



Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

“La Setmana de la Igualtat: Dones i Esport”, a la seva 11a edició, està emmarcada dins dels actes de commemoració del **“Dia Internacional de la dona” (8 de març)**, amb un ampli ventall d’activitats coordinades pel Consell Esportiu del Tarragonès, i promogudes i organitzades amb la imprescindible col·laboració i gran implicació de diferents institucions i entitats de la comarca, que 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.**

Informació i inscripcions: en aquest dossier explicatiu, que complementa el díptic i cartell corresponents, es detalla específicament el desenvolupament de cada activitat i els processos d’inscripció; com també, es facilita la pàgina web de cada organitzador per ampliar informació, contactar directament o consultar la seva ubicació.

La inscripció es podrà gestionar directament a la seu promotora de l’activitat en concret o també per l’aplicació telemàtica generada pel CET en el següent enllaç:

<https://bit.ly/2I17tya>

Una vegada efectuada la inscripció via CET rebreu un email de confirmació.

Data límit d’inscripció de les activitats amb inscripció prèvia:

Dimecres 27 de febrer.

El **cost** de totes les activitats i dels tallers és totalment **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/>

Per tal de facilitar la previsió correcta a l’entitat organitzadora i el desenvolupament adequat de les activitats programades és fonamental ASSISTIR efectivament a les sessions escollides o comunicar, amb temps suficient, la baixa corresponent.



Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

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 Complex Educatiu Tarragona
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 NATACIÓ 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
CLASSES D’AIGUAGIM	DIMARTS 5 de març	9,15h i 15,30h	AJUNTAMENT TORREDEMBARRA Piscina Municipal
CLASSE D’HIPOPRESSIUS	DIMARTS 5 de març	A partir de les 17:15	GIMNÀS 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 DIJOUS 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 NATACIÓ 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 M. 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	AGRUPACIÓ DE DONES DEL CATLLAR Sala Centre Cultural



Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019 **“Dia Internacional de la dona”**

CLASSE DE PILATES	DIJOURS 7 de març	A partir de les 17:15	GIMNÀS SPA I SALUT Torredembarra
CLASSE DE TWERK	DIJOURS 7 de març	De 20 a 21h	FITNESS CLUB ANURA Torredembarra
RELAXA'T AMB EL PILATES ZEN!!!	DIJOURS 7 de març	A partir de les 20h	CLUB NATACIO TARRACO Tarragona
SESSIONS DE ZUMBA	DIJOURS 7 de març	De 10:30 a 11:15 i De 20:15 a 21	CENTRE APOLO GIMNÀS 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 M. LA POBLA DE MAFUMET
CLASSE DE DANSA ORIENTAL	DIVENDRES 8 de març	A partir de les 18:30h	GIMNÀS 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	GIMNÀS 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 GIMNÀS 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
GIMNÀSTICA ESTÈTICA DE GRUP -suspesa-	DISSABTE 9 de març	De 10 a 13h	CLUB GIMNÀSTICA 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 tir arc St Salvador
PARTIT BÀSQUET I SESSIÓ ZUMBA	DIUMENGE 10 de març	18,30h	AJUNT. POBLA MONTORNÉS Poliesportiu Municipal
NOIES, TASTEU EL NÀUTIC!!!! (rem, vela, pàdel i ioga)	DIUMENGE 17 de març	De 10 a 14h	REIAL CLUB NAUTIC DE TARRAGONA



Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES
WEB	https://cesensefronteres.wordpress.com/
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
INICIACIÓ A LES VIES FERRADES	
SEU	
Sortida des dels Pallaresos (cotxes particulars) fins a Figuerola del Camp on està la via ferrada Saltant de l'Aigua (K1).	
DATA/ES	
02.03.19	
HORARI	
9:00h (sortida dels Pallaresos) a 13:00h (arribada als Pallaresos)	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
<p>La iniciació a les vies ferrades és en format de taller pràctic. Les vies ferrades són el pas previ a l'escalada en roca i una manera de gaudir de la verticalitat de les muntanyes d'una manera més senzilla.</p> <p>La progressió per aquests recorreguts equipats requereix un mínim de coneixement tant dels materials que hem d'utilitzar com de tècniques per a poder superar petits imprevistos.</p> <p>Aprendrem l'ús de diferents tipus de material i les diferents tècniques de progressió. Evidentment, ho aprendrem tot realitzant la via ferrada “Saltant de l'Aigua (K1)” a Figuerola del Camp.</p>	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS, INDIQUEU-LO	
Màxim 8 persones, majors de 10 anys.	
OBJECTIUS	
<ul style="list-style-type: none">• Progressar amb seguretat de manera autònoma.• Conèixer les maniobres bàsiques per abandonar un itinerari i/o ajudar a un company a superar trams que es trobi amb dificultat.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Enviar mail amb nom i DNI al correu: cesensefronteres@gmail.com o via telemàtica al CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
<ul style="list-style-type: none">• Roba còmoda i esportiva, calçat de muntanya i guants de BTT.• Imprescindible seguretat al caminar i manca de vertigen.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	PATRONAT MUNICIPAL D’ESPORTS TARRAGONA
WEB	www.esports.tarragona.cat
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
ZUMBA PMET	
SEU	
Gimnàs municipal Part Baixa i Serrallo	
DATA/ES	
02.03.19 i 09.03.19	
HORARI	
10,30-11,20h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Zumba PMET: entrenament que es basa en rutines que intercalen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i ritme llatí.	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
Màxim 20 places	
OBJECTIUS	
Millora de la qualitat de vida mitjançant exercici saludable i divertit.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Directament a la pròpia instal·lació recollint una acreditació 30’ abans de l’inici de l’activitat (places limitades) o via telemàtica al CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Portar roba esportiva, calçat esportiu, aigua i tovallola	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB DE RUGBY TARRAGONA
WEB	www.crt.cat

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
TASTA EL RUGBI FEMENÍ
SEU
Terreny de joc del Club de Rugby Tarragona Complex Educatiu (Antiga Universitat Laboral) Autovia de Tarragona a Salou (C-31B) - Tarragona
DATA/ES
02.03.19
HORARI
11:30-13h
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
El rugbi: femení i feminista. Vine a tastar el rugbi femení i coneix a les noies que componen l’equip que lidera la primera lliga catalana femenina
OBJECTIUS
Compartir aquest esport amb totes vosaltres i gaudir d’un bon entrenament
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ
Via telemàtica al CET o directament al club al correu electrònic info@rugbytarragona.com
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)
Vingueu còmodes i amb roba que es pugui embrutar





