

XIII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2022 DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

Dossier d'activitats esportives programades

“La Setmana de la Igualtat: Dones i Esport”, a la seva 13a 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 tríptic i el 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 d'inscripció](#)

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

Data límit d'inscripció de les activitats amb inscripció prèvia al CET:
Dimecres 2 de març de 2022.

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 tríptic a:

<https://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.

ACTIVITAT	SEU	DATA	HORARI	ENTITAT
FITBALL AMB BÀSQUET	Casal esportiu riu clar, s/n, 43006, Tarragona	Dissabte 5 de març	17:30h - 18:45h	Associació Deportiva Torreforta
CLUB TRIATLÓ LA POBLA	La Pobla de Mafumet (zona de barbacoa - final del Carrer Mina de Madró)	Diumenge 6 de març	09:30h - 11:30h	Club Triatló La Pobla
NOIA, TASTA EL NÀUTIC!	Reial Club Nàutic de Tarragona (port esportiu)	Diumenge 6 de març	10:00h - 14:00h	Reial Club Nàutic de Tarragona
BÀSQUET FEMENÍ	Sala Polivalent dels Pallaresos. Avinguda Catalunya, s/n. Els Pallaresos.	Diumenge 6 de març	10:00h - 11:30h	Club Esportiu Els Pallaresos es Mou - Ajuntament dels Pallaresos
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	C/San Auguri 5 (Dins del Royal Tarraco)	Diumenge 6 de març	10:30h - 12:30h	Club Judo Dojo Tarraco
MASTERCLASS DE ZUMBA	Esplanada del Bosc del Cremat. Avinguda Catalunya, s/n. Els Pallaresos.	Diumenge 6 de març	11:30h - 13:00h	Gimnàs Tomàs Galve - Ajuntament dels Pallaresos
DESCOBREIX EL BEISBOL I EL SOFTBOL FEMENÍ	Escola Els Àngels de Torreforta (Tarragona)	Dilluns 7 de març	19:00 - 21:00	Club de Beisbol i Softbol Wolves de Tarragona
CLASSE DE DANSA DEL VENTRE	Gimnàs Spa i salut – Carrer indians, 21- Torredembarra	Dilluns 7 de març	18:30h	Gimnàs SPA i SALUT
GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA	Gimnàs del Serrallo	Dilluns 7 i dimecres 9 de març	17:30h - 18:15h	Patronat municipal d'Esports de Tarragona
GIMNÀSTICA PEL MANTENIMENT I LA MILLORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LA GENT GRAN	Parc de salut del nucli urbà	Dilluns 7 i dimecres 9 de març	16:00h - 17h:00h	Ajuntament del Catllar
INICIACIÓ AL FUTBOL PLATJA	Instal·lacions esportives de la Platja de la Paella, Torredembarra	De dilluns a divendres del 7 al 15 de març	16:00h - 18:00h	Club Fútbol Platja Torredembarra
CIRCUIT FITNESS	CEM la Pobla de Mafumet	Dimarts 8 de març	18:00h - 19:00h	Ekip CEM La Pobla de Mafumet
INTRODUCCIÓ AL CROSS TRAINING	CEM la Pobla de Mafumet	Dimarts 8 de març	11:00 - 12:30H	Ekip CEM La Pobla de Mafumet
CLASSE DE PILATES	Gimnàs Spa i salut – Carrer indians, 21- Torredembarra	Dimarts 8 de març	17:15h	Gimnàs SPA i SALUT
GIMNÀSTICA PEL MANTENIMENT I LA MILLORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LA GENT GRAN	Parc de Salut de Pins Manous	Dimarts 8 i Dijous 10 de març	17:15h - 18:15h	Ajuntament del Catllar
STRECHING	Gimnàs de Campclar	Dimarts 8 i Dijous	18:30h - 19:15h	Patronat municipal

