennis platja:

El **diumenge 13 de Març de 11 a 13h**, també es farà **TROBADA de TENNIS PLATJA a Baix a Mar**. Confirmeu telefònicament el vostre interès a participar-hi.

Objectius:

- Incorporar la perspectiva de gènere i de les dones als espais i disciplines esportives i de lleure, contribuint a la sensibilització social.

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

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

“PORTES OBERTES D'AQUAGYM”

AJUNTAMENT DE TORREDEMBARRA



Dia: Dilluns 8 de març

Lloc: Piscina Municipal de Torredembarra (Zona Esportiva Mun.)

Horari: De 10 a 11h

Organitza: Ajuntament de Torredembarra

(<http://www.torredembarra.cat/>)

Desenvolupament activitat: activitat aeròbica molt completa que aprofita tots els beneficis relacionats amb l'exercici en l'aigua, per tal de millorar la condició física..

Objectius:

- Mostrar els beneficis per la millora de la condició cardiorespiratòria; del treball de la força i resistència muscular; millora de la flexibilitat, de la coordinació motriu global, del ritme i de l'agilitat.
- Donar a conèixer el serveis i espais oferts per la instal·lació.

Inscripció: Es necessària la confirmació prèvia, directament a la instal·lació o enviant correu electrònic a piscina@torredembarra.cat.



“CAMINADA POPULAR SETMANA DE LA DONA”

AJUNTAMENT DE CREIXELL



Dia: Dilluns 7 de març

Punt de Trobada Rambla de les Moreres, Creixell

Horari: 15,45h concentració. 16h Sortida

Organitza: Ajuntament de Creixell (<http://www.creixell.cat/>)

Desenvolupament activitat: Caminada suau, d'uns 6,5 Km pel terme municipal Creixell (Mas Mercader, Barraca de la Taula,..). Berenar a la Taula.

Objectius: - Gaudir de l'esport de manera dinàmica i en companyia.

- Promoure l'activitat física i la salut de les dones

Observacions: Cal dur roba d'esport i calçat adequat. Cal portar berenar.

Inscripció: Biblocreixell, Avda Navarra s/n, Creixell (Tfn 977803400).

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

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

“ESCOLA DE DANSA PER A LA DONA”

RAKS AISHA ESCOLA DE DANSA



Dia: Dilluns 7 i dimarts 8 de març

Lloc: Raks Aisha Escuela de Danza. C/Soler, 22, baixos. Tarragona

Horari:

Dansa del ventre: dilluns 7 de març a les 21,15h.

Dansa Tribal: dimarts 8 de març a les 20,15h.

Sensual dance: dimarts 8 de març a les 21:15h.

Organitza: Raks Aisha (www.raksaisha.com)

Desenvolupament activitat: accés lliure a diferents sessions d'iniciació a diferents talleres de dansa, dirigits al públic femení.

Objectius:

- Incentivar i facilitar l'activitat física entre les dones.
- Fomentar els hàbits saludables mitjançant l'activitat física.
- Donar a conèixer la dansa com a una activitat física adaptada a totes les edats.

Observacions:

Portar calçat i roba esportiva

Inscripció: cal apuntar-se al full d'inscripció facilitat pel CET.

Places limitades.



“SETMANA OBERTA D'ACTIVITAT DIRIGIDES”

CLUB GIMNÀSTIC DE TARRAGONA



Dia: Del 7 a l'11 de març.

Lloc: Pavelló del Club Gimnàstic de Tarragona. Secció de Tennis.

Partida Budallera s/n, Tarragona.

Horari: Segons enllaç

<http://www.gimnasticdetarragona.com/seccions/activitats-dirigides>

Organitza: Club Gimnàstic de Tarragona

(www.gimnasticdetarragona.com/seccions/)

Desenvolupament activitat: Possibilitat de gaudir de diferents tastets de les activitats dirigides programades pel club, durant tota la setmana com Zumba, Tonificació, Pilates, Ioga, Marxa Nòrdica i Country.

