



Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

“**La Setmana de la Igualtat: Dones i Esport**”, a la seva 12a 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:

[Formulari](#)

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

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

Dimecres 26 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

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

CLASSE DE PILATES	Dilluns, 2 març Dimecres, 4 març	Dilluns 2: A les 19.30h Dimecres 4: A les 17.15h	GIMNÀS SPA i SALUT Torredembarra
TENNIS i PADEL	Del 2 al 8 de març	De dilluns a divendres: De 8.30 a 12/16 a 22.30h Dissabte: de 8.30 a 13.30/16 a 21h Diumenge: de 8.30 a 13.30/16 a 20h	CLUB TENNIS TORREDEMBARRA
AQUAGIM	Dies 2 i 4 de març	Dilluns 2: a les 15:30 i a les 19:30h Dimecres 4: a les 15:30 i a les 19:30h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
ULTIMATE FRISBEE	Dies 2,4,9 i 11març	De 19.30 a 21h	ULTIMATE CLUB TORREDEMBARRA Camp de futbol
ART MARCIALS	Del 2 al 15 març	Aikido: dilluns,dimecres i divendres, de 19.15 a 20.30h Win Chung: dimarts i dijous de 20 a 21.30h Acroyoga: dijous 5 i 12 de 10 a 11:30h Defensa personal: dissabte 14 de 11 a 13h	A.C.A.M.T Associació Cultural Arts Marcials Torredembarra
POWER PUMP	Dilluns 2 i dimecres 11 març	Dilluns: 09:00h Dimecres: 20:00h	FITNESS CLUB ANURA Torredembarra
HIP HOP PER ADULTS	Dilluns, 2 març	A les 20:00h	FITNESS CLUB ANURA Torredembarra
TAIJIQUAN	Dimarts, 3 març	De 19:00 a 20:30h	AJUNTAMENT DE PERAFORT I PUIGDELFI Sala Casal municipal de Puigdelí
ZUMBA	Dies 3, 6 i 10 març	Dimarts 3: 10:00h Divendres 6: 20:00h Dimarts 10: 19:00h	FITNESS CLUB ANURA Torredembarra
PILATES	Dimarts 3 i divendres 6 març	Dimarts 3: A les 18:00h i a les 20:00 Divendres 6: 10:00h	FITNESS CLUB ANURA Torredembarra
CLASSE D'HIPOPRESIUS	Dimarts, 3 març	A les 18:30 h	GIMNÀS SPA I SALUT Torredembarra
CROSSFIT	Dimarts, 3 març	De 17:00 a 18:00h	CROSSFIT Torredembarra
TWERK	Dimecres, 4 març	A les 20:00h	FITNESS CLUB ANURA Torredembarra
CLASSE DE DANSA TERAPÈUTICA	Dimecres, 4 març	A les 19:30h	GIMNÀS SPA I SALUT - NIDRA Torredembarra



Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

TIR AMB ARC I PROJECTE FLETXES SOLIDÀRIES	Dimecres, 4 de març	De 17:30 a 19:00h	CLUB DE TIR AMB ARC Constantí <i>Poliesportiu de Constantí</i>
AERÒBIC	Dijous, 5 de març	De 20:00 a 21:00h	AJUNTAMENT DE PERAFORT I PUIGDELFI <i>Gimnàs Escola Josep Veciana</i>
DANSA DEL VENTRE	Dijous, 5 de març	A les 17:45h	FITNESS CLUB ANURA <i>Torredembarra</i>
IOGA – DONA SANA	Dimecres, 5 de març	A les 18:00h	COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA POBLA DE MAFUMET
IOGA	Divendres, 6 març	A les 10:00h	GIMNÀS SPA I SALUT - NIDRA <i>Torredembarra</i>
PATINATGE	Divendres, 6 març	De 18:30 a 20:00h	CLUB JUDO DOJO TARRACO <i>Seu del Royal Tàrraco</i>
AIKIDO	Divendres, 6 març	De 20:00 a 21:30h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
CLASSE DE PILATES	Divendres, 6 març	De 19:30 a 20:30h	AJUNTAMENT DE RENAU <i>Casal municipal de Renau</i>
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	Divendres, 6 març	De 18:30 a 20:00h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
ZUMBA PMET	Dissabte, 7 març	De 10:30 a 11:20h	PATRONAT D'ESPORTS DE TARRAGONA <i>Gimnàs municipal part baixa i Serrallo</i>
DEFENSA PERSONAL A LES DONES	Dissabte, 7 març	De 10:00 a 12:00h	AJUNTAMENT DE PERAFORT I PUIGDELFI <i>Sala casal municipal de Perafort</i>
VENIU A PROVAR EL ROUNDNET	Dissabte, 7 març	De 11:00 a 12:15h	COSTA DAURADA ROUNDNET <i>Platja llevant</i>
CELEBREM EL DIA DE LA DONA	Dissabte, 7 març	Classe oberta de pàdel: de 10:30 a 12:00h Travessa de paddle surf: de 12:00 a 13:00h	CLUB MARÍTIM ALTAFULLA
TALLER DE MUNTANYA DE RÀPEL – DESCENS AMB CORDES	Dissabte, 7 març	De 9:30 a 12:30 i de 15:00 a 18:30	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES <i>Punt de trobada: Aparcament del Casal d'Hostalets dels Pallaresos</i>
VINE A VOGAR!	Dissabte, 7 març	De 11:00 a 12:00h	ASSOCIACIÓ DE VOGADORS DE BAIX A MAR <i>Port de Torredembarra</i>
MASTER CLAS DE ZUMBA	Dissabte, 7 març	A les 19:00h	AJUNTAMENT D'ALTAFULLA <i>Gimnàs Escola la Portalada</i>
INICIACIÓ ALS HIPOPRESSIUS	Dissabte, 7 març	A les 18:00h	AGRUPACIÓ DE DONES DEL CATLLAR <i>Sala polivalent del centre cultural del Catllar</i>



Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

CONEIX EL TIR AMB ARC	Diumenge, 8 març	De 10:30 a 12:30h	CLUB TAU DE TIR AMB ARC Camp de tir de Sant Salvador Tarragona
CAMINEM PER LA VILA DE TORREDEMBARRA	Diumenge, 8 març	De 9:30 a 12:00h	CLUB EXCURSIONISTA DE TORREDEMBARRA Plaça del Castell
ESCALADA EN ROCÒDROM PORTES OBERTES	Diumenge, 8 març	Primera sessió: de 10:00 a 11:00h Segona sessió: de 11:00 a 12:00h	ASSOCIACIÓ ESCARBATS BLAUS Torredembarra Pavelló municipal Sant Jordi
CAMINADA POPULAR	Diumenge, 8 març	De 8:30 a 12:00 o 13:00h	AJUNTAMENT DEL CATLLAR Sortida: A la Plaça de la Vila
LA RIERA ES MOU	Diumenge, 8 març	De 9:30 a 12:30h	AJUNTAMENT DE LA RIERA DE GAIÀ Sortida: pista de l'Escola Vella
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	Diumenge, 8 març	De 10.30 a 12,30h	CLUB JUDO DOJO TARRACO Seu del Royal Tàrraco
AIGUAGIM	Dies 9 i 10 març	Dilluns 9: a les 10:00h Dimarts 10: a les 15:15h	AJUNTAMENT DE TORREDEMBARRA Piscina municipal
STRONG BY ZUMBA	Dilluns, 9 març	A les 19:00h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
ZUMBA	Dimarts, 10 març	Primera sessió: de 9:30 a 10:15h Segona sessió: de 20:15 a 21:00h	APOLO GIMNÀS Torredembarra
PILATES	Dimarts, 10 març	1a sessió: de 11:30 a 12:15h 2a sessió: de 17:15 a 18:00h	APOLO GIMNÀS Torredembarra
ENTRENAMENT D'INICIACIÓ A PISCINA	Dimarts 10 i dijous 12 març	De 19:15 a 20:30h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
BODY BALANCE	Dimecres, 11 març	A les 19:00h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
SESSIÓ OBERTA D'INICIACIÓ A LA NATACIÓ ARTÍSTICA	Dimecres, 11 març	De 19:30 a 21:00h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
ZUMBA FITNESS	Dimecres, 11 març	A les 18:00h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
HIPOPRESSIUS	Dijous, 12 març:	A les 18:30h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
TALLER DE TELES ACROBÀTIQUES	Dissabte, 14 març	De 11:00 a 13:00h	ASSOCIACIÓ ESCARBATS BLAUS Torredembarra Pavelló municipal Sant Jordi
ZUMBA PMET	Dissabte, 14 març	De 10:30 a 11:20h	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS DE TARRAGONA Gimnàs municipal Part Baixa - Serrallo
SORTIDA BTT DONES	Diumenge, 15 març	A les 9:00h del Bikepark	BIKEPARK COSTA DAURADA Torredembarra



Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	GIMNÀS SPA I SALUT
WEB	www.spa-i-salut.com
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
CLASSE DE PILATES	
SEU	
Gimnàs SPA i SALUT, carrer Indians, 21- Torredembarra	
DATA/ES	
Dilluns dia 2 març i dimecres dia 4 març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 2 març a les 19:30h Dimecres 4 març a les 17:15h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
CLASSE de PILATES	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
10 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: CET o directament a l’entitat o activitat	
Directament a l’entitat o e-mail info@spa-i-salut.com	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba i sabatilles esportives , tovallola gran	



SPA i SALUT



Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB TENNIS TORREDEMBARRA
WEB	WWW.TENNISTDB.CAT

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
TENNIS & PÀDEL
SEU
Club Tennis Torredembarra
DATA/ES
Del 2 al 15 de març
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)
De dilluns 2 març a diumenge 8 març Horaris: <ul style="list-style-type: none"> • Dilluns a divendres - 8:30h a 12:00h / 16:00h a 22:30h • Dissabte - 8:30h a 13:30h / 16:00h a 21:00h • Diumenge - 8:30h a 13:30h / 16:00h a 20:00h Trucar 1 o 2 dies abans de venir a jugar per reservar pista
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Tennis i Pàdel GRATUÏT “SI ETS DONA, VINE A JUGAR A TENNIS i PÀDEL DEL 2 AL 8 DE MARÇ 2020
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO
OBJECTIUS
L’objectiu d’aquestes activitats és incorporar la perspectiva de gènere i de les dones als espais i disciplines esportives i de lleure, contribuint a la sensibilització social.
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)