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	AJUNTAMENT DEL CATLLAR
WEB	http://www.elcatllar.cat/
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CAMINADA PUJADA A SANT SIMPLICI	
SEU	
Ajuntament del Catllar	
DATA/ES	
3.03.19	
HORARI	
9-12h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Circuit nivell mig d'11 km. SORTIDA des de la plaça de la vila a les 9h.	
OBJECTIUS	
1- Conèixer el territori. 2- Fomentar l'esport en grup a l'aire lliure.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Via telemàtica al CET o directament a l'ajuntament.	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Portar aigua, calçat i roba còmode.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIO TARRACO
WEB	www.cntarraco.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
VENTRE PLA: ABDOMINALS HIPOPRESSIUS	
SEU	
Seu del Club Natació Tàrraci Passeig Torroja, 86 Tarragona	
DATA/ES	
04.03.19	
HORARI	
15.30h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Abdominals amb els quals treballarem tota la faixa abdominal.	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
Màxim 20 inscrits	
OBJECTIUS	
Els exercicis hipopressius són una manera molt eficaç per reduir i tonificar la zona abdominal i aconseguir un ventre pla. També ajuden a corregir desequilibris en la postura de l'esquena, millorar la incontinència urinària i, entre altres, evitar les hernies abdominals.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Via telemàtica al CET i directament a l'activitat o club	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba i calçat còmode, mitjons i tovallola	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	NATURFIT TRAINING TEAM
WEB	www.naturfit.net
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
POSA'T EN FORMA AMB NATURFIT	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT - DATES - HORARIS SEUS	
<p>Vine a posar-te en forma amb NaturFit Training Team, els millors entrenaments per a grups a l'aire lliure. Activitats gratuïtes durant tota la setmana.</p> <p>TARRAGONA:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tarragona-2: Dilluns i Dimecres a les 9:30- Fortí de la Reina: Dilluns i Dimecres a les 18:00- Platja de l'Arrabassada: Dimarts i Dijous a les 19:15. Divendres 9:30	
OBJECTIUS	
<p>Provar els nostres entrenaments funcionals, aptes per a qualsevol persona sense importar la seva edat ni condició física, ja que els Entrenadors adapten els exercicis a les possibilitats de cadascuna.</p>	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
<p>Pot ser tant per via telemàtica al CET, com per l'App de NaturFit</p>	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
<p>Roba còmoda d'esport, aigua i esterilla o tovallola.</p>	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	FITNESS CLUB ANURA
WEB	www.fitnessclubanura.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CLASSES D'INICIACIÓ FITNESS	
SEU	
Fitness Club Anura C/Alt de Sant Pere 62-70 Torredembarra 43830	
ACTIVITATS - DATA/ES - HORARIS	
Hip hop per adults: 4/03/2019 de 20h a 21h Pilates: 5/03/2019 de 18h a 19h Ioga: 6/03/2019 de 10h a 11h Twerk: 7/03/2019 de 20h a 21h Zumba: 8/03/2019 de 20h a 21h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Diferents sessions amb un ventall ampli de modalitats de Fitness i classes dirigides	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
Màxim 25 alumnes per sessió	
OBJECTIUS	
Fomentar la pràctica esportiva i la salut en el col·lectiu de dones.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Per tramitar inscripció a les activitats enviar mail a fitness@fitnessclubanura.com o via telemàtica al CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba còmoda, ampolla d'aigua i tovallola.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	GIMNÀS SPA I SALUT- TORREDEMBARRA
WEB	www.spa-i-salut.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CLASSE D'HIPOPRESSIUS	
SEU	
Gimnàs SPA i SALUT – Carrer Indians, 21- Torredembarra	
DATA/ES	
05.03.19	
HORARI	
17:15h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Classe d'Hipopressius	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS, INDIQUEU-LO	
15 persones	
OBJECTIUS	
Treball d'exercici físic adequat a les persones que vulguin més mobilitat al cos i, si hi ha alguna patologia muscular o articular, millorar de corregir-la.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Directament a l'entitat o via telemàtica al CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba i sabatilles esportiva, tovallola gran	



