



Consell Esportiu del Tarragonès

**X SETMANA DE LA IGUALTAT:
DONES i ESPORT
2018**

Del 2 a l'11 de març

8 de març

Dia Internacional de les Dones



SIAD



Consell Comarcal del Tarragonès

Programa d'activitats

CALENDARI 2018

INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT DE PATINATGE EN LÍNIA EN FAMÍLIA	DIVENDRES 2 de març	De 20,30 a 22h	CLUB GIMNASTIC Pavelló
SESSIÓ D'INICIACIÓ A L' EQUITACIÓ	DISSABTE 3 de març	De 9h a 10h	CENTRE D'EQUITACIÓ TORREDEMBARRA
SESSIÓ OBERTA D'INICIACIÓ A LA NATACIÓ SINCRONITZADA	DIMECRES 7 de març	De 20 a 21h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO Tarragona
ENTRENAMENT D'INICIACIÓ A PISCINA (Triatló, Aigües obertes i natació màster)	DIMARTS 6 de març	De 19,15 a 20,30	
	DIJOURS 8 de març		
CUIDA'ET AMB LA GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA!!!	DIJOURS 8 de març	De 17,30 a 18,15h	
SESSIÓ D' AQUAGYMZUMBA	DIJOURS 8 de març	De 19:30 a 20:15h	
ZUMBA PER A TOTES LES EDATS	DIVENDRES 9 de març	De 19 a 20h	
CAMINADA POPULAR A SANT SIMPLICI 2 circuits de 5 i 11 Km	DIUMENGE 4 de març	De 9 a 12h	AJUNTAMENT DEL CATLLAR Inici: Plaça de la Vila
29a PUJADA AL LLORITO + CAMINADA POPULAR	DIUMENGE 4 de març	A partir de les 9,30h	PATRONAT MUN. D'ESPORTS DE TARRAGONA Inici: Rambla Vella
SESSIÓ D' AQUAZUMBA	DIUMENGE 4 de març	De 11 a 12h	CEM DE LA POBLA DE MAFUMET
ENTRENAMENTS DE PILATES	DIMARTS 6 de març	De 11,30h a 12,15h	CENTRE APOLO GIMNÀS Torredembarra
	DIJOURS 8 de març	De 21,15h a 22h	
ENTRENAMENTS DE ZUMBA	DIMECRES 7 de març	De 18,15 a 19h	
	DIVENDRES 9 de març		
CLASSE D' HIPOPRESSIUS	DIMARTS 6 de març	De 18,30 a 19,30h	GIMNÀS SPA i SALUT Torredembarra
CLASSE DE PILATES	DIJOURS 8 de març	De 17 a 18h	
CLASSE DE DANSA DEL VENTRE	DIMECRES 7 de març	De 19,15 a 20,15	GIMNÀS SPA i SALUT -NIDRA Torredembarra
SETMANA GRATUÏTA DE PÀDEL PER A DO- NES A RODA DE BERÀ	Del 6 al 10 de març	De 17 a 20h	AJUNTAMENT DE RODA DE BÈRA Pistes municipals pàdel

Programa d'activitats

CALENDARI 2018

POSAËT EN FORMA AMB NATURFIT	Del 5 al 9 de març	Veure horaris al dossier	NATURFIT TRAINING TEAM Diversos parcs de Tarragona, Vila-seca i el Catllar
TALLER DE GIMNÀSIA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA	DIJOURS 8 de març	De 19 a 20h	LOU TRAINERS Clínica Beatifull, Tgna
Í POSAËT AL DIA, VINE A ENTRENAR COM ELS TEUS FILLS!!! PREPARACIÓ FÍSICA	DIMARTS 6 de març	De 19,30 a 20,30h	CLUB BÀSQUET ALTAFULLA Pavelló Mun. Altafulla
Í POSAËT AL DIA, VINE A ENTRENAR COM ELS TEUS FILLS!!! BÀSQUETÍ	DIJOURS 8 de març	De 18h a 19h	
TAULA RODONA: Í EL PAPER DE LA DONA EN EL MÓN DEL BÀSQUETÍ	DIMECRES 7 de març	De 19,30 a 20,45h	CLUB BÀSQUET TARRAGONA Pavelló del Serrallo, Tgna
SESSIÓ DE AQUAERÒBIC	DIJOURS 8 de març	De 15,30 a 16,30h	AJUNTAMENT DE TORREDEBARRA Piscina Municipal Pavelló Municipal
TALLER DE DEFENSA PERSONAL PER A DONES	DISSABTE 10 de març	De 11 a 13h	
RUTA NOCTURNA DE PATINATGE	DIVENDRES 9 de març	De 19 a 20h	CLUB DOJO TARRACO Port Tarragona. Inici: rellotge Seu: Royal Tàrraco, Tgna
CURSET DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA	DISSABTE 10 de març	De 11 a 13h	
LA DONA I EL TIR AMB ARC (TALLER D'INICIACIÓ)	DIUMENGE 11 de març	De 10,30 a 13h	CLUB TAU Camp de tir amb arc Barri Sant Salvador, Tgna
INICIACIÓ AL REM	DIUMENGE 11 de març	A partir de les 11h	ASSOCIACIÓ DE REM VOGADORS BAIX A MAR Torredembarra
NOIES, TASTEU EL NÀUTIC (rem, vela, pàdel i ioga)	DIUMENGE 11 de març	De 10 a 13h	REIAL CLUB NÀUTIC DE TARRAGONA



Organitza:



Consell Esportiu del Tarragonès

Tel. 977 249 484

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

Amb el suport de:

Amb el suport de:

Diputació Tarragona

CONVENI DE COL·LABORACIÓ
I COORDINACIÓ AMB ELS CONSELLS
COMARCALS
Per a la prestació de serveis
municipals



Consell Esportiu del Tarragonès



Consell Comarcal del Tarragonès

Informació: Consell Esportiu del Tarragonès

<http://www.cetarragones.cat/cet/>

Inscripció: directament a la seu corresponent o a través d'un formulari On-line, que trobareu a l'enllaç:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeGlgF_3U8RuK1TcDm_tSWZsOBvBLoSj0KODbad15rWOJZGA/viewform

Data límit inscripció prèvia: 28 de febrer de 2018