		10 de març		d'Esports de Tarragona
PILATES	Gimnàs de Bonavista	Dimarts 8 i Dijous 10 de març	19:30h - 20:15h	Patronat municipal d'Esports de Tarragona
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	Yondan Dojo Karate Els Pallaresos, Carrer Major, 13 local 2. Els Pallaresos	Dimarts 8 i Dijous 10 de març	18:00h - 20:00h	Club Esportiu Yondan Dojo - Ajuntament dels Pallaresos
AQUATONO	Club Natació Tàrraco de Tarragona	Dimarts 8 i Dijous 10 de març	19:30h	Club Natació Tàrraco
MASTERCLASS DE ZUMBA	Pavelló esportiu municipal de La Pobla de Mafumet	Dimecres 9 de març	19:30h - 20:30h	Associació Més Trenta
IOGA	Gimnàs de Campclar	Divendres 11 de març	18:00h - 18:45h	Patronat municipal d'Esports de Tarragona
CLASSE DE IOGA, RESPIRACIONS I MEDITACIÓ	Gimnàs Spa i salut – Carrer indians, 21- Torredembarra	Divendres 11 de març	18:00h	Gimnàs SPA i SALUT
ZUMBA	Club Natació Tàrraco de Tarragona	Divendres 11 de març	17:30h	Club Natació Tàrraco
BODY COMBAT	Club Natació Tàrraco de Tarragona	Divendres 11 de març	18:30h	Club Natació Tàrraco
SIENTE TU ESENCIA DE MUJER	Centre Lauzen / Carrer Josep Casadevall, 7 – 43007 Tarragona	Dissabte 12 de març	10:00h - 11:00h	Centre Lauzen
TALLER DE MUNTANYA: RÀPEL - DESCENS EN CORDES	Zona escalada dels Pallaresos. Trobada: aparcament del Casal d'Hostalets	Dissabte 12 de març	16:00h - 19:00h	Club Excursionista Sense Fronteres
XERRADA DIVULGATIVA: RISCOS EN DONES ESPORTISTES	Sala del centre Jujol dels Pallaresos (Carrer alt, 23) 1r pis	Dissabte 12 de març	19:00h	Club Excursionista Sense Fronteres
CONEIX EL TIR AMB ARC	Av. Pallaresos s/n Barri de Sant Salvador 43130 Tarragona	Dissabte 12 i diumenge 13 de març	3 Sessions / dia 1ª: 14:50-15:50 2ª: 16:00-17:00 3ª: 17:10- 18:10	Club TAU de Tir amb arc
CAMINADA ARDENYA + MASTERCLASS ZUMBA	Escola Montoliu de La Riera de Gaià	Diumenge 13 de març	10:00h - 13:00h	Ajuntament de la Riera de Gaià
CAMINADA PELS VOLTANTS DE TORREDEMBARRA	Trobada: plaça del Castell de Torredembarra	Diumenge 13 de març	8:30h	Club Excursionisme Torredembarra
MASTERLASS I SORTIDA MTB (BTT) PER DONES	Bikepark Torredembarra	Diumenge 26 de març	09:30h - 11:00h	Biketrial Costa Daurada Torredembarra
SIENTE TU ESENCIA DE MUJER	Platja Arrabassada	Diumenge 13 de març	9:30h a 11:00h	Centre Lauzen
TALLER DE MUNTANYA: VIES FERRADES	Sala polivalent dels Pallaresos	Diumenge 20 de març	09:00h - 13:00h	Club Excursionista Sense Fronteres

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Associació Deportiva Torreforta
Web Oficial	www.adtorreforta.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
FITBALL AMB BÀSQUET	
SEU	
Casal Esportiu Riu Clar, s/n, 43006, Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
5/03 17:30 convocatòria 17:45 inici activitat 18:45 Fi de l'activitat (inici de partit Junior Femení del club)	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Jornada del foment de l'esport com a eina d'integració. Activitat física, introduint l'esport de la pilota a dones de tots els racons de la ciutat, fent una classe lúdica, molt divertida, plena de música i moviment, totalment adaptada a totes les edats i nivells. Exposició de fotografies dels equips històrics de l'Associació.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Promoure i divulgar la importància de l'esport femení en l'entorn de la integració.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Vestimenta còmode per a practicar esport.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB JUDO DOJO TARRACO
Web Oficial	www.facebook.com/clubdojotarraco