Club Tennis
Torredembarra
tennis, pàdel i tennis plaça



Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
WEB	www.cntarraco.cat
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
AQUAGIM	
SEU	
Piscina	
DATA/ES	
Dilluns dia 2 de març i dimecres dia 4 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Els 2 dies a les 15.30h i a les 19.30h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Exercicis per tonificar pits, glutis, braços, abdominals i muscular l’esquena. No cal saber nedar.	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
25	
OBJECTIUS	
Millora la salut. Millora la tonificació muscular.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Banyador, xancletes, casquet de piscina . Cal estar 15 minuts abans de l’activitat per canviar-se.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	ULTIMATE CLUB TORREDEMBARRA
WEB	
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ULTIMATE FRISBEE	
SEU	
Unió Esportiva Torredembarra, camp de futbol	
DATA/ES	
Dies 2, 4, 9 i 11 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
De les 19.30 a 21h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Jornada de portes obertes per conèixer i introduir-se a la pràctica de l'Ultimate Frisbee. Vine i juga amb nosaltres!	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
Conèixer un nou esport competitiu, col·lectiu, mixte, autoarbitrat i on l'esperit de joc té un gran valor i per sobre de tot, practicar esport, fer salut i passar-ho bé!	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l'entitat o activitat	
Directament a l'entitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	A.C.A.M.T ASSOCIACIÓ CULTURAL ARTS MARCIALS TORREDEMBARRA
WEB	www.dojohachi.org
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
ARTS MARCIALS	
SEU	
Dojo hachi Torredembarra	
DATA/ES	
Del dia 2 al 15 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns dimecres i divendres de 19.15 a 20.30h aikido Dimarts i dijous de 20:00 a 21:30h win chung Dijous 5 i 12 de març acroyoga: de 10 a 11:30h Dissabte 14 de març sessió de defensa personal destinada a la dona aikido i wing chun de 11 a 13h.	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Classes d’arts marcial per conèixer activitat i seminari específic de defensa personal femenina	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
A qualsevol dels llocs	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	FITNESS CLUB ANURA - TORREDEMBARRA
WEB	www.fitnessclubanura.com
TÍTOL DE L’ACTIVAT	
CLASSES D’INICIACIÓ AL FITNESS	
SEU	
FITNESS CLUB ANURA	
DATA/ES	
Dies 2,3,4,5,6 i 11 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Hip Hop per adults: Dilluns 2 a les 20h Zumba: Dimarts 3 a les 10h., dimarts 10 a les 19h., divendres 6 a les 20h Twerk: Dimecres 4 a les 20h Dansa del ventre: Dijous 5 a les 17:45h Pilates: Divendres 6 a les 10h., dimarts 3 a les 18h. i a les 20h. Power Pump: Dimecres 11 a les 20h., dilluns 2 a les 9h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVAT	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda, aigua i tovallola	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	AJUNTAMENT DE PERAFORT
WEB	www.perafort.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
PORTES OBERTES DE TAIJIQUAN	
SEU	
Sala Casal Municipal de Puigdelfí	
DATA/ES	
Dimarts, dia 3 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
De 19:00 a 20:30 hores	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Classe oberta de taijiquan a tots els veïns i veïnes de Perafort i Puigdelfí	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS, INDIQUEU-LO	
Portes obertes	
OBJECTIUS	
Celebrar el dia de la dona	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l'entitat o activitat	
A l'activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda d'esport	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	GIMNÀS SPA I SALUT
WEB	www.spa-i-salut.com
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
CLASSE D’HIPOPRESSIUS	
SEU	
Gimnàs SPA i SALUT, carrer Indians, 21- Torredembarra	
DATA/ES	
Dimarts, dia 3 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
A les 18:30h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
CLASSE d’ HIPOPRESIUS	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
10 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: CET o directament a l’entitat o activitat	
Directament a l’entitat o e-mail info@spa-i-salut.com	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba i sabatilles esportives , tovallola gran	



