



Consell Esportiu del Tarragonès



Consell Comarcal del Tarragonès

SIAD

XII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2020

Del 1 al 15 de març

8 de març Dia Internacional de les Dones

Amb el suport de:



**#T'hoEstasPerdent
#EsportFemeni**

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



SPA i SALUT



Informació: Consell Esportiu del Tarragonès

Inscripció: directament a la seu corresponent o a través d'aquest formulari On-line:
Formulari



Consell Esportiu del Tarragonès

Data límit inscripció prèvia: dimecres 26 de febrer de 2020



Consell Comarcal del Tarragonès

Programa d'activitats 2020

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 <i>Torredembarra</i>
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 <i>Camp de futbol</i>
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 <i>Associació Cultural Arts Marcials Torredembarra</i>
POWER PUMP	Dilluns 2 i dimecres 11 març	Dilluns: 09:00h Dimecres: 20:00h	FITNESS CLUB ANURA <i>Torredembarra</i>
HIP HOP PER ADULTS	Dilluns, 2 març	A les 20:00h	FITNESS CLUB ANURA <i>Torredembarra</i>
TAIJIQUAN	Dimarts, 3 març	De 19:00 a 20:30h	AJUNTAMENT DE PERAFORT i PUIGDELFI <i>Sala Casal Mun. de Puigdelí</i>
ZUMBA	Dies 3, 6 i 10 març	Dimarts 3: 10:00h Divendres 6: 20:00h Dimarts 10: 19:00h	FITNESS CLUB ANURA <i>Torredembarra</i>
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 <i>Torredembarra</i>
CLASSE D'HIPOPRESIUS	Dimarts, 3 març	A les 18:30 h	GIMNÀS SPA I SALUT <i>Torredembarra</i>
CROSSFIT	Dimarts, 3 març	De 17:00 a 18:00h	CROSSFIT <i>Torredembarra</i>
TWERK	Dimecres, 4 març	A les 20:00h	FITNESS CLUB ANURA <i>Torredembarra</i>
CLASSE DE DANSA TERAPÈUTICA	Dimecres, 4 març	A les 19:30h	GIMNÀS SPA I SALUT - NIDRA <i>Torredembarra</i>

Programa d'activitats 2020

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, Perafort</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 MUN. 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> <i>Studi Carmen Martínez</i>
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	Divendres, 6 març	De 18:30 a 20:00h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
MESKAMINS	Divendres, 6 març	A les 19:00	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES <i>Sala Centre Jujol</i>
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	Dos torns: De 9:30 a 12:30 i de 15:00 a 18:30	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES <i>Punt de trobada:</i> <i>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>
EQUALITYXPRESS	Dissabte, 7 març	De 11:00 a 13:00h	BEACH TENNIS TORREDEMBARRA <i>Platja Baix Mar</i>
MASTER CLAS DE ZUMBA	Dissabte, 7 març	A les 19:00h	AJUNTAMENT D'ALTAFULLA <i>Gimnàs Escola la Portalada</i>
INICIACIÓ ALS HIPOPRES-SIUS	Dissabte, 7 març	A les 18:00h	AGRUPACIÓ DE DONES DEL CATLLAR <i>Sala polivalent del Centre Cultural del Catllar</i>

Programa d'activitats 2020

CONEIX EL TIR AMB ARC	Diumenge, 8 març	De 10:30 a 12:30h	CLUB TAU DE TIR AMB ARC <i>Camp de tir de Sant Salvador Tarragona</i>
CAMINEM PER LA VILA DE TORREDEMBARRA	Diumenge, 8 març	De 9:30 a 12:00h	CLUB EXCURSIONISTA DE TORREDEMBARRA <i>Plaça del Castell</i>
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 <i>Torredembarra Pavelló Mun. Sant Jordi</i>
CAMINADA POPULAR	Diumenge, 8 març	De 8:30 a 12:00 o 13:00h	AJUNTAMENT DEL CATLLAR <i>Sortida: A la Plaça de la Vila</i>
LA RIERA ES MOU	Diumenge, 8 març	De 9:30 a 12:30h	AJUNTAMENT DE LA RIERA DE GAIÀ <i>Sortida: pista de l'Escola Vella</i>
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	Diumenge, 8 març	De 10.30 a 12,30h	CLUB JUDO DOJO TARRACO <i>Seu del Royal Tàrraco</i>
AUTODEFENSA PERSONAL FEMENINA	Diumenge, 8 març Dimarts, 17 març Dijous, 19 març	Diumenge 8: de 9:30 a 13:30h Dimarts 17: de 18 a 20h Dijous 19: de 18 a 20h	<i>Diumenge 8: Sala Jardí Pavelló d'Esports de Salou Dimarts 17 i Dijous 19: Sala Europa del TAS.</i>
AIGUAGIM	Dies 9 i 10 març	Dilluns 9: a les 10:00h Dimarts 10: a les 15:15h	AJUNTAMENT DE TORREDEMBARRA <i>Piscina municipal</i>
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 1Sa- la2:15h 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 <i>Pavelló municipal Sant Jordi</i>
ZUMBA PMET	Dissabte, 14 març	De 10:30 a 11:20h	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS DE TARRAGONA <i>Gimnàs municipal Part Baixa - Serrallo</i>
SORTIDA BTT DONES	Diumenge, 15 març	A les 9:00h del Bikepark	BIKEPARK COSTA DAURADA Torredembarra
NOIA... TASTA EL NÀUTIC (rem, vela, pàdel, activitats dirigides)	Diumenge, 22 març	De 10:00 a 14:00h	REIAL CLUB NÀUTIC DE TARRAGONA <i>Port Esportiu de Tarragona</i>

Organitza:



Consell Esportiu del Tarragonès

Tel. 977 249 484
www.cetarragones.cat



Consell Comarcal del Tarragonès

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

Tel. 977 244 500
www.tarragones.cat

Amb el suport de:



Ajuntament de Salou



#T'hoEstasPerdent

#EsportFemeni

Informació: [Consell Esportiu del Tarragonès](http://ConsellEsportiuTarragonès.cat)
977 249 484

Inscripció: directament a la seu corresponent o a través d'aquest
formulari On-line
[Formulari](#)

Data límit inscripció prèvia: 26 de febrer de 2020



Consell Esportiu del Tarragonès



Consell Comarcal del Tarragonès