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Defensa personal fenemina	
SEU	
CLUB JUDO DOJO TARRACO en C/San Auguri 5 (dentro del Royal Tarraco)	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Domingo 6 de marzo 10,30-12,30 horas	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Clase de iniciación a la defensa personal femenina, sin excluir acompañantes o alumnos masculinos.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Aproximar el mundo de la defensa personal y las artes marciales a aquellas personas que no lo conocen, o que las que ya son practicanes, realicen una sesión con un enfoque orientado directamente a la defensa personal.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
30	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Ropa deportiva sin cremalleras	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB TRIATLO LA POBLA
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
INICIACIO AL BTT	
SEU	
LA POBLA DE MAFUMET (ZONA BARBACOA)	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DIUMENGE 6/03/2022 HORARI: 9.30H (DURACIÓ 2H APROXIMADAMENT)	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
INTRODUCCIÓ DE LA BTT, 30MIN DESTINATS A FER UNA EXPLICACIÓ DE LA MECANICA I FUNCIONAMENT DE LA BICICLETA I NORMES DE SEGURETAT RUTA 20-30KM APROXIMADAMENT PER ELS VOLTANTS DEL POBLE PER PISTES FACILS	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
AQUESTA ACTIVITAT CONSISTEIX EN FER UNA INTRODUCCIÓ A LA GENT QUE VOL COMENÇAR A PRACTICAR AQUEST ESPORT, ENSENYAR LA MECANICA BASICA PER PODER INICIARSE I COMPARTIR UNA RUTA FACIL APTA PER TOTS ELS ASISTENTS	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
30	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
ROBA TECNICA PER PRACTICAR L'ESPORT BICICLETA DE MUNTANYA CASC I ULLERES	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Reial Club Nàutic de Tarragona
Web Oficial	https://www.rcntarragona.org/diadona/

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Noia, tasta el Nàutic!	
SEU	
Reial Club Nàutic de Tarragona (Port Esportiu)	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
6 de març de 2022 a partir de les 10:00 del matí fins les 14:00. Inscripcions gratuïtes a: https://www.rcntarragona.org/diadona/	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Prepara't per gaudir del mar, de l'esport, les activitats dirigides i del Nàutic! El dia de la dona és un dia pensat per tastar de forma gratuïta els esports Nàutics del club en companyia de dones com tu, amb ganes de gaudir de l'aire lliure practicant activitat física.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Conèixer els esports nàutics que es poden practicar a la ciutat.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
80	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
- Cal venir amb roba esportiva còmode - Portar sabatilles amb sola clara - Roba d'abric per l'activitat de navegació - Hi haurà servei de Foodtruck - Les assistents han de tenir 16 anys o més (i portar autorització de mare/pare si tenen 16 o 17 anys). - Punt de trobada: Entrada principal superior del RCNTarragona - Els grups es faran per estricte ordre d'arribada de les participants.	



REIAL CLUB
NÀUTIC
DE TARRAGONA

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Esportiu Els Pallaresos es mou - Ajuntament dels Pallaresos
Web Oficial	www.elspallaresosesmou.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Bàsquet femení	
SEU	
Sala Polivalent dels Pallaresos. Avinguda Catalunya, s/n. Els Pallaresos.	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
6 de Març de 10h a 11:30h.	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat esportiva de bàsquet femení.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Commemorar el Dia Internacional de la Dona i fomentar la pràctica esportiva femenina.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
Portes obertes	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda d'esport. Sabata esportiva. Reserva de places a l'OAC de l'Ajuntament dels Pallaresos.	



