



Consell Esportiu del Tarragonès



Consell Comarcal del Tarragonès

DONES I ESPORT

XVII SETMANA DE LA IGUALTAT

Del 27 de febrer al 15 de març 2026

8 de març - dia internacional de les dones

Amb el suport de:



Ajuntament de Salou



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



La Pobla
de Maçaners



Ajuntament de
Torredembarra



Ajuntament
dels Pallaresos



Ajuntament
d'Altafulla



Ajuntament
de Creixell



Ajuntament de Vespella de Gaià



Tarragona
Esports



AJUNTAMENT DE
RODA DE BERA



BEACH TENNIS
TORREDEMBARRA



CLUB EXCURSIONISTA
SENSE FRONTERES
de Pallaresos



CBA



MARXA AQUÀTICA
BAIX GAIÀ



YONDAN DOJO



CLUB ESPORTIU DE KARATE



Data límit d'inscripció general: 48h anteriors a l'activitat // Inscripció al CET: dia anterior a 12h
Més informació: www.cetarragon.es / 977 24 94 84



Diputació Tarragona



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

PROGRAMA D'ACTIVITATS 2026

ACTIVITAT	SEU	DATA I HORARI	ENTITAT
GAC 30'	Complex Esportiu Municipal de Campclar	Divendres 27 de febrer, 6 i 13 de març de 19:30h a 20h	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
TALLER D'ORIENTACIÓ AMB BRUÍXOLA. ALBIOL	ELS PALLARESOS	Dissabte 28 de febrer a les 9h	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES
TALLER D'ORIENTACIÓ AMB MAPA I BRUÍXOLA	ELS PALLARESOS	Dissabte 28 de febrer de 9h a 13h	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES
ROBIN HOOD PER UN DIA	AV PALLARESOS S/N 43130 SANT SALVADOR	Diumenge 1 de març, tres sessions de 45 minuts: a 15 h, a 16 h i a 17 h.	CLUB TAU DE TIR AMB ARC
CURSA MARES AMB BEBES	PISTES ANELLA OLIMPICA	diumenge 1 de març a les 11:30h	ASSOCIACIO DO DE PIT
FITBOXING	CEM LA POBLA MAFUMET	Dilluns 2 de març a les 19h	CEM LA POBLA MAFUMET
STRECHING 30'	Complex Esportiu Municipal de Campclar	Dilluns 2 i 9 de març de 11:30h a 12h	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
TALLER DEFENSA PERSONAL	ESCOLA SANT SEBASTIÀ, Avinguda Catalunya 12, ELS PALLARESOS i també a ESCOLES VELLES, Avinguda Catalunya 3, EL CATLLAR	DIMARTS 3 MARÇ DE 19:30 A 20:30 HORES, ELS PALLARESOS DIMECRES 4 MARÇ DE 17 A 18 HORES, EL CATLLAR	CLUB JUDO ELS PALLARESOS
IOGA	Complex Esportiu Municipal part baixa i serrallo, carrer Josep Català rufà, s/n, 43005 Tarragona	Dimarts 3 i 10 de març de 20:30h a 21:30h Dijous 5 i 12 de març de 20:30h a 21:30h	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
SALUT POSTURAL 30'	Complex Esportiu Municipal part baixa i serrallo, carrer Josep Català rufà, s/n, 43005 Tarragona	Dimarts 3 i 10 de març de 11h a 11:30h	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
TONIFICACIÓ	Complex Esportiu Municipal de Campclar	Dimarts 3 i 10 de març de 10:30h a 11:20h	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	C.E. YODAN DOJO - C/MAJOR 13 LOCAL 2 - ELS PALLARESOS	Dijous 5 de març de 19h a 20:15h	CLUB DE KARATE KYOKUSHIN
ZUMBA PMET	Complex Esportiu Municipal part baixa i serrallo, carrer Josep Català rufà, s/n, 43005 Tarragona	Dijous 5 i 12 de març de 10:30h a 11:20h	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
8M SOBRE RODES (CLASSE LILA)	PAVEL·LÓ DEL CLUB GIMNÀSTIC DE TARRAGONA	Divendres 6 de març de 20h a 22h Divendres 13 de març de 20h a 22h	CLUB GIMNÀSTIC DE TARRAGONA