SPA i SALUT



Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CROSSFIT TORREDEMBARRA
WEB	www.crossfittorredembarra.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CROSSFIT	
SEU	
C/Sis Sector IX, 43830 Torredembarra (Tarragona)	
DATA/ES	
Dimarts, dia 3 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
De 17h-18h iniciació al CrossFit	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
L'activitat comença amb un escalfament inicial, va seguit d'una sèrie d'exercicis que combinen força, resistència, flexibilitat, potencia i equilibri que sempre adequem al nivell de l'alumne. I, es finalitza amb els estiraments dels grups musculars treballats.	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
Amb el CrossFit volem ajudar a les dones a millorar el seu estat físic i mental. L'activitat física es un eina molt efectiva contra l'estrès, ajuda a reduir la intensitat d'emocions com la ansietat i la depressió i a millorar l'autoestima.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l'entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Vestimenta i calçat còmode per realitzar esport. El punt de trobada es al box del CrossFit Torredembarra (direcció: C/Sis Sector IX, Polígon Industrial Roques Planes).	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	GIMNÀS SPA I SALUT - NIDRA
WEB	www.spa-i-salut.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CLASSE DE DANSA TERAPÈUTICA	
SEU	
Gimnàs SPA i SALUT, carrer Indians, 21- Torredembarra	
DATA/ES	
Dimecres, dia 4 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
A les 19:30h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
CLASSE de DANSA TERAPÈUTICA	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS, INDIQUEU-LO	
10 persones	
OBJECTIUS	
Potencia la teva feminitat, exercita el sòl pèlvic, comprèn l'autoestima des de l'acceptació, relaxa cos, ment i ànima, equilibra la teva part energètica.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l'entitat o activitat	
A l'entitat: Tere Capdevila telèfon 626 073 928	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba i sabatilles esportives , tovallola gran	



SPA i SALUT



Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB DE TIR AMB ARC CONSTANTÍ
WEB	www.tirambarconstanti.cat

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
CONEIX EL TIR AMB ARC I EL PROJECTE FLETXES SOLIDÀRIES
SEU
Poliesportiu de Constantí, Avinguda Onze de Setembre, núm. 5
DATA/ES
Dimecres, dia 4 de març
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)
De 17:30h-19:00h
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Taller pràctic de tir amb arc conjuntament amb l’equip fletxes solidàries
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO
OBJECTIUS
Practicar l’esport del tir amb arc.
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat
CET
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)
Roba i sabates esportives





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	AJUNTAMENT DE PERAFORT
WEB	www.perafort.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
PORTES OBERTES D'AERÒBIC	
SEU	
Gimnàs Escola Josep Veciana de Perafort	
DATA/ES	
Dijous, dia 5 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
De 20:00 a 21:00 hores	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Classe oberta d'aeròbic a tots els veïns i veïnes de Perafort i Puigdelfí	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS, INDIQUEU-LO	
Portes obertes	
OBJECTIUS	
Celebrar el dia de la dona	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l'entitat o activitat	
A l'activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda d'esport	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	COMPLEX ESPORTIU MC LA POBLA DE MAFUMET
WEB	
TITOL DE L’ACTIVITAT	
IOGA- DONA SANA	
SEU	
CEM LA POBLA DE MAFUMET – CARRER CLOS S/N – LA POBLA DE MAFUMET	
DATA/ES	
DIMECRES 5 de MARÇ	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
18 HORES	
DESCRIPCIO DE L’ACTIVITAT	
Sessió amb postures mantingudes per temps prolongats, que ajuda a desbloquejar allò que impedeix que funcionem en equilibri, creant estats de relaxació profunda i ajudant-nos a localitzar espais de tensió, per a després drenar-los i sentir-nos bé	
SI HI HA NOMBRE MAXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
15 participants	
OBJECTIUS	
Crear profunds canvis en la salut mental i física	
TRAMITACIO INSCRIPCIO: CET o directament a l’entitat o activitat	
Telefónica CEM LA POBLA DE MAFUMET – 977 84 20 31	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda i tovallola – Màrfega pròpia optativa.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CENTRE SPA I SALUT - NIDRA
WEB	www.spa-i-salut.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
IOGA	
SEU	
Centre SPA i SALUT, carrer Baix de Sant Pere, 18- Torredembarra	
DATA/ES	
Divendres, dia 6 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
A les 10:00h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Classe de ioga	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS, INDIQUEU-LO	
10 persones	
OBJECTIUS	
Ens ajuda a descansar i redueix l'estrès, Reforça el sistema immune, Millora la concentració, Alleuja el dolor, Ajuda a motivar-nos, Les asanas tonifiquen cada part del cos.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l'entitat o activitat	
A l'entitat: Tere Capdevila telèfon 626 073 928	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba i sabatilles esportives , tovallola gran	