Ajuntament dels
Pallaresos

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Gimnàs Tomàs Galve - Ajuntament dels Pallaresos
Web Oficial	www.elspallaresos.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Master class Zumba	
SEU	
Esplanada del Bosc del Cremat. Avinguda Catalunya, s/n. Els Pallaresos.	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
6 de Març de 11:30h a 13h.	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Classe magistral de Zumba.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Commemorar el Dia Internacional de la Dona i fomentar la pràctica esportiva femenina.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
Portes obertes	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda d'esport. Sabata esportiva. Reserva de places a l'OAC de l'Ajuntament dels Pallaresos.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club de Beisbol i Softbol Wolves de Tarragona
Web Oficial	www.beisboltarragona.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Descobreix el Beisbol i el Softbol Femení	
SEU	
Escola Els Àngels de Torreforta (Tarragona)	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 7 de març a 19:00h-21:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Convidem a les noies i dones a jugar Softbol Fastpitch, un esport molt similar al beisbol que ara pot ser practicat amb l'equip femení de Tarragona, un fet històric i únic. Aprofita l'oportunitat! T'hi atreueixes?	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Iniciar-se al Softbol: aprendre a rebre i tirar la pilota, batejar els llançaments de una pitcher i conèixer l'esport dins del bon ambient del Club i de l'equip.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
Màxim 15	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba i sabata esportiva. Puntualitat i moltes ganes! Mínim 13 anys, màxim 35 anys.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Gimnàs SPA i SALUT- Torredembarra
Web Oficial	www-spa-i-salut.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Classe de DANSA del VENTRE	
SEU	
Gimnàs SPA i SALUT – Carrer Indians, 21- Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DILLUNS 7 de març a les 18:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Classe de DANSA del VENTRE	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
El desbloqueig de tensions i emocions mitjançant la dansa, i l'aproximació de la dona a la seva pròpia identitat, són alguns dels beneficis que aporta	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
12	CET ☒ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☒
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba i sabatilles esportiva, tovallola gran	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS DE TARRAGONA
Web Oficial	WWW.tarragona.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA	
Instal·lacions esportives municipals Part Baix i Serrallo	
GIMNÀS SERRALLO	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DILLUNS- DIMECRES 17.30-18.15 H	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA: Tècnica que consisteix en una realització postural, rítmica i repetitiva, que ens permet la tonificació de la faixa abdominal i sòl pelvíc.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Permet la tonificació de la faixa abdominal el sòl pèlvic. Indicada en postpart, incontinències urinàries, prevenció del dolor d'esquena i millora postural	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
5	CET ENTITAT ☐ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba esportiva còmoda i calçat esportiu. Cal dur tovallola a la classe. Arribar puntual. Cal conformar l'accés a la recepció de la instal·lació.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Ajuntament del Catllar
Web Oficial	www.elcatllar.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
GIMNÀSTICA PEL MANTENIMENT I LA MILLORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LA GENT GRAN	
SEU	
PARCS DE SALUT DEL NUCLI URBÀ I PINS MANOUS	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DILLUNS 7 I DIMECRES 9 AL NUCLI URBÀ DE 16H A 17H DIMARTS 8 I DIJOUS 10 A PINS MANOUS DE 17:15H A 18:15H	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
CLASSES DE GIMNÀSTICA DIRIGIDES PER PROFESSIONALS D'INEF. LES SESSIONS DEL DIA 7, 8, 9 I 10, SERAN GRATUITES PER LES DONES QUE S'INSCRIGUIN A L'AJUNTAMENT.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
MILLORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA I MANTENIMENT DE LA GENT GRAN	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
ROBA CÒMODE PER FER EXERCICI FÍSIC LLEUGER	