SPA i SALUT



Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB BÀSQUET MORELL
WEB	https://basquetmorell.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
EMPODERAMENT DE LA DONA DINS EL MÓN DE L'ESPORT	
SEU	
Centre Cultural del Morell	
DATA/ES	
05.03.19	
HORARI	
19:30	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Xerrada col·loqui	
OBJECTIUS	
Reivindicació i anàlisi del paper de la dona dins les diferents àrees i agents del món de l'esport.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Directament a l'entitat o activitat o via telemàtica al CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
WEB	www.cntarraco.cat
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
ENTRENAMENT D’INICIACIÓ A PISCINA (TRIATLÓ, AIGÜES OBERTES I NATACIÓ MÀSTER)	
SEU	
Seu del CN TÀRRACO	
DATA/ES	
05.03.19 i 07.03.19	
HORARI	
19:15 a 20:30h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
<p>Sessió d’entrenament destinada a dones usuàries habituals de piscina que volen experimentar un entrenament juntament amb els equips d’aigües obertes, màster i triatló.</p> <p>S’adaptaran els exercicis a diferents nivells.</p>	
NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS	
8	
OBJECTIUS	
<p>Testar un entrenament amb els equips d’adults que fan competició a Triatló, Aigües Obertes i Natació Màster.</p>	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
<p>Directament a l’activitat aiguesobertes@cntarraco.cat o via telemàtica al CET</p>	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Ulleres, casquet i banyador	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB BÀSQUET TARRAGONA
WEB	www.cbtarragona.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TAULA RODONA: DONES DIRECTIVES EN EL MON DE L'ESPORT	
SEU	
Pavelló Municipal del Serrallo, Tarragona	
DATA/ES	
06.03.19	
HORARI	
19:30h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Taula rodona amb diferents directives del mon de l'esport on en tracti el paper de la dona dins de les juntes directives de club, federacions, associacions, etc.	
OBJECTIUS	
Reivindicació i anàlisi del paper de la dona com a dirigents de clubs i entitats d'àmbit esportiu.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Directament al club o activitat o via telemàtica al CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Paral·lelament el CB Tarragona farà diferents iniciatives dins del Dia Internacional de la Dona: <ul style="list-style-type: none">- Els equips jugaran amb la segona equipació (color rosa).- Amb la participació d'una jugadora representativa de cada equip femení del club, es llegirà un manifest d'adhesió.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIO TARRACO
WEB	www.cntarraco.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TOTES FEM PILATES!	
SEU	
Seu del CN Tàrraco Passeig Torroja, 86 Tarragona. Sala Fitness	
DATA/ES	
06.03.19	
HORARI	
15.30h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Sessió de iniciació a la modalitat de PILATES	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
Màxim 20 inscrits	
OBJECTIUS	
Diferents exercicis encarats a millorar la postura i la flexibilitat del cos.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ:	
Via telemàtica al CET o directament a l'entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba i calçat còmode, mitjons i tovallola	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB TIR AMB ARC CONSTANTÍ
WEB	www.tirambarconstanti.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CONEIX EL TIR AMB ARC	
SEU	
POLIESPORTIU MUNICIPAL DE CONSTANTÍ	
DATA/ES	
06.03.19	
HORARI	
17:30h – 19:30h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
<p>Conèixer l'esport del tir amb arc tant des de l'àmbit esportiu com en l'àmbit de la salut, concretament per les persones operades de càncer de mama en el seu procés de rehabilitació.</p> <p>Després d'una explicació breu d'aquest esport, és realitzaran pràctiques de tir per part dels participants juntament amb l'equip de dones que formen part del projecte FLETXES SOLIDÀRIES.</p>	
OBJECTIUS	
<p>Conèixer i practicar el tir amb arc com a esport i com a mitja de rehabilitació per les persones operades de càncer de mama</p>	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l'entitat o activitat	
<p>Via telemàtica al CET o directament al club</p>	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
<p>Equipació deportiva</p>	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
WEB	www.cntarraco.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
SESSIÓ OBERTA D'INICIACIÓ A LA NATACIÓ ARTÍSTICA	
SEU	
CLUB NATACIÓ TÀRRACO. Passeig Torroja 86. Tarragona	
DATA/ES	
06.03.19	
HORARI	
20 - 21h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Sessió d'una hora on aprendreu la base de la natació artística; les diferents remades, flotacions, tècniques i postures. També realitzarem una petita coreografia bàsica.	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
Màxim 20 persones	
OBJECTIUS	
<ul style="list-style-type: none">- Gaudir de l'activitat- Desenvolupar diferents aspectes com: la coordinació motriu, el ritme, l'agilitat, resistència aeròbica, mobilitat articular..- Provar una activitat diferent	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ:	
Via telemàtica al CET o directament a l'entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Banyador, casquet de bany, ulleres, xanquetes... Material específic per a la piscina.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	AGRUPACIO DE DONES DEL CATLLAR
WEB	
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CLASSE OBERTA DE PILATES	
SEU	
SALA POLIVALENT CENTRE CULTURAL DEL CATLLAR	
DATA/ES	
06.03.19	
HORARI	
20:15-21:15h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
La professora de pilates farà una classe oberta a totes les persones interessades	
OBJECTIUS	
Promocionar l'esport i l'activitat continuada en el col·lectiu de dones	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l'entitat o activitat	
Via telemàtica al CET o oficines ajuntament	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Portar roba i calçat adient per fer esport	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	GIMNÀS SPA I SALUT- TORREDEMBARRA
WEB	www.spa-i-salut.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CLASSE DE PILATES	
SEU	
Gimnàs SPA i SALUT – Carrer Indians, 21- Torredembarra	
DATA/ES	
07.03.19	
HORARI	
17:15h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Classe de Pilates	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
15 persones	
OBJECTIUS	
Treball d'exercici físic adequat a les persones que vulguin més mobilitat al cos i, si hi ha alguna patologia muscular o articular, millorar de corregir-la	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Directament a l'entitat o via telemàtica al CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba i sabatilles esportiva, tovallola gran	