Objectius:

- Donar a conèixer tota l'oferta esportiva de classes dirigides del club i els seus beneficis per a la salut.
- Aconseguir un estat general de benestar físic i mental

Observacions: Portar roba còmoda. En marxa nòrdica, calçat adequat per caminar i bastons de marxa (es poden llogar a la mateixa instal·lació).

Inscripció: Al full d'inscripció facilitat pel CET o directament a la seu de la Secció de Tennis del 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

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

“DONES I ESPORT AL TPI&F4L Tarragona”



Dia: Dimarts 8 de març

Lloc: Tarragona Pàdel - Indoor Fitness4 Live

Polígon Industrial Francolí 10, Tarragona

Horari: 9,30h Bike i Pilates; 15,30 Body combat; 16,30 Tono; 19,30 Zumba i GAP; 20,30 Bike i 21,30 Bike

Organitza: Fitness4Live SL (www.fitness4live.es) i Tarragona Pàdel Indoor (<http://www.tarragonapadelindoor.net/>)

Desenvolupament activitat: Possibilitat de gaudir de diferents tastets de les activitats dirigides programades pel club.

Objectius: - Gaudir de l'esport de manera dinàmica i saludable.
- Promoure l'activitat física i la salut de les dones dins del marc de les activitats dirigides i en grup.

Observacions: Cal dur roba d'esport.

Inscripció: al full d'inscripció facilitat pel CET o directament a la seu del club.



“CAMINADA DE LA DONA”

AJUNTAMENT DE RODA DE BERÀ



Dia: Dimarts 8 de març

Punt de Trobada Pàrquing Llar de Jubilats

Carrer Sant Salvador amb Marinada, Roda de Berà.

Horari: 12,30h

Organitza: Ajuntament de Roda de Berà (<http://www.rodadebera.cat>)

Desenvolupament activitat: Caminada suau pel terme municipal de Roda de Berà.

Objectius: - Gaudir de l'esport de manera dinàmica i en companyia.
- Promoure l'activitat física i la salut de les dones

Observacions: Cal dur roba d'esport i calçat adequat.

Després de la caminada, per qui ho desitgi, es farà un dinar de germanor en un restaurant del municipi. Cada dona es pagarà el seu dinar.

Inscripció: al full d'inscripció facilitat pel CET, a l'ajuntament o directament a l'inici de l'activitat.

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

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

CONFERÈNCIA: “NUTRICIÓ DE LA DONA A LES DIFERENTS ETAPES”

AJUNTAMENT DE CREIXELL



Dia: Dimecres 9 de març

Lloc: Bibliocreixell, Avda Navarra s/n, Creixell

Horari: 17h

Organitza: Ajuntament de Creixell (<http://www.creixell.cat/>)

Desenvolupament activitat: Conferència, a càrrec de la nutricionista Yhasmina Avila, sobre nutrició dirigida al col·lectiu de dones a les seves diferents etapes.

Objectius: Promoure els bons hàbits alimentaris i la salut de les dones

Inscripció: Bibliocreixell (Tfn 977803400), directament a l'activitat.

“TALLER DE GIMNÀSTICA HIPROPRESSIVA”

LOU TRAINERS



Dia: Dijous 10 de març

Lloc: Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau, Tarragona

(<http://www.tarragona.cat/centrescivics/sant-pere-i-sant-pau>).

Horari: De les 19,15 a les 20,45 hores

Organitza: Lou Trainers (<http://www.loutrainers.com/clublt/club-lt-tarragona>) i Consell Esportiu del Tarragonès.

Desenvolupament activitat: sessió d'iniciació teòrica i pràctica.

Objectius:

- Donar a conèixer aquesta disciplina esportiva i els seus beneficis per a la salut
- Promoure l'activitat física i la salut de les dones

Observacions: Cal dur roba d'esport.

Inscripció: cal apuntar-se al full d'inscripció facilitat pel CET.
Places limitades



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

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

“ZUMBA AMB JORDI GIRALDE”

AJUNTAMENT D’ALTAFULLA



Dia: Dissabte 12 de març

Lloc: Casal La Violeta. Sant Antoni Abat 11, Altafulla

Horari: De 11 a 13 hores

Organitza: Ajuntament d’Altafulla www.atafulla.cat

Desenvolupament activitat: Sessió oberta de zumba, que combina el fitness i el ball amb la diversió.

