

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

Programa d'activitats 2019

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

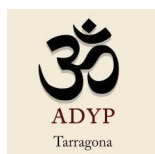
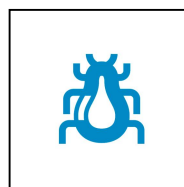
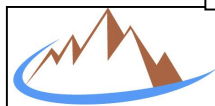
Unitat Tècnica d'Infància i Família

Pla d'Inclusió Social

Tel. 977 244 500

www.tarragones.cat

Amb el suport de:



anura



Consell Esportiu del Tarragonès



Consell Comarcal del Tarragonès

Informació: Consell Esportiu del Tarragonès

977-2494848

<http://www.cetarragones.cat/cohesio-social/programes-de-dones-i-esport/setmana-de-la-igualtat-dones-i-esport/>

Inscripció: directament a la seu corresponent o a través d'un formulari Online, que trobareu a l'enllaç: <https://bit.ly/2I17tya>

Data límit inscripció prèvia: 27 de febrer de 2019