SPA i SALUT



Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB DOJO TARRACO
WEB	www.dojotarraco.es
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
PATINATGE	
SEU	
Passeig del far de Tarragona	
DATA/ES	
Divendres, dia 6 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
18:30h – 20:00h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
L’activitat serà una classe obert de patinatge en línia que comptarà amb la ruta fins al far de la banya del Port de Tarragona i d’una petita classe d’habilitats al mateix passeig. L’activitat està adreçada a tots els públics.	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
-	
OBJECTIUS	
<ul style="list-style-type: none"> - Patinar fins al Far de la Banya de Tarragona - Practicar tècniques de patinatge en línia - Gaudir de la pràctica de l’esport de manera col·lectiva 	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
Directament a l’entitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
El lloc de trobada serà davant de la Creu Roja del Port de Tarragona.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
WEB	www.cntarraco.cat
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
AIKIDO	
SEU	
Sala DOJO club natació Tàrraco	
DATA/ES	
Divendres, dia 6 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
De 20 a 21.30h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
<p>L’Aikido és d’origen japonès. Les tècniques d’Aikido per la seva elegància i la seva mecànica de treball amb la força i inèrcia de l’adversari resulta ser un sistema ideal defensiu per tota dona.</p>	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
<p>Aquí no hi ha música, no es salta, ni es crida, ni es prometen ràpids resultats per tonificar ni modelar el cos. Però podem assegurar que modelaran el seu caràcter, enfortiran el seu temperament i sabran controlar les seves inseguretats, i no només en el seu cos sinó en la seva ment i amb l’esperit també.</p>	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Cal anar vestit amb roba còmode.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	AJUNTAMENT DE RENAU
WEB	www.renau.altanet.org/
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CLASSE DE PILATES	
SEU	
Casal Municipal de Renau	
DATA/ES	
Divendres, dia 6 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
De 19:30h - 20:30h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Ens divertirem fent pilates juntes.	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS, INDIQUEU-LO	
l'espai ens permetrà la classe per 12 / 15 persones.	
OBJECTIUS	
Commemorar del Dia Internacional de la Dona (8 de març) i fomentar la pràctica esportiva femenina actualment tant poc valorada.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l'entitat o activitat	
CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Ens trobem al Casal de Renau amb roba còmoda i estoreta.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
WEB	www.cntarraco.cat
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
“DEFENSA PERSONAL FEMENINA”	
SEU	
Sala DOJO Club Natació Tàrraco	
DATA/ES	
Divendres, dia 6 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
De 18.30 a 20h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
<p>DEFENSA PERSONAL FEMENINA: (Aprèn a defensar-te)</p> <p>La Defensa Personal Femenina entre altres,</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Activa l’actitud mental <input type="checkbox"/> Reforça les habilitats físiques i la coordinació <input type="checkbox"/> La postura defensiva en la percepció-reacció <input type="checkbox"/> Tipus de reaccions davant un atac <input type="checkbox"/> La respiració <input type="checkbox"/> La por i l’autodomini 	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Cal anar vestit amb roba còmode.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	PATRONAT D’ESPORTS DE TARRAGONA
WEB	www.esports.tarragona.cat
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
ZUMBA PMET	
SEU	
Gimnàs Municipal Part Baixa i Serrallo	
DATA/ES	
Dissabtes, dies 7 i 14 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
De 10:30 a 11:20h (Sala 1)	
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	
10- 15 places	
OBJECTIUS	
Donar a conèixer al màxim número de dones de la ciutat , una activitat que les pot ajudar a millorar el seu estat físic i les relacions socials.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
Recollir l’acreditació a la pròpia recepció, 30’ abans e l’inici de l’activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba esportiva i calçat esportiu . Es recomana dur tovallola i aigua.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	AJUNTAMENT DE PERAFORT
WEB	www.perafort.com
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CURS DE DEFENSA PERSONAL	
SEU	
Sala Casal Municipal de Perafort	
DATA/ES	
Dissabte, dia 7 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
10:00 a 12:00 hores	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Classe de defensa personal per a tots els veïns i veïnes de Perafort i Puigdelfí	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS, INDIQUEU-LO	
Portes obertes	
OBJECTIUS	
Celebrar el dia de la dona	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l'entitat o activitat	
A l'activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda d'esport	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	COSTA DAURADA ROUNDNET
WEB	Instagram→ @cd_roundnet
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
VENIU A PROVAR EL ROUNDNET!	
SEU	
Platja Llevant, Salou	
DATA/ES	
Dissabte, dia 7 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
11:00h a 12:15h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
<p>Aquesta activitat constarà inicialment d’una breu explicació de les regles del joc, seguidament es realitzarà un parell d’exercicis per així agafar pràctica i per últim és faran minis partits entre les participants.</p>	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
Màxim 16 persones	
OBJECTIUS	
<p>Els objectius que es vol aconseguir són;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donar a conèixer aquest innovador esport. • Fomentar la participació de les dones en aquest esport. • Gaudir fent esport. 	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
<p>El punt de trobada serà a la platja de llevant de Salou, just davant de l’estàtua del Jaume 1, per realitzar aquesta activitat no és necessari que es porti cap material propi, simplement vindre amb una vestimenta còmoda per realitzar i gaudir de l’esport.</p>	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB MARÍTIM ALTAFULLA
WEB	www.clubmaritimaltafulla.com/
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
CELEBREM EL DIA DE LA DONA	
SEU	
Club Marítim Altafulla C/ Pescadors, 3 – 43893 – Altafulla	
DATA/ES	
Dissabte, dia 7 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
10:30h a 12:00h Classe oberta de pàdel 12:00h a 13:00h Travessa de paddle surf	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
<p>Classe oberta de pàdel : Depenent de les participants es farà classe de pàdel demostrativa a nivell iniciació.</p> <p>Travessa de paddle surf: Excursió fins el Castell de Tamarit amb un instructor del Club Per iniciar-se a aquest esport (màxim participants 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Important inscripció prèvia . 	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
Pàdel de pista: 15 Travessa paddle surf: 10	
OBJECTIUS	
Apropar l’esport nàutic a la ciutadania i gaudir d’un matí fent esports.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
Directament a la secretaria del Club per telf: 977 65 02 63 de dimecres a diumenge de 9h a 14h o enviant un correu electrònic a pili.berenguer@cmaltafulla.com	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Per la classe oberta de pàdel de pista portar roba d’esport i per la travessa de paddle surf el Club proveirà de neoprè i armilla necessari per fer l’activitat.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES
WEB	cesensefronteres.wordpress.com/emhoritzons.wordpress.com