Objectius: - Incentivar i facilitar l’activitat física entre les dones.
- Gaudir de l’esport mentre es millora la forma física

Observacions: Portar calçat i roba esportiva

Inscripció: cal apuntar-se al full d’inscripció facilitat pel CET, a l’ajuntament o, directament, el dia de l’activitat.

“BATEIG FEMENÍ DE GOLF”

CLUB DE GOLF COSTA DORADA



Dia: Dissabte 12 de març

Lloc: Club de Golf Costa Dorada, Ctra. del Catllar, Km, 2,7. Tarragona

Horari: De 15,30 a 17,30 hores

Organitza: Club de Golf Costa Dorada

(<http://www.golfcostadoradatarragona.com>)

Desenvolupament activitat: Taller d’iniciació al golf, amb una introducció bàsica general i uns sessió lúdica amb la pràctica dels principals cops i jocs aplicats. En finalitzar, el club oferirà un còctel de cloenda als assistents.

Objectius: - Incentivar i facilitar l’activitat física entre les dones.
- Facilitar el coneixement de la modalitat esportiva i les instal·lacions del golf.

Observacions:

Portar calçat i roba esportiva

Inscripció: cal apuntar-se al full d’inscripció facilitat pel CET.
Places limitades (15 persones)



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

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

“TALLER FEMENÍ DE CURSES D'ORIENTACIÓ · CURSA CORREXIC I JOCS DE PUNTERIA - TRADICIONALS”
CLUB MONTSANT D'ORIENTACIÓ



Dia: Diumenge 13 de març

Lloc: Complex Educatiu de Tarragona (nova seu)

<http://www.complexeducatiudetarragona.cat/>

Hora: De les 10 a les 12,30 hores

Organitza: Club Montsant d'Orientació (www.clubmontsant.org) i Consell Esportiu del Tarragonès.

Desenvolupament activitat: Es faran dues activitats paral·leles.

TALLER FEMENÍ ORIENTACIÓ: serà una aproximació a l'esport de les curses d'orientació. S'anirà agafant a les noies i acompanyants en petits grups per a explicar l'esport i després realitzaran un circuit d'orientació dintre del parc.

CURSA CORREXIC: és una adaptació a les curses d'orientació per als nens d'Ed. Infantil i primer cicle de Primària. Monitors dels club explicaran a nens i pares el funcionament de l'esport i després els nens acompanyats dels seus pares realitzaran el circuit.

També es programa una altra activitat complementària que és la de **JOCS DE PUNTERIA i JOCS TRADICIONALS** (bitlles catalanes i petanca), per amenitzar la jornada i animar a que tothom hi participi.

Objectius:

- Donar a conèixer l'esport de l'orientació
- Iniciar a l'esport de l'orientació als nens més petits
- Gaudir d'un dia en família practicant orientació i jocs.

Inscripció: cal apuntar-se al full d'inscripció facilitat pel CET, per tenir una previsió real de mapes.



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

“MASTERCLASS d'AQUAGYM”

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL POBLA DE MAFUMET



Dia: Diumenge 13 març

Lloc: Complex Esportiu de La Pobla de Mafumet (piscina).

Hora: De les 11 a les 12 hores.

Organitza: Ajuntament de la Pobla de Mafumet (Complex Esportiu Municipal) (www.poblamafumet.cat)

Desenvolupament activitat: Activitat aquàtica coreografiada amb música de 50', amb exercicis de tonificació muscular realitzats en piscina de poca profunditat amb una temperatura adient, que ajuda a millorar la condició física.

Objectius: Treballar els diferents grups musculars alternatius, dins d'un ambient alegre i aprofitant els beneficis de l'aigua que ajuden a millorar l'autoconfiança i l'autoestima.

Material: Per participar en aquesta activitat és necessari portar banyador, casquet, xanquetes i tovallola. És necessari respectar la normativa d'ús de les instal·lacions. **Inscripció:** directament a la instal·lació.



