

**XI SETMANA DE  
LA IGUALTAT:  
DONES i  
ESPORT 2019**



Del 2 al 10  
de MARÇ



**8 DE  
MARÇ**

**DIA  
INTERNACIONAL  
DE LA  
DONA**



# Programa d'activitats 2019

## CALENDARI 2019

<b>INICIACIÓ A LES VIES FERRADES</b> (Pas previ iniciació escalada)	<b>DISSABTE</b> 2 de març	De 9 a 13h	<b>CLUB EXCURSIONISTA</b> <b>SENSE FRONTERES</b> Els Pallaresos-Figuerola Camp
<b>ZUMBA PME TARRAGONA</b>	<b>DISSABTE</b> 2 de març i <b>DISSABTE</b> 9 de març	De 10:30 a 11:20h	<b>PATRONAT MUNICIPAL</b> <b>D'ESPORTS TGNA (PMET)</b> Gimnàs Municipal El Serrallo
<b>TASTA EL RUGBI FEMENÍ</b>	<b>DISSABTE</b> 2 de març	De 11:30 a 13h	<b>CLUB DE RUGBY TARRAGONA</b> Complex Educatiu Tarragona
<b>CAMINADA PUJADA A SANT SIMPLICI</b>	<b>DIUMENGE</b> 3 de març	De 9 a 12h	<b>AJUNTAMENT DEL CATLLAR</b> Sortida: Plaça de la Vila
<b>VENTRE PLA: ABDOMINALS HIPOPRESSIUS</b>	<b>DILLUNS</b> 4 de març	A partir de les 15:30h	<b>CLUB NATACIO TARRACO</b> Tarragona
<b>POSA'T EN FORMA AMB NATURFIT</b>	Del 4 al 8 de març	horaris (dossier)	<b>NATURFIT TRAINING TEAM</b> Diversos parcs de Tarragona
<b>CLASSE DE HIP-HOP PER ADULTS</b>	<b>DILLUNS</b> 4 de març	De 20 a 21h	<b>FITNESS CLUB ANURA</b> Torredembarra
<b>CLASSES D'AIGUAGIM</b>	<b>DIMARTS</b> 5 de març	9,15h i 15,30h	<b>AJUNTAMENT</b> <b>TORREDEMBARRA</b> Piscina Municipal
<b>CLASSE D'HIPOPRESSIUS</b>	<b>DIMARTS</b> 5 de març	A partir de les 17:15	<b>GIMNÀS SPA I SALUT</b> Torredembarra
<b>CLASSE DE PILATES</b>	<b>DIMARTS</b> 5 de març	De 18 a 19h	<b>FITNESS CLUB ANURA</b> Torredembarra
<b>XERRADA COL·LOQUI: "EMPODERAMENT DE LA DONA DINS EL MÓN DE L'ESPORT"</b>	<b>DIMARTS</b> 5 de març	A partir de les 19:30	<b>CLUB BÀSQUET MORELL</b> Centre Cultural del Morell
<b>ENTRENAMENT D'INICIACIÓ A PISCINA</b> (TRIATLÓ, AIGÜES OBERTES I NATACIÓ MÀSTER)	<b>DIMARTS</b> 5 de març i <b>DIJOUS</b> 7 de març	De 19:15 a 20:30h	<b>CLUB NATACIÓ TÀRRACO</b> Tarragona
<b>CLASSE DE IOGA</b>	<b>DIMECRES</b> 6 de març	De 10 a 11h	<b>FITNESS CLUB ANURA</b> Torredembarra
<b>TAULA RODONA: "DONES DIRECTIVES EN EL MON DE L'ESPORT"</b>	<b>DIMECRES</b> 6 de març	A partir de les 19:30	<b>CLUB BÀSQUET TARRAGONA</b> Pavelló Municipal del Serrallo
<b>TOTES FEM PILATES !!!</b>	<b>DIMECRES</b> 6 de març	A partir de les 15:30h	<b>CLUB NATACIO TARRACO</b> Tarragona
<b>CONEIX EL TIR AMB ARC i</b> <b>PROJECTE FLEXES SOLIDÀRIES</b>	<b>DIMECRES</b> 6 de març	De 17:30 a 19:30	<b>TIR AMB ARC CONSTANTÍ</b> Poliesportiu M. Constantí
<b>SESSIÓ OBERTA D'INICIACIÓ A LA NATACIÓ ARTÍSTICA</b>	<b>DIMECRES</b> 6 de març	De 20 a 21h	<b>CLUB NATACIÓ TÀRRACO</b> Tarragona
<b>CLASSE OBERTA DE PILATES</b>	<b>DIMECRES</b> 6 de març	De 20:15 a 21:15	<b>AGRUPACIÓ DE DONES</b> <b>DEL CATLLAR</b> Sala Centre Cultural