SPA i SALUT



Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIO TARRACO
WEB	www.cntarraco.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
RELAXA'T AMB EL PILATES ZEN!	
SEU	
Seu del CN Tàrraco Passeig Torroja, 86 Tarragona. Sala Fitness	
DATA/ES	
07.03.19	
HORARI	
20.00h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Sessió d'iniciació a PILATES ZEN	
MÀXIM D'INSCRITS	
Màxim 20 inscrits	
OBJECTIUS	
A través del pilates, aconseguirem connectar-nos amb nosaltres mateixos i el propi cos.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Via telemàtica al CET o directament a l'entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba i calçat còmode, mitjons i tovallola	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CENTRE APOLO GIMNÀS
WEB	https://www.apologimnas.com/
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ZUMBA	
SEU	
Centre Apolo Gimnàs, Torredembarra	
DATA/ES	
07.03.19	
HORARI	
10:30h a 11:15h 20:15h a 21:00h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
La Zumba és una de les disciplines més divertides i complertes per posar-te en forma. En les sessions es combina l'exercici aeròbic amb ritmes llatins com la salsa, el merengue, el flamenc, la bachata, la samba.	
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 cap, alhora que fas un treball cardiovascular d'alta intensitat.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Directament a l'Apolo Gimnàs o via telemàtica al CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba còmoda, esportiva i ampolla d'aigua	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	GOLF COSTA DAURADA Tarragona Sports Center
WEB	https://golfcostadaurada.com/padel/
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
JORNADA PORTES OBERTES PÀDEL & TENNIS	
SEU	
GOLF COSTA DAURADA PÀDEL&TENNIS	
DATA/ES	
08.03.19	
HORARI	
De 9 a 21:30h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Accés i utilització gratuït a les instal·lacions del club (7 pistes de pàdel panoràmiques i 3 pistes de tennis)	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
Segons disponibilitat de pistes	
OBJECTIUS	
Conèixer les nostres instal·lacions i descobrir la vessant més lúdica dels esports de raqueta . Iniciació al pàdel	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
977653361 o mail reservas@golfcostadaurada.com; via telemàtica al CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Les jugadores han de portar equipació esportiva adequada i pala/raqueta	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	GOLF COSTA DAURADA Tarragona Sports Center
WEB	www.golfcostadaurada.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
LA PRIMERA CLASSE DE PITCH & PUTT	
SEU	
Golf Costa Daurada Tarragona Sports Center	
DATA/ES	
08.03.19	
HORARI	
11-13h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
<p>Durant dues hores podreu descobrir el nou esport del Pich&Putt i donar els vostres primers cops a la zona de pràctiques. Sempre sota la guia d'un professor que us farà gaudir d'una nova experiència esportiva amb els fonaments tècnics que permeten valorar un gran esport al mig de la natura</p>	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
15	
OBJECTIUS	
<p>Valorar si aquest pot ser un nou esport per tu; sempre des-de els fonaments tècnics i dins un privilegiat entorn natural i social per totes les edats i condicions</p>	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
<p>Trucant a GOLF COSTA DAURADA, 977 65 33 61, o mail a reservas@golfcostadaurada.com o via telemàtica al CET</p>	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
<p>NO CAL QUE COMPREU RES!, nosaltres us proveim del material necessari. Porteu roba còmoda, NO XANDALS ESPORTIUS, i calçat baix flexible i anti-lliscant</p>	