Consell Comarcal del Tarragonès



Consell Esportiu del Tarragonès

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

“MASTERCLASS de ZUMBA”

EXHIBICIÓ DE BÀDMINTON

AJUNTAMENT DEL MORELL



Ajuntament del Morell

Dia: Diumenge 13 març

Lloc: Pavelló Municipal del Morell

Hora: Zumba de les 11,30 a les 13 hores. Finals de Bàdminton a les 10,30h.

Organitza: Ajuntament del Morell (<http://www.morell.cat/>)

Desenvolupament activitat: Es realitzarà una Masterclass de Zumba per a totes les edats, aprofitarem l'acte per donar a conèixer millor l'esport de bàdminton, on l'Escola Ventura Gassol i l'Institut Morell, jugaran una final d'un torneig local de bàdminton i a continuació es farà una petita exhibició amb jugadors d'alt nivell.

Objectius: Fomentar l'esport i la salut dins del col·lectiu de dones i donar a conèixer en viu l'esport que es practicarà al municipi durant els Jocs Mediterranis 2017

Material: roba i calçat esportiu.

Inscripció: directament a la instal·lació



“PATINATGE EN FAMÍLIA AMB EL NÀSTIC”

CLUB GIMNÀSTIC



Dia: Diumenge 20 de març

Lloc: Instal·lacions del Gimnàstic de Tarragona. Punt de trobada: porta del pavelló. Partida Budallera s/n, Tarragona.

Horari: De les 9,45 a les 11 hores

Organitza: Secció de Patinatge del Club Gimnàstic de Tarragona (www.gimnasticdetarragona.com/seccions/patinatge)

Desenvolupament activitat: Taller d'iniciació al patinatge en línia en família, durant una hora i mitja es faran exercicis, jocs i gimcanes per aprendre les habilitats bàsiques del patinatge en línia.

Objectius: - Iniciar-se en el patinatge o perfeccionar les habilitats bàsiques, com son el impuls, la frenada, el gir, etc

- Incentivar la vessant lúdica i saludable del patinatge en línia, tot podent gaudir d'aquesta pràctica esportiva en família o en grup.

Observacions: Portar roba esportiva i còmoda.

Necessari l'ús de proteccions i casc (pot ser el de la bicicleta).

Cadascú ha de portar els seus patins; però també es disposa d'alguns patins de segona mà, per deixar-los a qui li faci falta.

Inscripció: cal apuntar-se al full d'inscripció facilitat pel CET.

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

VIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2016

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

“REGATA “LA DONA i LA VELA”

CLUB NÀUTIC DE SALOU



Ajuntament de Salou
Regidoria d'Esports

Dia: Dissabte 2 de juliol

Lloc: Instal·lacions del Club Nàutic de Salou

Hora: Jornada matinal, de les 10 a les 14 hores.

Organitza: Club Nàutic de Salou (www.clubnauticsalou.com)

Col·labora: Ajuntament de Salou

Desenvolupament de l'activitat i participants: Aquesta activitat està oberta a totes les dones, tant navegants com inexpertes, per participar d'una regata social sense més aspiracions que passar una bona estona gaudint del mar i de la navegació.

Les participants podran assistir amb les seves pròpies embarcacions o formar part de les tripulacions formades amb les embarcacions del club patronejades per expertes navegants.

Places limitades per formar les tripulacions.

Edat: preferentment, majors de 10 anys. No és necessari saber navegar.

Activitat vinculada anualment a un acte benèfic diferent.

Objectius:

- Fomentar l'esport femení i apropar la vela col·lectiu de noies i dones.
- Donar a conèixer els serveis i espais oferts per l'entitat.

Material: Per participar en aquesta activitat és necessari portar roba d'abric i calçat esportiu amb sola de goma, jaqueta impermeable o tallavent, gorra o ulleres de sol i crema de protecció solar.

INSCRIPCIONS GRATUÏTES:

- Directament a les oficines del Club Nàutic Salou o per Mail: club@clubnauticsalou.com
- També es poden remetre al CET (full general d'inscripció)
- Data límit: dimecres 29 de juny.



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