



Consell Esportiu del Tarragonès



Consell Comarcal del Tarragonès

# DONES I ESPORT

## XIII SETMANA DE LA IGUALTAT

Del 5 al 20 de març 2022

8 de març - dia internacional de les dones

Amb el suport de:



Ajuntament del Catllar



Ajuntament de Torredembarra



Ajuntament dels Pallaresos



PMET Patronat Municipal d'Esports de Tarragona



REIAL CLUB NAUTIC DE TARRAGONA



Ajuntament de La Riera de Gaia



CNTÀRRACO



Associació Més Trenta

Data límit d'inscripció: 2 de març

Més informació: [www.cetarragones.cat](http://www.cetarragones.cat) / 977 24 94 84



Diputació Tarragona



Generalitat de Catalunya Institut Català de les Dones

Generalitat de Catalunya

esportcat

# PROGRAMA D'ACTIVITATS 2022

ACTIVITAT	SEU	DATA	HORARI	ENTITAT
<b>FITBALL AMB BÀSQUET</b>	Casal esportiu riu clar, s/n, 43006, Tarragona	Dissabte 5 de març	17:30h - 18:45h	Associació Deportiva Torreforta
<b>CLUB TRIATLÓ LA POBLA</b>	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
<b>NOIA, TASTA EL NÀUTIC!</b>	Reial Club Nàutic de Tarragona (port esportiu)	Diumenge 6 de març	10:00h - 14:00h	Reial Club Nàutic de Tarragona
<b>BÀSQUET FEMENÍ</b>	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
<b>DEFENSA PERSONAL FEMENINA</b>	C/San Auguri 5 (Dins del Royal Tarraco)	Diumenge 6 de març	10:30h - 12:30h	Club Judo Dojo Tarraco
<b>MASTERCLASS DE ZUMBA</b>	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
<b>DESCOBREIX EL BEISBOL I EL SOFTBOL FEMENÍ</b>	Escola Els Àngels de Torreforta (Tarragona)	Dilluns 7 de març	19:00 - 21:00	Club de Beisbol i Softbol Wolves de Tarragona
<b>CLASSE DE DANSA DEL VENTRE</b>	Gimnàs Spa i salut – Carrer indians, 21- Torredembarra	Dilluns 7 de març	18:30h	Gimnàs SPA i SALUT
<b>GIMNÀSTICA HIOPRESSIVA</b>	Gimnàs del Serrallo	Dilluns 7 i dimecres 9 de març	17:30h - 18:15h	Patronat municipal d'Esports de Tarragona
<b>GIMNÀSTICA PEL MANTENIMENT I LA MILLORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LA GENT GRAN</b>	Parc de salut del nucli urbà	Dilluns 7 i dimecres 9 de març	16:00h - 17h:00h	Ajuntament del Catllar
<b>INICIACIÓ AL FUTBOL PLATJA</b>	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
<b>CIRCUIT FITNESS</b>	CEM la Pobla de Mafumet	Dimarts 8 de març	18:00h - 19:00h	Ekip CEM La Pobla de Mafumet
<b>INTRODUCCIÓ AL CROSS TRAINING</b>	CEM la Pobla de Mafumet	Dimarts 8 de març	11:00 - 12:30H	Ekip CEM La Pobla de Mafumet
<b>CLASSE DE PILATES</b>	Gimnàs Spa i salut – Carrer indians, 21- Torredembarra	Dimarts 8 de març	17:15h	Gimnàs SPA i SALUT
<b>GIMNÀSTICA PEL MANTENIMENT I LA MILLORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LA GENT GRAN</b>	Parc de Salut de Pins Manous	Dimarts 8 i Dijous 10 de març	17:15h - 18:15h	Ajuntament del Catllar
<b>STRECHING</b>	Gimnàs de Campclar	Dimarts 8 i Dijous	18:30h - 19:15h	Patronat municipal