MASTERCLASS D'AERÒBIC	CASINO MUNICIPAL DE RODA DE BERÀ	Divendres 6 de març a les 19:30h	AJUNTAMENT DE RODA DE BERÀ
MASTERCLASS D'AIGUAGIM	PISCINA MUNICIPAL DE TORREDEMBARRA	Dissabte 7 de març a 9h	AJUNTAMENT DE TORREDEMBARRA
DEFENSA PERSONAL	SALA POLIVALENT DEL PAVELLÓ MUNICIPAL SANT JORDI	Dissabte 7 de març de 11h a 13h	ASSOCIACIÓ ESPORTIVA DOJO ZANSHIN
INICIACIÓ A LES VIES FERRADES	ELS PALLARESOS	Dissabte 7 de març de 9h a 13:30h (4 hores aprox.)	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES
TALLER DE MUNTANYA. INICIACIÓ VIES FERRADES	ELS PALLARESOS	Dissabte 7 de març a les 9h	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES
CAMINEM JUNTS	CREIXELL	Dissabte 7 de març de 8h a 12h	ASSOCIACIÓ MARXA AQUÀTICA BAIX GAIÀ
CAMINADA POPULAR DONES I ESPORT	PARC DE LES MORERES DE SANT MIQUEL-VESPELLA DE GAIÀ	Diumenge 8 de març de 9h a 13h	AJUNTAMENT DE VESPELLA DE GAIÀ
CARDIO ZUMBEAT (CLASSE DIRIGIDA)	Sala polivalent dels Pallaresos	Dilluns 9 març de 19h a 20h	AJUNTAMENT DELS PALLARESOS
AQUAGYM	CLUB NATACIÓ TÀRRACO	Dies 9, 11 i 13 de març a les 09:30h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
SÍ, SÍ, SÍ, BÀSQUET FEMENÍ: xerrada "Emocions en joc" sobre el bàsquet femení a càrrec d'Esther Neila amb entrenament posterior.	PAVELLÓ MUNICIPAL D'ALTAFULLA	Dilluns 9 de març a les 19h (xerrada) i de 20.15 a 21.15h (entrenament)	CLUB BÀSQUET ALTAFULLA
AQUAEROBIC	CEM LA POBLA MAFUMET	Dilluns 9 de març a les 19h	CEM LA POBLA MAFUMET
TONIFICACIÓ (CLASSE DIRIGIDA)	Sala polivalent dels Pallaresos	Dimarts 10 març de 19h a 20h	AJUNTAMENT DELS PALLARESOS
AQUATONO	CLUB NATACIÓ TÀRRACO	Dies 10 i 12 de març a les 19:30h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
EN FORMA (CLASSE DIRIGIDA)	Sala polivalent dels Pallaresos	Dimecres 12 de març de 9:15h a 10:15h	AJUNTAMENT DELS PALLARESOS
ZUMBA FITNESS	CLUB NATACIÓ TÀRRACO	Dijous 12 de març a les 18:30h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
IOGA PER LA IGUALTAT	Pavelló salou centre de Salou	Divendres 13 de març a les 9:30h	AJUNTAMENT DE SALOU
TAICHI PER LA IGUALTAT	Plaça de la Pau de Salou	Divendres 13 de març a les 11h	AJUNTAMENT DE SALOU
ZUMBA PER LA IGUALTAT	Plaça de la Pau de Salou	Divendres 13 de març a les 17:15h	AJUNTAMENT DE SALOU
CIRCUIT (CLASSE DIRIGIDA)	Sala polivalent dels Pallaresos	Dijous 13 de març de 19h a 20h	AJUNTAMENT DELS PALLARESOS
DEFENSA PERSONAL PER A DONES	CLUB NATACIÓ TÀRRACO	Dissabte 14 de març 10:30h	CLUB NATACIÓ TÀRRACO

TORNEIG FEMENÍ TENNIS PLATJA	PASSEIG DE COLOM, 39 43830 TORREDEMBARRA, TARRAGONA. PLATJA BAIX A MAR (XARXES)	Dissabte 14 de març de 10h a 12h	BEACH TENNIS TORREDEMBARA
MASTERCLASS BTT CONDUCCIÓ I MECÀNICA	ALTAFULLA	Diumenge 15 de març de 9h a 12h	PENYA CICLISTA ALTAFULLA

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



Informació: CONSELL ESPORTIU DEL TARRAGONÈS

Telf: 977 24 94 84

Enllaç: <https://www.cetarragones.cat/cohesio-social/programa-de-dones-i-esport/setmana-de-la-igualtat-dones-i-esport/>

Inscripció: es podrà gestionar directament a la seu promotora de l'activitat en concret o també per l'aplicació telemàtica generada pel CET: [FORMULARI D'INSCRIPCIÓ](#)

Data límit d'inscripció prèvia: dia anterior a cada activitat abans de les 12h del migdia. Per les activitats de cap de setmana, la data límit d'inscripció és el divendres previ abans de les 12h del migdia.