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
TALLER DE MUNTANYA DE RÀPEL - DESCENS EN CORDES
SEU
Punt de trobada: Aparcament del Casal d’Hostalets dels Pallaresos Taller de muntanya: Zona escalada dels Pallaresos
DATA/ES
Dissabte, dia 7 de març
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)
Torn matí: 9:30h a 12:30h (3h). Màxim 6 dones Torn tarda: 15:00h a 18:30h (3h). Màxim 6 dones
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
El Taller de Muntanya de Ràpel - Descens en cordes, serà en format de taller pràctic. El ràpel es una maniobra de descens per corda mitjançant un dispositiu de fregament, el qual ens permetrà graduar la velocitat i el ritme per aconseguir un descens segur i controlat. És una de les maniobres més utilitzades a la muntanya, per escalada, barrancs, alpinisme, ferrades... Totes les disciplines contemplan aquesta maniobra com a fonamental. En aquest taller de iniciació al descens en cordes, aprendrem l’ús de diferents tipus de material, les diferents tècniques de ràpel i d’autoassegurament. Evidentment, ho aprendrem tot realitzant alguns descens en paret de roca!
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO
Màxim 6 dones per torn (majors de 12 anys)
OBJECTIUS
Rapelar amb seguretat de manera autònoma. Conèixer les maniobres bàsiques i el material necessari Els nusos d’autoassegurament.
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat
Les inscripcions feu-les enviant NOM i COGNOMS + DNI: emhoritzons@gmail.com - 686031860 (Quim)
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)
NECESSARI: Roba còmoda i esportiva. Calçat esportiu o de muntanya. Guants de bici o de pell sense dits. IMPRESCINDIBLE MANCA DE VERTIGEN. TALLER INCLOU: Assegurança Responsabilitat Civil. Material tècnic col·lectiu i personal. Apunts del taller (pdf) i Fotografies de l’activitat (digital)



Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	ASSOCIACIÓ DE VOGADORS DE BAIX A MAR DE TORREDEMBARRA
WEB	https://vogadorsbaixamar.blogspot.com/
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
VINE A VOGAR!	
SEU	
Port de Torredembarra. Local dels Vogadors de Baix a Mar (pantalà 6)	
DATA/ES	
Dissabte, dia 7 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
De 11 a 12h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Activitat d’iniciació al rem, en la que sortirem a vogar amb llagut català, gaudint de la natura i del nostre litoral i practicant un esport d’equip molt complet.	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
Es tracta de tastar l’esport del rem, no cal experiència.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
CET	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Portar roba esportiva còmoda, es recomana portar guants (sense dits) i aigua. El punt de trobada és el local dels Vogadors de Baix a Mar al Port de Torredembarra, davant del pantalà 6.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	AJUNTAMENT D'ALTAFULLA
WEB	www.altafulla.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
MASTER CLAS DE ZUMBA	
SEU	
Gimnàs de l'Escola La Portalada	
DATA/ES	
Dissabte, dia 7 de març de 2020	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
A les 19h	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Classe oberta i gratuïta de zumba	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l'entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	



Ajuntament
d'Altafulla



29



Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	AGRUPACIO DE DONES DEL CATLLAR
WEB	

TÍTOL DE L’ACTIVITAT
INICIACIO ALS HIPOPRESSIUS
SEU
Sala polivalent del Centre Cultural del Catllar
DATA/ES
Dissabte, dia 7 de març
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)
A les 18.00 hores
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Informació mitjançant suport audiovisual sobre els hipopressius i classe pràctica d’iniciació als hipopressius.
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO
OBJECTIUS
Reforçar el sol pèlvic i treballar tota la musculatura, sobre tot de la zona abdominal i lumbar.
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat
Directament a l’entitat
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“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
CONEIX EL TIR AMB ARC
SEU
Camp de Tir amb Arc. Barri de Sant Salvador (Tarragona)
DATA/ES
Diumenge 8 de març.
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)
Dues hores pel matí (10.30h-12.30h).
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT
Conèixer l’esport del tir amb arc en els àmbits esportiu i de promoció de la salut, també adreçat a les persones que han patit un càncer de pit i estiguin en procés de rehabilitació. En finalitzar l’activitat s’oferirà un aperitiu als assistents.
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO
Sense límit.
OBJECTIUS
Conèixer els aspectes reglamentaris bàsics del tir amb arc. Prendre les mesures de seguretat necessàries per portar a terme l’activitat. Apreciar l’activitat física com a mitjà de millora de la salut corporal. Gaudir d’una activitat grupal a l’aire lliure.
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat
Via telemàtica al CET o directament al Club enviant un correu a clubtau@tinet.org amb nom i cognoms de la persona que realitzarà l’activitat i nombre d’acompanyants.
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)
Calçat i roba esportiva.





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB EXCURSIONISME TORREDEMBARRA
WEB	www.exursionismetorredembarra.com
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
CAMINADA PER LA VILA DE TORREDEMBARRA	
SEU	
Plaça del Castell	
DATA/ES	
Diumenge, dia 8 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
9.30- 12 h (durada aproximada)	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Caminada de 7 km pels llocs més emblemàtics de Torredembarra (Ajuntament, Els Munts, port esportiu, barri Marítim, biblioteca municipal) Nivell fàcil Punt de sortida a la plaça del Castell	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
Conèixer la vila Fomentar l’activitat a l’aire lliure Compartir l’afició del senderisme amb altre gent	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
Directament a l’entitat enviant un correu electrònic	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Portar aigua, calçat adequat i roba còmoda	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	ASSOCIACIÓ ESCARBATS BLAUS
WEB	www.facebook.com/Escarbatsblaus/
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
ESCALADA EN ROCÒDROM PORTES OBERTES	
SEU	
Pavelló municipal Sant Jordi de Torredembarra (Carrer de la Rosella, SN)	
DATA/ES	
Diumenge, dia 8 de març de 2020	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Primera sessió: de 10 a 11h Segona sessió: de 11 a 12h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Iniciació d’escalada en rocòdrom	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
Màxim 5 persones per sessió	
OBJECTIUS	
Fer un primer contacte amb l’escalada. Treballar la força, equilibri, concentració i resistència.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
Que la gent es pugui inscriure al CET i aquestes els derivin al correu de escarbatsblaus@gmail.com . Nosaltres facilitarem un formulari d’inscripció	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba esportiva, peus de gat (recomanable) i aigua	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	AJUNTAMENT DEL CATLLAR
WEB	www.elcatllar.cat/
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
CAMINADA POPULAR	
SEU	
Ajuntament del Catllar	
DATA/ES	
Diumenge, dia 8 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Trobada a les 8:30 a la Plaça de la Vila Durada aproximada: entre 4 i 5 hores (en funció del ritme)	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Caminada popular, nivell fàcil-mig, aprox. 19 km. Passarem per camins del Catllar, per l’embassament del Gaià, pararem a l’Ermita de la Mare de Déu del Lloret de Renau i tornarem passant per la Peralta.	
SI HI HA NOMBRE MAXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
CET Ajuntament del Catllar (Nom, cognoms, DNI, edat, sexe, població, telèfon i e-mail)	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Es recomana portar roba i calçat còmode per anar per camins, aigua i alguna cosa lleugera per menjar.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	AJUNTAMENT DE LA RIERA DE GAIÀ
WEB	http://www.rieradegaia.cat/ca/ajuntament
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
LA RIERA ES MOU	
SEU	
Zona Esportiva Municipal	
DATA/ES	
Diumenge, dia 8 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
De 9:30 a 12:30h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
<p>Gimcana esportiva adreçada a dones i nenes en motiu del dia internacional de la dona. La idea és realitzar una caminada, i uns partits de pàdel i bàdminton finalitzant amb una sessió de zumba.</p>	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
<ul style="list-style-type: none"> .- Promoure l’esport entre les veïnes del municipi. .- Promoure les relacions interpersonals a través d’activitats esportives. 	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB JUDO DOJO TARRACO
WEB	FACEBOOK (CLUB JUDO DOJO TARRACO)
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	
SEU	
DOJO TARRACO: C/ Sant Auguris 5 (dins de la seu del ROYAL TARRACO)	
DATA/ES	
Diumenge, dia 8 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Una sessió de 10,30 a 12,30 h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Classe d’iniciació a la defensa personal femenina, sense excloure acompanyants o alumnes masculins.	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
Mínim 8 persones, màxim 40 persones.	
OBJECTIUS	
Aproximar el món de la defensa personal i les arts marcials a aquelles persones que no les coneixen, o les persones que ja són practicants, realitzin una sessió amb un enfocament orientat directament a la defensa personal.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
Al correu javier@dojotarraco.es	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba esportiva sense cremalleres.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	AJUNTAMENT DE TORREDEMBARRA
WEB	www.torredembarra.cat

TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
AIGUAGIM	
SEU	
Piscina Municipal de Torredembarra	
DATA/ES	
Dilluns dia 9 i dimarts dia 10 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns a les 10 h Dimarts a les 15:15 h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Sessió de classe oberta amb dones usuàries habituals de la piscina i dones que vulguin provar aquesta activitat, on es realitzaran gimnàstica dins l’aigua amb música.	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
10 inscrits	
OBJECTIUS	
Exercici físic amb companyerisme d’equip.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
esport@torredembarra.cat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Banyador, casquet, tovallola i xancles	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
STRONG BY ZUMBA	
SEU	
Club Natació Tàrraco	
DATA/ES	
Dilluns, dia 9 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
A les 19:00	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Classe dirigida en la que se combina intervals d’exercicis d’alta intensitat, de força i de cardio, amb el ritme de la música.	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Portar roba còmode	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	APOLO GIMNÀS
WEB	@apologimnas
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
ZUMBA	
SEU	
Centre Apolo Gimnàs	
DATA/ES	
Dimarts, dia 10 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Sessió 09:30h a 10:15h Sessió 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.	
SI HI HA NOMBRE MAXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
-	
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 cos, alhora que fas un treballar cardiovascular d’alta intensitat.	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
Directament a l’Apolo Gimnàs	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda, esportiva i ampolla d’aigua	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	APOLO GIMNÀS
WEB	@apologimnas
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
PILATES	
SEU	
Centre Apolo Gimnàs	
DATA/ES	
Dimarts, dia 10 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Sessió de 11:30h a 12:15h Sessió 17:15h a 18:00h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
<p>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.</p>	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
-	
OBJECTIUS	
<p>Augmentar la força sense augmentar el volum, ensenya a conèixer el nostre cos, a mantindre una postura correcta, millora la nostre flexibilitat i agilitat, i ens ajuda en la millora de la salut general del nostre cos.</p>	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
Directament a l’Apolo Gimnàs	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda, esportiva, ampolla d’aigua i tovallola.	



A P O L O
G I M N À S



Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“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	
SEU	
CN TÀRRACO	
DATA/ES	
Dimarts dia 10 i dijous dia 12 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
19:15 a 20:30	
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>	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
8	
OBJECTIUS	
<p>Testar un entrenament amb els equips d’adults que fan competició a Triatló, Aigües Obertes i Natació Màster.</p>	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
Directament a l’activitat (aiguesobertes@cntarraco.cat)	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Ulleres, casquet i banyador. Si és possible també: pales i aletes.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
WEB	www.cntarraco.cat
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
BODY BALANCE	
SEU	
Club Natació Tàrraco	
DATA/ES	
Dimecres, dia 11 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
A les 19:00h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Classe dirigida en la que se combina tres disciplines tai chi, yoga i pilates	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Cal portar roba còmode	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“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	
Piscina	
DATA/ES	
Dimecres, dia 11 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
De 19.30h a 21h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Sessió d’una hora i mitja on aprendreu la base de la natació artística; les diferents remades, flotacions, tècniques i postures. També realitzarem una petita coreografia bàsica.	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
20	
OBJECTIUS	
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: CET o directament a l’entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Banyador, casquet de bany, ulleres, xanquetes... Material específic per a la piscina.	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d'activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
WEB	www.cntarraco.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ZUMBA FITNESS	
SEU	
Club Natació Tàrraco	
DATA/ES	
Dimecres, dia 11 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
A les 18:00	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	
Classe dirigida en la que se realitzant exercicis aeròbics al ritme de la musica llatina	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D'INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l'entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Portar roba còmode	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
WEB	www.cntarraco.cat
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
HIPOPRESSIUS	
SEU	
Club Natació Tàrraco	
DATA/ES	
Dijous, dia 12 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
A les 18:30 h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Classe col·lectiva, són una manera diferent d’entendre la contracció de la zona abdominal i el sòl pèlvic	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Portar roba còmode	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	ASSOCIACIÓ ESCARBATS BLAUS
WEB	www.facebook.com/Escarbatsblaus/
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
TALLER DE TELES ACROBÀTIQUES	
SEU	
Pavelló municipal Sant Jordi de Torredembarra (Carrer de la Rosella, SN)	
DATA/ES	
Dissabte, dia 14 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
De 11 a 13h	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
L’activitat es divideix en 3 parts: una d’escalfament i flexibilitat suau; una part pràctica on es fan tècniques i figures; i una tercera d’estiraments finals	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
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: CET o directament a l’entitat o activitat	
Que la gent es pugui inscriure al CET i aquestes els derivin al correu de escarbatsblaus@gmail.com . Nosaltres facilitarem un formulari d’inscripció	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Malles elàstiques, roba esportiva i aigua	





Consell Esportiu del Tarragonès

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

“Dia Internacional de la dona”

Dossier d’activitats esportives programades

ENTITAT	BIKEPARK COSTA DAURADA TORREDEMBARRA
WEB	www.bikeparktdb.com
TÍTOL DE L’ACTIVITAT	
SORTIDA BTT DONES	
SEU	
BIKEPARK TORREDEMBARRA	
DATA/ES	
Diumenge, dia 15 de març	
HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Una sessió, sortida a les 9:00 del Bikepark	
DESCRIPCIÓ DE L’ACTIVITAT	
Sortida en BTT amb nivell adequat a les dones assistents	
SI HI HA NOMBRE MÀXIM D’INSCRITS, INDIQUEU-LO	
OBJECTIUS	
Foment de l’esport femení i en particular del ciclisme	
TRAMITACIÓ INSCRIPCIÓ: CET o directament a l’entitat o activitat	
Gratuïta, reserva per e-mail de la entitat	
ALTRES PARTICULARITATS (vestimenta, material, punt de trobada, etc.)	
Obligatori CASC, portar la bicicleta en bones condicions i recanvi com a mínim per reparar una punxada	