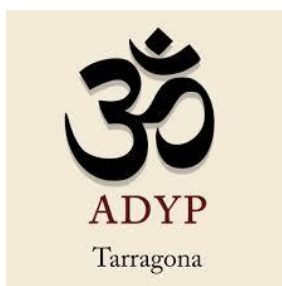
Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	ASOCIACIÓN DANZA YOGA Y PILATES (ADYP)
WEB	www.danzayogapilates.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
IOGA & MEDITACIÓ	
SEU	
Escola Tarragona ADYP: Plaça Ponent Num 5, planta 8, 43001-Tarragona	
DATA/ES	
08-03-19	
HORARI	
17:00 a 18:00 h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Classe de Ioga & Meditació, "El fluir de l'energia femenina", Des d'un procés d'interiorització a través de la respiració i en conjunt amb la pràctica de ioga i el moviment conscient, aconseguim reconectar amb l'energia femenina.	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
14 alumnes	
OBJECTIUS	
Aconseguir entre les alumnes una aproximació a la consciència de l'enorme poder creatiu que alberga la nostra feminitat. Sentint-la des del cor.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Via telemàtica al CET o directament a través de la nostra web, en el següent enllaç: https://www.adyptgn.com/events/taller-dia-internacional-de-la-mujer-yoga-danza-meditacion	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba còmoda, mitjons antilliscants, alguna cosa per a tapar els ulls (mocador o tovallola petita)	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CEM LA POBLA DE MAFUMET
WEB	http://www.poblamafumet.cat/
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
IOGA EN FAMILIA	
SEU	
CEM La Pobla De Mafumet	
DATA/ES	
08.03.19	
HORARI	
18:00 a 19:00h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Activitat per guanyar flexibilitat, tonificar músculs, alleujar el dolor d’esquena i reduir l’estrès. Per als més petits, a més d’un joc és una introducció per aprendre a concentrar-se, relaxar-se i fer front a l’estrès.	
NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS	
12 parelles mare/fill	
OBJECTIUS	
El ioga en família és una forma de fomentar la trobada familiar en un ambient distès, relaxat i diferent.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Inscripció al CEM telèfon 977 84 20 31 o carrer Clos s/n – 43140 La Pobla Mafumet o a l’aplicació telemàtica CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba esportiva i tovallola	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	GIMNÀS SPA I SALUT- TORREDEMBARRA
WEB	www.spa-i-salut.com
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
CLASSE DE DANSA ORIENTAL	
SEU	
Gimnàs SPA i SALUT – Carrer Indians, 21- Torredembarra	
DATA/ES	
08.03.19	
HORARI	
18:30h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Classe de DANSA ORIENTAL	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
15 persones	
OBJECTIUS	
El desbloqueig de tensions i emocions i l’aproximació de la dona a la seva pròpia identitat, són alguns dels beneficis que aporta.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
Directament a l’entitat o a la aplicació telemàtica del CCT-CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba i sabatilles esportiva, tovallola gran	



SPA i SALUT



Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIO TARRACO
WEB	www.cntarraco.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
MASTER CLASS DE ZUMBA!!	
SEU	
Club Natació Tàrraco Passeig Torroja, 86 Tarragona. Sala Tennis Taula	
DATA/ES	
08.03.19	
HORARI	
19.00h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Sessió de Master Class de ZUMBA	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
Aforament il·limitat	
OBJECTIUS	
Activitat coreografiada amb diferents tipus de ritmes de balls llatins al ritme de la música.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ:	
Via telemàtica al CET o directament a l'entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba còmode i bambes	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	GIMNÀS SPA I SALUT- TORREDEMBARRA
WEB	www.spa-i-salut.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CLASSE D'ACONDICIONAMENT FÍSIC PER LA DONA	
SEU	
Gimnàs SPA i SALUT – Carrer Indians, 21- Torredembarra	
DATA/ES	
08.03.19	
HORARI	
19:45h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Treball d'exercicis indicats per la dona, sol pèlvic, estiraments, treball muscular per la correcció postural, etc	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
15 persones	
OBJECTIUS	
Millora de la postura corporal, incontinència urinària, prevenció de patologies articulars i musculars, etc	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Directament a l'entitat o a la aplicació telemàtica del CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba i sabatilles esportiva, tovallola gran	