		10 de març		d'Esports de Tarragona
<b>PILATES</b>	Gimnàs de Bonavista	Dimarts 8 i Dijous 10 de març	19:30h - 20:15h	Patronat municipal d'Esports de Tarragona
<b>DEFENSA PERSONAL FEMENINA</b>	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
<b>AQUATONO</b>	Club Natació Tàrraco de Tarragona	Dimarts 8 i Dijous 10 de març	19:30h	Club Natació Tàrraco
<b>MASTERCLASS DE ZUMBA</b>	Pavelló esportiu municipal de La Pobla de Mafumet	Dimecres 9 de març	19:30h - 20:30h	Associació Més Trenta
<b>IOGA</b>	Gimnàs de Campclar	Divendres 11 de març	18:00h - 18:45h	Patronat municipal d'Esports de Tarragona
<b>CLASSE DE IOGA, RESPIRACIONS I MEDITACIÓ</b>	Gimnàs Spa i salut – Carrer indians, 21- Torredembarra	Divendres 11 de març	18:00h	Gimnàs SPA i SALUT
<b>ZUMBA</b>	Club Natació Tàrraco de Tarragona	Divendres 11 de març	17:30h	Club Natació Tàrraco
<b>BODY COMBAT</b>	Club Natació Tàrraco de Tarragona	Divendres 11 de març	18:30h	Club Natació Tàrraco
<b>SIENTE TU ESENCIA DE MUJER</b>	Centre Lauzen / Carrer Josep Casadevall, 7 – 43007 Tarragona	Dissabte 12 de març	10:00h - 11.00h	Centre Lauzen
<b>TALLER DE MUNTANYA: RÀPEL - DESCENS EN CORDES</b>	Zona escalada dels Pallaresos. Trobadà: aparcament del Casal d'Hostalets	Dissabte 12 de març	16:00h - 19:00h	Club Excursionista Sense Fronteres
<b>XERRADA DIVULGATIVA: RISCOS EN DONES ESPORTISTES</b>	Sala del centre Jujol dels Pallaresos (Carrer alt, 23) 1r pis	Dissabte 12 de març	19:00h	Club Excursionista Sense Fronteres
<b>CONEIX EL TIR AMB ARC</b>	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
<b>CAMINADA ARDENYA + MASTERCLASS ZUMBA</b>	Escola Montoliu de La Riera de Gaià	Diumenge 13 de març	10:00h - 13.00h	Ajuntament de la Riera de Gaià
<b>CAMINADA PELS VOLTANTS DE TORREDEMBARRA</b>	Trobadà: plaça del Castell de Torredembarra	Diumenge 13 de març	8:30h	Club Excursionisme Torredembarra
<b>MASTERLASS I SORTIDA MTB (BTT) PER DONES</b>	Bikepark Torredembarra	Diumenge 26 de març	09:30h - 11:00h	Biketrial Costa Daurada Torredembarra
<b>SIENTE TU ESENCIA DE MUJER</b>	Platja Arrabassada	Diumenge 13 de març	9:30h a 11:00h	Centre Lauzen
<b>TALLER DE MUNTANYA: VIES FERRADES</b>	Sala polivalent dels Pallaresos	Diumenge 20 de març	09:00h - 13:00h	Club Excursionista Sense Fronteres



## 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



Diputació Tarragona



Generalitat de Catalunya  
Institut Català de les Dones



Generalitat de Catalunya



esportcat



Ajuntament  
del Catllar



AJUNTAMENT DE  
TARRAGONA



La Pobla  
de Maçaners



Ajuntament de Torredembarra



Ajuntament dels  
Pallaresos



PMET Patronat Municipal  
d'Esports de Tarragona



REAL CLUB  
NAUTIC  
DE TARRAGONA



Ajuntament de  
La Riera de Gaià



CNTÀRRACO



SPA i SALUT



Associació  
Més Trenta

Informació: CONSELL ESPORTIU DEL TARRAGONÈS

Tel: 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: 2 de març de 2022