**Ajuntament
del Catllar**

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Fútbol Platja Torredembarra
Web Oficial	www.llorencgomez.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Iniciació al futbol platja	
SEU	
Instal·lacions esportives de la Platja de la Paella, Torredembarra (al costat del Port Esportiu)	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
<u>Dies:</u> 7,8,9,10,11,14 y 15 de març. <u>Horari:</u> de 16h a 18h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Jugues a futbol o t'agrada el futbol? Iniciació al futbol platja. De categoria juvenil a categoria sènior. El Club Futbol Platja Torredembarra inicia la temporada 2022 amb l'objectiu de competir a les diferents competicions que hi ha durant l'estiu: - Copa Catalunya - Copa Espanyola - Lliga Nacional Espanyola - Euro Winners Cup (competició europea)	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
- Oferir possibilitats de conèixer un esport molt divertit i agradable de practicar amb objectius competitius de cara a l'estiu.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
	CET ☐ ENTITAT ☐ X DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Venir amb moltes ganes d'aprendre i de gaudir!!	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	EKIP CEM LA POBLA
Web Oficial	Facebook / Instagram - cem la pobla

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CIRCUIT FITNESS	
SEU	
CEM LA POBLA DE MAFUMET	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DIMARTS, 8 DE MARÇ 18:00 A 19:00 HORES	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
(entrenament en circuit), un sistema d'entrenament intens i dissenyat per a entrenar diverses qualitats alhora i en relativament poc temps. combina exercicis cardiovasculars amb exercicis d'enfortiment muscular més o menys intensos i amb poc temps de descans.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
millorar la condició física cardiorespiratòria, muscular i la composició corporal	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
8	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT X
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Trucar al 977 842031 per inscriure's	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	EKIP CEM LA POBLA
Web Oficial	Facebook / Instagram - cem la pobla

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
INTRODUCCIO AL CROSS TRAINING	
SEU	
CEM LA POBLA DE MAFUMET	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DIMARTS, 8 DE MARÇ D' 11:00 A 12:30 HORES	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Entrenament dirigit en el qual es realitzen diversos exercicis de diferents disciplines. Sessió a realitzar en estructura funcional exterior. OutFit	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
augmentar la condició física general i augmentar la funcionalitat dels músculs per a repetir els moviments en la vida diària.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
10	CET ☐ ENTITAT ☐ DIRECTAMENT X
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Trucar al 977 842031 per inscriure's	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Gimnàs SPA i SALUT- Torredembarra
Web Oficial	www-spa-i-salut.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Classe de PILATES	
SEU	
Gimnàs SPA i SALUT – Carrer Indians, 21- Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DIMARTS 8 de març a les 17:15h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Classe de PILATES	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
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	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
12	CET ☒ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☒
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba i sabatilles esportiva, tovallola gran	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS DE TARRAGONA
Web Oficial	WWW.tarragona.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
IOGA STRECHING	
Poliesportiu Municipal de Campclar	
GIMNÀS DE CAMPCLAR	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
IOGA iniciació: DIVENDRES- 18.00 -18.45 H STRECHING: DIMARTS –DIJOUS-18.30-19.15 H	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
.IOGA: integració del treball global del cos, la respiració i la ment. Tècniques de relaxació i coneixement interior. STRECHING: Exercici que permet incrementar la flexibilitat i la mobilitat de les articulacions i reduir la probabilitat de lesions.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
IOGA :Ajuda a tenir una relació més amònica del cos, a controlar la ment i les emocions. Aporta major flexibilitat física. Major concentració i relaxació de les tensions. STRECHING :Afavoreix la coordinació i l'augment de l'amplitud dels moviments corporals. Evita lesions. Disminueix el cansament muscular. Reforça i tonifica els músculs. Reequilibra la posició de l'esquena	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
5	CET ENTITAT ☐ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba esportiva còmoda i calçat esportiu. Cal dur tovallola a la classe. Arribar puntual. Cal conformar l'accés a la recepció de la instal·lació.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS DE TARRAGONA
Web Oficial	WWW.tarragona.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
PILATES	
Complex Esportiu Municipal de Bonavista	
GIMNÀS DE BONAVIDA	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DIMARTS-DIJOUS. 19.30-20.15 H	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
PILATES: És un mètode que s'utilitza per entrenar a partir de combinar diverses disciplines com el ioga i la gimnàstica	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Equilibra les asimetries corporals. Optimitza silueta i millora l'equilibri, la coordinació i el control de la respiració. Treballa la flexibilitat i la força.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
5	CET ENTITAT ☐ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba esportiva còmoda i calçat esportiu. Cal dur tovallola a la classe. Arribar puntual. Cal conformar l'accés a la recepció de la instal·lació.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Esportiu Yondan Dojo - Ajuntament dels Pallaresos
Web Oficial	www.elspallaresos.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Defensa personal femenina	
SEU	
Yondan Dojo Karate Els Pallaresos, Carrer Major, 13 local 2. Els Pallaresos	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
8 de Març de 18h a 20h. 10 de Març de 18h a 20h.	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat enfocada a superar la por, guanyar seguretat i sobretot adquirir autoconfiança.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Commemorar el Dia Internacional de la Dona, adquirir coneixements i fer entrenament per aconseguir més autoconfiança.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
20 persones	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda d'esport. Reserva de places a l'OAC de l'Ajuntament dels Pallaresos.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB NATACIO TARRACO
Web Oficial	WWW.CNTARRACO.CAT

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
AQUATONO	
SEU	
Club Natació Tàrraco	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DIMARTS 8 I DIJOUS 10 MARÇ A LES 19.30H	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
ACTIVITAT AERÒBICA A L'AIGUA AMB MÚSICA EXERCICIS PER TREBALLAR LA TONIFICACIÓ MUSCULAR.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
DIFERENTS EXERCICIS PER TREBALLAR LA TONIFICACIÓ MUSCULAR.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
15	CET ENTITAT DIRECTAMENT
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cal dur banyador, gorro i xancles.	



CNTÀRRACO

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Associació Mes Trenta

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Masterclass de Zumba	
SEU	
Al pavelló esportiu municipal de la Pobla de Mafumet	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dia 09/03/22 de 19:30h a 20:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Zumba	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Centre SPA i SALUT- Torredembarra
Web Oficial	www-spa-i-salut.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Classe de IOGA, RESPIRACIONS i MEDITACIÓ	
SEU	
Centre SPA i SALUT – Carrer Baix de Sant Pere, 18 - Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DIVENDRES 11 de març a les 18:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Classe de IOGA, RESPIRACIÓ i MEDITACIÓ	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
El ioga és una pràctica física i mental, que té com a objectiu integrar el cos i la ment. És una disciplina que, mitjançant la realització d'asanes (postures físiques), pranayames (tècniques de respiració) i meditació, aporta grans beneficis: garanteix la fermesa corporal, una ment equilibrada, millorant la nostra qualitat de vida.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
12	CET ☒ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☒
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba i sabatilles esportiva, tovallola gran	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB NATACIO TARRACO
Web Oficial	WWW.CNTARRACO.CAT

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ZUMBA	
SEU	
Club Natació Tarraco	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DIVENDRES 11 març A LES 17.30H	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Exercicis que combinen música llatina i internacional amb moviments de ball, alternant ritmes ràpids i lents.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
MILLOREN L'ESTAT CARDIOVASCULAR	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
15	CET ENTITAT DIRECTAMENT
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cal dur roba esportiva còmoda	



CNTÀRRACO

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB NATACIÓ TARRACO
Web Oficial	WWW.CNTARRACO.CAT

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
BODY COMBAT	
SEU	
Club Natació Tarraco	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DIVENDRES 11 març A LES 18.30H	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Programa inspira en les Arts Marcials, amb moviments que provenen del Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi i Muay Thai. Coreografiat en base a una bona música.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
MILLORA L'ESTAT CARDIOVASCULAR	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
15	CET ENTITAT DIRECTAMENT
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cal dur roba esportiva còmoda	



CNTÀRRACO

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CENTRE LAUZEN
Web Oficial	centrelauzen.es

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
SIENTE TU ESENCIA DE MUJER	
SEU	
ACTIVIDAD 12/03/22 Centre lauzen / Carrer Josep Pña Casadevall, 7 - 43007 Tarragona	
ACTIVIDAD 13/03/22 Playa Arrabassada	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DIA 12/03/22 HORA: 10:00 – 11:00	
DIA 13/03/22 HORA: 9:30 – 11:00	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
TALLER 12/03/22 Charla co dirigida por la psicóloga Sra. Carmen Reyes, generando un espacio para sentir, fluir y compartir de forma orgánica desde nuestra esencia de mujer.	
MASTERCLASS 13/03/22 Masterclass de yoga "DIA DE LA DONA" en la playa arrabassada	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Generar sinergias positivas en el sentimiento femenino, en las diversas actividades que proponemos.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
ACTIVIDAD 1ª 15 PERSONAS ACTIVIDAD 2ª 30 PERSONAS	CET ☐ ENTITAT ☐ DIRECTAMENT X
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Ropa comoda, mascarilla	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Excursionista Sense Fronteresc
Web Oficial	cesensefronterres.wordpress.com emhoritzons.wordpress.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TALLER DE MUNTANYA: RÀPEL - DESCENS EN CORDES	
SEU	
Punt de trobada: Aparcament del Casal d'Hostalets dels Pallaresos Taller de muntanya: Zona escalada dels Pallaresos	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 12 de març de 2022 - 16:00h Aparcament del Casal d'Hostalets dels Pallaresos (Av. Rosa dels Vents 42). Durada 3 h (aprox.) MÀXIM 6 DONES (+15 ANYS) INSCRIPCIONS: NOM i COGNOMS + DNI + MOBIL: emhoritzons@gmail.com	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
El taller de muntanya de Ràpel - Descens en cordes, serà en format de taller pràctic. És una de les maniobres més utilitzades a la muntanya, per escalada, barrancs, alpinisme, ferrades... Aprendre l'ús de diferents tipus de material, les diferents tècniques de ràpel i d'autoassegurament.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
▪ Rapelar amb seguretat de manera autònoma. ▪ Conèixer les maniobres bàsiques i el material necessari ▪ Els nusos d'autoassegurament.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
6 dones (+15 anys)	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, 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 R.C., material tècnic col·lectiu i personal.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Excursionista Sense Fronteresc
Web Oficial	cesensefronteres.wordpress.com emhoritzons.wordpress.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
XERRADA DIVULGATIVA: RISCOS EN DONES ESPORTISTES	
SEU	
Sala del Centre Jujol dels Pallaresos (Carrer Alt, 23)	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 12 de març de 2022 19:00h Sala del Centre Jujol dels Pallaresos L'activitat està adreçada a tots els públics . No cal inscripció.	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Xerrada divulgativa dels "Riscos en dones esportistes" per la nutricionista Meri Samper, on s'analitzaran els factors de risc de les dones esportistes, les seves causes i els tractaments nutricionals per solucionar-ho.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
- Definir els factors de risc de les esportistes. - Definir els tractaments nutricionals.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
30	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Punt de trobada: Sala del Centre Jujol dels Pallaresos (Carrer Alt, 23 - 1er pis) Entrada LLIURE per TOTHOM, no cal inscripció prèvia.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB TAU DE TIR AMB ARC
Web Oficial	CLUBTAU.ORG

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CONEIX EL TIR AMB ARC	
SEU	
CLUB TAU DE TIR AMB ARC AV. Pallaresos s/n Barri de Sant Salvador 43130 Tarragona (Posició GPS: N 41° 09' 51" E 1° 14' 34")	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) Dissabte 12 i diumenge 13 de març. Tres sessions per dia. 1ª - 14:50-15:50 2ª - 16:00-17:00 3ª - 17:10- 18:10	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT Conèixer l'esport del tir amb arc en els àmbits esportiu i de promoció de la salut. També adreçat a les dones que han patit un càncer de pit i estiguin en procés de rehabilitació.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT 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.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
6 per grup	CET ☐ ENTITAT ☐ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) Per inscriure's cal enviar un correu a clubtautarragona@gmail.com , indicant dia (dissabte o diumenge), franja horària (1ª, 2ª, 3ª) i nom i cognoms de la dona que realitzarà l'activitat. VESTIMENTA Calçat i roba esportiva. MATERIAL Tot el material serà subministrat pel club.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	AJUNTAMENT DE LA RIERA DE GAIÀ
Web Oficial	WWW.RIERADEGAIA.CAT

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CAMINADA ARDENYA + MASTERCLASS ZUMBA	
SEU	
ESCOLA MONTOLIU	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DIUMENGE 13/03/2022 10H A 13H	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Es realitzarà una caminada per la zona d'Ardenya i després una masterclass de zumba.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
SOCIALITZAR	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☒
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	



**Ajuntament de
La Riera de Gaià**

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Excursionisme Torredembarra
Web Oficial	www.excursionismetorredembarra.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Caminada pels voltants de Torredembarra	
SEU	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 13 de març de 2022 Trobada a les 8.30 h a la Plaça del Castell de Torredembarra	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Caminada de 16 km i uns 150 m de desnivell. Sortirem des de Torredembarra i farem una ruta circular que passarà per algun dels pobles que voregen Torredembarra.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Fomentar l'activitat a l'aire lliure Compartir l'afició del senderisme amb altre gent	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
50	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Portar aigua i ganyips, calçat adequat i roba còmoda	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Biketriall Costa Daurada Torredembarra
Web Oficial	www.bikeparktdb.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
Masterlass i sortida MTB (BTT) per dones	
SEU	
Bikepark Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
26 de març de 9:30 a 11 hores. GRATUÏT, 12 places.	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Masterclass de conducció tècnica de BTT (bici de muntanya) tots els nivells, només per dones. Amb l'expert i campió del Món de Trial Àngel Batlle, a les instal·lacions de ciclisme "Horse class" del Bikepark Torredembarra.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Conèixer les tècniques bàsiques de la conducció de la BTT, des del més bàsic per poder aplicar-ho a les vostres sortides, per guanyar habilitat, seguretat, coneixements, sobre la bicicleta de muntanya.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
12	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Inscripció via mail bikeparktdb@gmail.com	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Excursionista Sense Fronteresc
Web Oficial	cesensefronteres.wordpress.com emhoritzons.wordpress.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TALLER DE MUNTANYA: VIES FERRADES	
SEU	
Punt de trobada: Sala Polivalent dels Pallaresos. Taller de muntanya: Figuerola del Camp, via ferrada Saltant de l'Aigua (K1).	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 20 de març de 2022 - 9:00h Sala Polivalent dels Pallaresos (Av. Catalunya). Cotxes particulars fins a Figuerola del Camp. Durada 4 h (aprox.) MÀXIM 8 DONES (+15 ANYS) INSCRIPCIONS: NOM i COGNOMS + DNI + MOBIL: emhoritzons@gmail.com	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
El taller de muntanya d'iniciació a les vies ferrades, realitzant la via ferrada "Saltant de l'Aigua (K1)". 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.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
- 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.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
8 dones (+15 anys)	CET ☐ ENTITAT ☒ DIRECTAMENT ☐
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
NECESSARI: Roba còmoda i esportiva. Calçat esportiu o de muntanya. Guants de bici o de pell sense dits. IMPRESINDIBLE MANCA DE VERTIGEN. TALLER INCLOU: Assegurança R.C., material tècnic col·lectiu i personal.	