SPA i SALUT



Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CENTRE APOLO GIMNÀS
WEB	https://www.apologimnas.com/
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
SESSIONS DE PILATES	
SEU	
Centre Apolo Gimnàs, Torredembarra	
DATA/ES	
08.03.19	
HORARI	
11:30h a 12:15h	
21:15h a 22:15h	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
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, ensenyar a conèixer el nostre cos, a mantenir una postura correcta, millorar la nostra flexibilitat i agilitat, i ens ajuda en la millora de la salut general del nostre cos.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
Directament a l’Apolo Gimnàs o via telemàtica al CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba còmoda, esportiva, ampolla d’aigua i tovallola	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB JUDO DOJO TARRACO
WEB	https://www.facebook.com/clubdojotarraco/
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	
SEU	
DOJO TARRACO: C/ Sant Auguri 5 (Dins la seu del ROYAL TARRACO)	
DATA/ES	
08.03.19	
HORARI	
18,30-20h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Classe d’iniciació a la defensa personal femenina, sense excloure acompanyants o alumnes masculins	
NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS	
40 persones	
OBJECTIUS	
Apropar al món de la defensa personal i les arts marcials a aquelles persones que no estiguin familiaritzats o, a qui ja en practiquin, puguin realitzar una sessions enfocada directament a la defensa personal.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Via telemàtica al CET o al correu javier@dojotarraco.es	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba esportiva sense cremalleres	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	ASSOCIACIÓ ESCARABATS BLAUS
WEB	https://www.facebook.com/Escarabatsblaus/
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TALLER DE TELES ACROBÀTIQUES	
SEU	
Pavelló Municipal Sant Jordi de Torredembarra	
DATA/ES	
09.03.19	
HORARI	
10-12 h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
L'activitat es divideix en 3 parts: una d'escalfament i estiraments; una part pràctica on es fan tècniques i figures; i una tercera d'estiraments finals.	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
Màxim 14 persones.	
OBJECTIUS	
Les teles acrobàtiques són un sistema d'entrenament que permet treballar tot el cos, a més a més de reforçar la flexibilitat i l'equilibri.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Via telemàtica al CET o directament a escarabatsblaus@gmail.com	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Malles elàstiques, roba esportiva i aigua.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB GIMNÀSTICA ESTÈTICA CONSTANTÍ
WEB	www.esteticaconstanti.com
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
GIMNASTICA ESTETICA DE GRUP	
SEU	
CLUB NATACIÓ TÀRRACO, Passeig Torroja, 86 Tarragona	
DATA/ES	
09.03.19	
HORARI	
10h - 13h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
<p>La Gimnàstica Estètica de Grup, és una modalitat de la gimnàstica basada en els moviments naturals de tot el cos combinats amb la dansa. La filosofia d’aquest esport es basa en l’harmonia, el ritme i la dinàmica. Dos punts essencials d’aquest esport és formar una historia mitjançant els moviments i la música i sobretot buscar la major igualtat possible entre els seus components.</p>	
NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS	
Màxim 30 persones Edat a partir dels 4 anys	
OBJECTIUS	
<p>Conèixer i practicar la gimnàstica estètica de grup mitjançant expressió corporals, tècnica i tallers d’elevacions.</p> <p>Exhibició de l’equip classificat pel Campionat del Món 2019</p>	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Via telemàtica al CET o directament a l’entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba esportiva còmoda i ajustada	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB DOJO TARRACO
WEB	https://www.facebook.com/clubdojotarraco/
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
SESSIÓ DE PATINATGE EN LÍNIA	
SEU	
Col·legi LA SALLE TORREFORTA, C. Sant Benilde 15	
DATA/ES	
09.03.19	
HORARI	
11-13h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Activitat orientada tant a nivell iniciació com per a perfeccionar, a través de dinàmiques individuals i en grup. Finalitzarem amb una activitat molt visual per a fer visible la dona en el món de l'esport. Dirigida a tota la família.	
OBJECTIUS	
Introduir-se o perfeccionar-se en el món del patinatge. Fer esport realitzant una activitat divertida i a l'aire lliure. Gaudir d'un matí complet d'activitats amb patins.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Via telemàtica al CET o a l'entitat: lara@dojotarraco.es	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba esportiva, patins i recomanable proteccions. Ampolla d'aigua	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades



ENTITAT	CLUB ESPORTIU BEACH TENNIS TORREDEMBARRA
WEB	www.beachtennistorredembarra.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
MASTERCLASS DE TENNIS PLATJA PER LES DONES	
SEU	
Torredembarra, Platja Baix Mar (Zona Pistes Tennis Platja)	
DATA/ES	
9.03.19	
HORARI	
11 a 13 hores	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Masterclass/Partit exclusiva i gratuïta per a les dones. La classe anirà a mà de Pol Filella, actual campió d'Espanya sub 18.	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
Masterclass: 15	
OBJECTIUS	
Promocionar i promoure la pràctica del tennis platja entre les dones	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Les inscripcions es realitzaran a través del formulari publicat a la pàgina web del club o a l'aplicació del CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
El club muntarà les pistes i deixarà a disposició de la gent el material necessari per venir a jugar. Paral·lelament, el club també realitzarà un torneig open (informació en la web del club)	