# Programa d'activitats 2019

<b>CLASSE DE PILATES</b>	<b>DIJOUS</b> 7 de març	<b>A partir de les</b> 17:15	<b>GIMNÀS SPA I SALUT</b> Torredembarra
<b>CLASSE DE TWERK</b>	<b>DIJOUS</b> 7 de març	<b>De 20 a 21h</b>	<b>FITNESS CLUB ANURA</b> Torredembarra
<b>RELAXA'T AMB EL PILATES ZEN!!!</b>	<b>DIJOUS</b> 7 de març	<b>A partir de les</b> 20h	<b>CLUB NATACIO TARRACO</b> Tarragona
<b>SESSIONS DE ZUMBA</b>	<b>DIJOUS</b> 7 de març	<b>De 10:30 a</b> 11:15 i <b>De 20:15 a 21</b>	<b>CENTRE APOLO GIMNÀS</b> Torredembarra
<b>JORNADA PORTES OBERTES</b> <b>PADEL &amp; TENNIS</b>	<b>DIVENDRES</b> 8 de març	<b>De 9 a 21:30</b>	<b>GOLF COSTA DAURADA</b> <b>TARRAGONA SPORTS CENTER</b>
<b>LA PRIMERA CLASSE DE PITCH &amp; PUTT</b>	<b>DIVENDRES</b> 8 de març	<b>De 11 a 13h</b>	<b>GOLF COSTA DAURADA</b> <b>TARRAGONA SPORTS CENTER</b>
<b>CLASSE IOGA &amp; MEDITACIÓ</b>	<b>DIVENDRES</b> 8 de març	<b>De 17 a 18h</b>	<b>ASSO. DANZA YOGA Y PILATES</b> <b>ADYP Tarragona</b>
<b>IOGA EN FAMILIA</b>	<b>DIVENDRES</b> 8 de març	<b>De 18 a 19h</b>	<b>COMPLEX ESPORTIU M.</b> <b>LA POBLA DE MAFUMET</b>
<b>CLASSE DE DANSA ORIENTAL</b>	<b>DIVENDRES</b> 8 de març	<b>A partir de les</b> 18:30h	<b>GIMNÀS SPA I SALUT</b> Torredembarra
<b>MASTER CLASS DE ZUMBA!!!</b>	<b>DIVENDRES</b> 8 de març	<b>A partir de les</b> 19h	<b>CLUB NATACIO TARRACO</b> Tarragona
<b>CLASSE D'ACONDICIONAMENT FÍSIC</b> <b>PER LA DONA</b>	<b>DIVENDRES</b> 8 de març	<b>A partir de les</b> 19:45h	<b>GIMNÀS SPA I SALUT</b> Torredembarra
<b>CLASSE DE ZUMBA</b>	<b>DIVENDRES</b> 8 de març	<b>De 20 a 21h</b>	<b>FITNESS CLUB ANURA</b> Torredembarra
<b>SESSIONS DE PILATES</b>	<b>DIVENDRES</b> 8 de març	<b>De 11:30 a</b> 12:15h i <b>De 21:15 a</b> 22:15h	<b>CENTRE APOLO GIMNÀS</b> Torredembarra
<b>TALLER D'INICIACIÓ A LA</b> <b>DEFENSA PERSONAL FEMENINA</b>	<b>DIVENDRES</b> 8 de març	<b>De 18:30</b> <b>a 20h</b>	<b>CLUB JUDO DOJO TARRACO</b> Seu del Royal Tàrraco
<b>TALLER DE TELES ACROBÀTIQUES</b>	<b>DISSABTE</b> 9 de març	<b>De 10 a 12h</b>	<b>ASSOCIACIÓ</b> <b>ESCARABATS BLAUS</b> Pav. St Jordi Torredembarra
<b>GIMNÀSTICA ESTÈTICA DE GRUP -</b> <b>suspesa-</b>	<b>DISSABTE</b> 9 de març	<b>De 10 a 13h</b>	<b>CLUB GIMNÀSTICA</b> <b>ESTÈTICA CONSTANTÍ</b> Seu del Club Natació Tàrraco
<b>SESSIÓ DE PATINATGE EN LÍNIA</b>	<b>DISSABTE</b> 9 de març	<b>De 11 a 13h</b>	<b>CLUB DOJO TARRACO</b> La Salle Torreforta
<b>MASTERCLASS DE TENNIS PLATJA PER</b> <b>LES DONES</b>	<b>DISSABTE</b> 9 de març	<b>De 11 a 13h</b>	<b>CLUB ESPORTIU BEACH TENNIS</b> <b>TORREDEMBARRA</b> Torredembarra, Platja Baix Mar
<b>GAUDEIX DEL BÀSQUET FEMENÍ AMB</b> <b>EL TGN BÀSQUET</b>	<b>DISSABTE</b> 9 de març	<b>De 16 a 22h</b>	<b>TGN BÀSQUET CLUB</b> Pavelló Col·legi Sagrat Cor
<b>IOGA NIDRA AMB BOLS TIBETANS I</b> <b>GONGS</b>	<b>DISSABTE</b> 9 de març	<b>De 18 a 19h</b>	<b>ASSO. DANZA YOGA Y PILATES</b> <b>ADYP Tarragona</b>
<b>TALLER PRÀCTIC DE TIR AMB ARC</b>	<b>DIUMENGE</b> 10 de març	<b>De 10:30</b> <b>a 13h</b>	<b>CLUB TAU DE TIR AMB ARC</b> Camp tir arc St Salvador
<b>PARTIT BÀSQUET I SESSIÓ ZUMBA</b>	<b>DIUMENGE</b> 10 de març	<b>18,30h</b>	<b>AJUNT. POBLA MONTORNÉS</b> Poliesportiu Municipal
<b>NOIES, TASTEU EL NÀUTIC!!!!</b> <b>(rem, vela, pàdel i ioga)</b>	<b>DIUMENGE</b> 17 de març	<b>De 10 a 14h</b>	<b>REIAL CLUB NAUTIC</b> <b>DE TARRAGONA</b>



## Organitza:



Consell Esportiu del Tarragonès

Tel. 977 249 484  
[www.cetarragones.cat](http://www.cetarragones.cat)

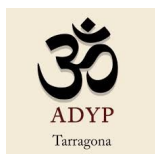


Consell Comarcal del Tarragonès

SIAD TARRAGONÈS  
Àrea Bàsica d'Atenció Social Primària  
Unitat Tècnica d'Infància i Família  
Pla d'Inclusió Social

Tel. 977 244 500  
[www.tarragones.cat](http://www.tarragones.cat)

## Amb el suport de:



## Informació: Consell Esportiu del Tarragonès

977-249484— <http://www.cetarragones.cat/cohesio-social/programa-de-dones-i-esport/setmana-de-la-igualtat-dones-i-esport/>

Inscripció: directament a la seu corresponent o a través d'un formulari On-line, que trobareu a l'enllaç: <https://bit.ly/2I17tva>

**Data límit inscripció prèvia: 27 de febrer de 2019**



Consell Esportiu del Tarragonès



Consell Comarcal del Tarragonès