34



Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	TGN BÀSQUET CLUB
WEB	www.tgnbasquet.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
GAUDEIX DEL BÀSQUET FEMENÍ AMB EL TGN BÀSQUET	
SEU	
Pavelló Col·legi Sagrat Cor	
DATA/ES	
09.03.19	
HORARI	
16 – 22 hores	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
<p>Els equips femenins del club tindran tot el protagonisme durant la tarda de dissabte. Es disputaran partits de competició oficial de totes les categories de mini a sènior. El partit de Copa Catalunya, TGN Bàsquet – CB Igualada, serà l'esdeveniment central a les 18.30h. Abans de l'inici de partit els dos equips llegiran un manifest conjunt reivindicant el paper de la dona a l'esport i totes les jugadores de bàsquet de la comarca estan convidades a viure l'encontre a peu de pista i fer-se una fotografia amb l'equip, significant la presència femenina en l'esport del bàsquet comarcal.</p>	
OBJECTIUS	
<p>Donar visibilitat a la màxima categoria femenina a nivell català. Reivindicar el paper de totes les jugadores de bàsquet del territori en el foment d'aquest esport.</p>	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
<p>Comunicar assistència a: administracio@tgnbasquet.com o via telemàtica al CET</p>	



Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	ASOCIACIÓN DANZA YOGA Y PILATES (ADYP)
WEB	www.danzayogapilates.com
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
IOGA NIDRA AMB BOLS TIBETANS I GONGS	
SEU	
Seu ADYP. Plaça Ponent Num. 5, planta 8, 43001-Tarragona	
DATA/ES	
09.03.19	
HORARI	
18:00-19:00 h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Sessió guiada de Ioga Nidra amb la utilització de diversos instruments meditatis com els bols tibetans, el gong, el tambor oceànic, pal de pluja entre altres. Tots ells en conjunt potencien l'estat de relaxació, atorgant molts beneficis a nivells físic i mental.	
NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS	
14	
OBJECTIU	
Gaudir d'una profunda relaxació sentint la vibració dels instruments meditatis.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Via telemàtica al CET o directament a l’entitat (web)	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba còmoda, mitjons antilliscants, un petit coixí per al cap i alguna cosa per a tapar els ulls com una tovallola petita.	



Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB TAU DE TIR AMB ARC
WEB	www.usuaris.tinet.cat/clubtau
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
PRÀCTICA DE TIR AMB ARC	
SEU	
Camp de tir amb arc del Barri de San Salvador, Tarragona	
DATA/ES	
10.03.19	
HORARI	
10.30 a 13h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Sessió pràctica d'iniciació, dirigida per l'equip tècnic del club. En acabar, el club oferirà un aperitiu final a les persones assistents.	
OBJECTIUS	
Fomentar la pràctica del tir amb arc entre les dones Donar a conèixer el tir amb arc com a esport relaxant i antiestrès.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ:	
Via telemàtica al CET o directament a l'entitat o activitat clubtau@tinet.org	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba esportiva i còmoda	





Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	REIAL CLUB NAUTIC DE TARRAGONA
WEB	www.rcntarragona.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
NOIES, TASTEU EL NÀUTIC!!!!	
SEU	
Seu del REIAL CLUB NÀUTIC DE TARRAGONA	
DATA/ES	
10.03.19	
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.	
NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS	
Màxim 40 persones	
OBJECTIUS	
<ul style="list-style-type: none">- Fer un tast d'activitats nàutiques i esportives- Gaudir del medi natural fent esport	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ	
Via telemàtica al CET o a les Oficines del Reial Club Nàutic de Tarragona	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, etc.)	
Roba còmoda d'esport i jaqueta impermeable per a l'activitat de vela.	



- 1878 -



REIAL CLUB
NAUTIC
DE TARRAGONA

ralitat
atalunya

esportcat ³⁸



Consell Esportiu del Tarragonès

XI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2019

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades