

XVII SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES I ESPORT 2026

DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

Dossier d'activitats esportives programades

“La Setmana de la Igualtat: Dones i Esport”, a la seva 17a 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](#)

Data límit d'inscripció de les activitats amb inscripció prèvia al CET serà el **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. Una vegada efectuada la inscripció via CET rebreu un e-mail de confirmació.

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 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)	PAVELLÓ 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

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
Web Oficial	www.esports.tarragona.cat/

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
GAC 30'	
SEU	
Complex Esportiu Municipal de Campclar	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Divendres 27 de febrer, 6 i 13 de març de 19:30h a 20h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Consisteix en realitzar un conjunt d'exercicis dedicats a enfortir i a tonificar la zona de glutis, abdominals i cames. Amb la seva pràctica s'aconsegueix definir aquestes parts del cos, reduir cintura i un ventre més pla.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Tonificació completa. Millora de l'actitud postural. Augment de la força i resistència muscular. Evita i prevé la incontinència urinària. Augmenta la densitat òssia. Augmenta la capacitat respiratòria.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
5	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur roba còmode	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES
Web Oficial	www.ajuntamentdelspallaresos.eadministracio.cat/info.4

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TALLER D'ORIENTACIÓ AMB BRÚIXOLA. ALBIOL	
SEU	
ELS PALLARESOS	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 28 de febrer a les 9h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Aprendrem a orientar-nos mitjançant una brúixola	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
L'objectiu de l'activitat és que els participants aprenguin a utilitzar correctament la brúixola com a eina bàsica d'orientació, interpretant punts cardinals i referències del terreny, per tal de desplaçar-se amb seguretat i autonomia en un entorn natural.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES
Web Oficial	www.emhoritzons.wordpress.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TALLER D'ORIENTACIÓ AMB MAPA I BRÚIXOLA	
SEU	
ELS PALLARESOS	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 28 de febrer de 9h a 13h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Orientació a la muntanya amb mapa i brúixola. Ruta per la Serra del Pou de l'Albiol	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Orientació del mapa utilitzant la brúixola. Interpretació del mapa i el terreny. Situació i orientació conjunta del mapa i la brúixola.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
8	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba i calçat adient per camins de muntanya, motxilla, menjar i beure per la ruta.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB TAU DE TIR AMB ARC
Web Oficial	www.clubtau.org

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ROBIN HOOD PER UN DIA	
SEU	
AV PALLARESOS S/N 43130 SANT SALVADOR	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 1 de març, tres sessions de 45 minuts: a 15 h, a 16 h i a 17 h.	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Primer contacte amb el món de l'arc, normes seguretat i primers passos per disparar amb un arc.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Mostrar el tir amb arc, un esport minoritari, a les dones.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur el cabell recollit amb una cinta o banda. També dur sabates esportives tancades i roba esportiva còmode.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	ASSOCIACIO DO DE PIT
Web Oficial	www.dodepit.org

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CURSA MARES AMB BEBES	
SEU	
PISTES ANELLA OLIMPICA	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
diumenge 1 de març a les 11:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
cursa adreçada a mares amb fills menors de 6 anys que vulguin correr 1000 mts	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
conciliar esport i maternitat	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur roba esportiva i una peça de roba lila.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CEM LA POBLA MAFUMET
Web Oficial	www.poblamafumet.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
FITBOXING	
SEU	
CEM LA POBLA MAFUMET	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 2 de març a les 19h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Sessió esportiva que combina exercicis de boxa, kickboxing i fitness funcional.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Millorar la condició física i cremar calories de manera divertida.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
12	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur roba esportiva còmoda per al moviment i tovallola.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
Web Oficial	www.esports.tarragona.cat/

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
STRECHING 30'	
SEU	
Complex Esportiu Municipal de Campclar	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 2 i 9 de març de 11:30h a 12h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Sessió de 30 minuts dedicada a l'estirament muscular i la relaxació, per millorar la flexibilitat, reduir tensions i afavorir la recuperació després de l'activitat física.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Millorar la flexibilitat, reduir tensions musculars, afavorir la recuperació i promoure la relaxació i el benestar general.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
5	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur roba còmode	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB JUDO ELS PALLARESOS
Web Oficial	www.instagram.com/clubjudoelspallaresos

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TALLER DEFENSA PERSONAL	
SEU	
ESCOLA SANT SEBASTIÀ, Avinguda Catalunya 12, ELS PALLARESOS i també a ESCOLES VELLES, Avinguda Catalunya 3, EL CATLLAR	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
DIMARTS 3 MARÇ DE 19:30 A 20:30 HORES, ELS PALLARESOS DIMECRES 4 MARÇ DE 17 A 18 HORES, EL CATLLAR	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
DEFENSA'T, iniciació a la defensa personal. Activitat oberta a qualsevol persona major de 10 anys.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Assolir unes tècniques bàsiques per a defensar-se davant una situació de perill amb contacte amb altra persona.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Directament (al moment de l'activitat)
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Portar roba còmoda sense cremalleres, tindre ganes de passar-ho bé, aprendre i suar	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
Web Oficial	www.esports.tarragona.cat/

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
IOGA	
SEU	
Complex Esportiu Municipal part baixa i serrallo, carrer Josep Català rufà, s/n, 43005 Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimarts 3 i 10 de març de 20:30h a 21:30h Dijous 5 i 12 de març de 20:30h a 21:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
El IOGA avança per diferents nivells que s'han d'assolir progressivament. És un conjunt de tèques de concentració derivades d'aquesta doctrina filosòfica que es practiquen per aconseguir un major control físic i mental. El ioga modern és més bé un sistema d'exercicis que busquen que la persona aconsegueixi l'equilibri integral.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Ajuda a tenir una relació armònica del cos, a controlar la ment i les emocions. Aporta major flexibilitat física. Major concentració i relaxació de les tensions musculars.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
5	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur roba còmode	

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
Web Oficial	www.esports.tarragona.cat/

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
SALUT POSTURAL 30'	
SEU	
Complex Esportiu Municipal part baixa i serrallo, carrer Josep Català rufà, s/n, 43005 Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimarts 3 i 10 de març de 11h a 11:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Sessió de 30 minuts enfocada a millorar la postura, prevenir dolors d'esquena i augmentar la consciència corporal mitjançant exercicis suaus de mobilitat, força i estiraments.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Millorar la postura, prevenir dolors d'esquena, enfortir la musculatura estabilitzadora i fomentar hàbits posturals saludables.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
5	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur roba còmode	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
Web Oficial	www.esports.tarragona.cat/

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TONIFICACIÓ	
SEU	
Complex Esportiu Municipal de Campclar	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimarts 3 i 10 de març de 10:30h a 11:20h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Treball de diferents variants d'activitat física en combinació amb diferent material de fitness.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Millora de la força i de la resistència. Defineix i tonifica els músculs. Augmenta la densitat dels ossos.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
5	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur roba còmode	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB DE KARATE KYOKUSHIN
Web Oficial	www.ajuntamentdelspallaresos.eadministracio.cat/info.4

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	
SEU	
C.E. YODAN DOJO - C/MAJOR 13 LOCAL 2 - ELS PALLARESOS	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dijous 5 de març de 19h a 20:15h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Defensa Personal Femenina	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
L'objectiu de l'activitat és dotar les participants d'eines pràctiques i accessibles per augmentar la seva seguretat personal. El taller busca aprendre tècniques bàsiques d'autoprotecció i prevenció, millorar la capacitat de reacció davant situacions de risc i fomentar l'assertivitat.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
Web Oficial	www.esports.tarragona.cat/

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ZUMBA PMET	
SEU	
Complex Esportiu Municipal part baixa i serrallo, carrer Josep Català rufà, s/n, 43005 Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dijous 5 i 12 de març de 10:30h a 11:20h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Classe dinàmica i divertida amb coreografies de ball sobre música llatina i actual. Ideal per millorar la condició física, cremar calories i gaudir del moviment en grup.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Millorar la capacitat cardiovascular, la coordinació i el ritme, augmentar la despesa calòrica i potenciar la motivació i la socialització.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
5	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur roba còmode	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB GIMNÀSTIC DE TARRAGONA
Web Oficial	www.club.gimnasticdetarragona.cat/ca/patinatge-en-linia
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
8M SOBRE RODES (CLASSE LILA)	
SEU	
PAVEL·LÓ DEL CLUB GIMNÀSTIC DE TARRAGONA	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Divendres 6 de març de 20h a 22h Divendres 13 de març de 20h a 22h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Classe oberta de patinatge per a dones Classe especial per a dones a partir de 18 anys. Vols aprendre a patinar o perfeccionar la teva tècnica? Aprofita les classes especials del 8M i vine a gaudir d'una activitat divertida i saludable amb altres dones amb els mateixos interessos. Programa de l'activitat: Xerrada motivacional Escalfament Classe de patinatge (els grups es dividiran per nivells) Tancament de la classe amb jocs i activitats conjuntes per a tots els nivells. Foto de grup Vine amb alguna peça de roba lila. Per fer la classe és obligatori l'ús de casc i proteccions. Si no tens el material, te'l podem deixar amb reserva prèvia gratuïta.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Objectius de l'activitat Fomentar la pràctica esportiva entre dones en un entorn segur i inclusiu. Promoure l'empoderament femení a través de l'activitat física i el treball en grup. Facilitar l'aprenentatge i la millora de la tècnica de patinatge segons el nivell de cada participant. Crear un espai de trobada, convivència i motivació entre dones amb interessos comuns. Afavorir hàbits de vida saludables d'una manera lúdica i participativa.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
20	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Material necessari: patins, casc obligatori, proteccions. Dur roba còmoda i esportiva i alguna peça de roba lila. Important dur aigua per hidratar-se. Si no disposes de casc, proteccions o patins, te'ls podem deixar amb reserva prèvia gratuïta.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	AJUNTAMENT DE RODA DE BERÀ
Web Oficial	www.web.rodadebera.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
MASTERCLASS D'AERÒBIC	
SEU	
CASINO MUNICIPAL DE RODA DE BERÀ	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Divendres 6 de març a les 19:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat física oberta a tothom per commemorar el Dia Internacional de les Dones, organitzada per la Regidoria d'Esports. Una sessió dinàmica per promoure la salut, la participació i els valors d'una societat més lliure i igualitària. Activitat gratuïta i sense inscripció prèvia.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Fomentar l'activitat física com a espai de trobada, conscienciació i promoció de la igualtat a través de l'esport.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Directament (al moment de l'activitat)
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



AJUNTAMENT DE
RODA DE BERÀ

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	AJUNTAMENT DE TORREDEMBARRA
Web Oficial	www.torredembarra.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
MASTERCLASS D'AIGUAGIM	
SEU	
PISCINA MUNICIPAL DE TORREDEMBARRA	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 7 de març a 9h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Sessió de classe oberta a dones que vulguin provar l'aiguagim.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Exercici físic amb companyerisme d'equip.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
20	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cal dur casquet i roba de bany.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	ASSOCIACIÓ ESPORTIVA DOJO ZANSHIN
Web Oficial	www.torredembarra.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DEFENSA PERSONAL	
SEU	
SALA POLIVALENT DEL PAVELLÓ MUNICIPAL SANT JORDI	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 7 de març de 11h a 13h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Curs de defensa personal adreçat a dones a partir dels 11 anys.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Treballarem diferents tècniques per aprendre a alliberar-se davant d'agarrades, situacions de cop i immobilitzacions.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
25	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES
Web Oficial	www.emhoritzons.wordpress.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
INICIACIÓ A LES VIES FERRADES	
SEU	
ELS PALLARESOS	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 7 de març de 9h a 13:30h (4 hores aprox.)	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Iniciació a les Vies Ferrades. V.F. Saltant de l'Aigua K1 (Figuerola dels Camp)	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Iniciació a les vies ferrades i maniobres de desplaçament verticals i horitzontals.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
8	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dones i joves, majors de 15 anys. Roba i calçat adient per camins de muntanya, gunats de btt o de pell, menjar i beure pel matí. Sí teniu casc de muntanya i arnés porteu-lo.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES
Web Oficial	www.ajuntamentdelspallaresos.eadministracio.cat/info.4

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TALLER DE MUNTANYA. INICIACIÓ VIES FERRADES	
SEU	
ELS PALLARESOS	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 7 de març a les 9h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Taller de muntanya. Iniciació Vies Ferrades	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
L'objectiu de l'activitat és introduir els participants a la pràctica segura d'aquest esport de muntanya, aprenent l'ús correcte del material específic (arnès, dissipador, casc) i les tècniques bàsiques de progressió.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	ASSOCIACIÓ MARXA AQUÀTICA BAIX GAIÀ
Web Oficial	www.marxaquatica.es

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CAMINEM JUNTS	
SEU	
CREIXELL	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 7 de març de 8h a 12h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
caminada popular	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
fer activitat saludable	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur vestimenta adequada per caminar. El punt de sortida és al Parc esportiu de Creixell (C/ V. del Carme, 2).	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	AJUNTAMENT DE VESPELLA DE GAIÀ
Web Oficial	www.vespella.altanet.org

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CAMINADA POPULAR DONES I ESPORT	
SEU	
PARC DE LES MORERES DE SANT MIQUEL- VESPELLA DE GAIÀ	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 8 de març de 9h a 13h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Caminada popular amb descoberta de l'entorn. Natura i paisatge de Vespella de Gaià.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Recòrrer els tres nuclis de població principal, gaudint de les vistes des del mirador del Castell, passant per camins plens de natura i vida. Ruta circular de fàcil recorregut. Parc de les Moreres- Mirador del Castell- Masos- Parc de les Moreres.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba i calçat còmode, aigua i esmorzar	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	AJUNTAMENT DELS PALLARESOS
Web Oficial	www.ajuntamentdelspallaresos.eadministracio.cat/info.4

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CARDIO ZUMBEAT (CLASSE DIRIGIDA)	
SEU	
Sala polivalent dels Pallaresos	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 9 març de 19h a 20h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitats d'exercici físic dirigides	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
L'objectiu d'aquestes activitats és promoure hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física. Es busca millorar la condició física general, el benestar físic i emocional i prevenir el sedentarisme.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



Ajuntament
dels Pallaresos

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
Web Oficial	www.cntarraco.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
AQUAGYM	
SEU	
CLUB NATACIÓ TÀRRACO	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dies 9, 11 i 13 de març a les 09:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Aquagym és una sessió d'exercici físic dins l'aigua, dinàmica i divertida, que combina moviments aeròbics i de tonificació al ritme de música. L'aigua ofereix resistència natural (ideal per treballar força i cardio) i, alhora, redueix l'impacte sobre les articulacions, fet que la converteix en una activitat apte per a tots els nivells. La classe inclou escalfament, part principal amb exercicis variats i estiraments finals, amb opcions d'intensitat adaptades perquè cadascú pugui seguir el seu ritme. No cal experiència prèvia.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Millorar la condició cardiovascular i la resistència física de manera segura. Augmentar la tonificació muscular gràcies a la resistència de l'aigua. Afavorir la mobilitat articular i la flexibilitat, reduint l'impacte i el risc de lesions. Promoure el benestar i la salut global, amb una activitat que ajuda a descarregar tensions i a sentir-se millor.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
10	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB BÀSQUET ALTAFULLA
Web Oficial	www.cbaltafulla.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
SÍ, SÍ, SÍ, BÀSQUET FEMENÍ. Xerrada "Emocions en joc", a càrrec d'Esther Neila i posterior entrenament	
SEU	
PAVELLÓ MUNICIPAL D'ALTAFULLA	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 9 de març a les 19h (xerrada) i de 20.15 a 21.15h (entrenament)	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Xerrada sobre el bàsquet femení, a càrrec d'Esther Neila, i posterior entrenament per a nenes, joves i dones de qualsevol edat i per a qui més es vulgui apuntar!	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Tarda de bàsquet, xerrada i entrenament inclòs, per incrementar la participació femenina i fomentar la igualtat nens/nenes.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cal venir equipades amb roba esportiva.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CEM LA POBLA MAFUMET
Web Oficial	www.poblamafumet.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
AQUAEROBIC	
SEU	
CEM LA POBLA MAFUMET	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 9 de març a les 19h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat aeròbica a piscina climatitzada	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Activar el cos i passar-ho bé	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
20	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Activitat gratuïta previa inscripció mitjançant el codi QR específic. Obligatori: dur casquet i xancletes.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	AJUNTAMENT DELS PALLARESOS
Web Oficial	www.ajuntamentdelspallaresos.eadministracio.cat/info.4

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TONIFICACIÓ (CLASSE DIRIGIDA)	
SEU	
Sala polivalent dels Pallaresos	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimarts 10 març de 19h a 20h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitats d'exercici físic dirigides	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
L'objectiu d'aquestes activitats és promoure hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física. Es busca millorar la condició física general, el benestar físic i emocional i prevenir el sedentarisme.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
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)	
Dies 10 i 12 de març a les 19:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Aquatono és una sessió de tonificació i condicionament físic dins l'aigua, enfocada especialment a treballar la força, la resistència muscular i l'estabilitat. A través d'exercicis controlats i repetitius, sovint amb material, aprofitem la resistència de l'aigua per activar tot el cos de manera eficient i amb baix impacte articular. L'activitat es fa en un ambient motivador i adaptat a diferents nivells, amb alternatives d'intensitat perquè cada participant pugui seguir el seu ritme. No cal experiència prèvia.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Tonificar el cos de manera global, especialment cames, gluti, abdomen i braços. Millorar la força i la resistència muscular aprofitant la resistència natural de l'aigua. Potenciar l'estabilitat, l'equilibri i el control postural, amb exercicis segurs i guiats. Afavorir la mobilitat articular i reduir l'impacte, minimitzant el risc de molèsties o lesions. Incrementar la consciència corporal i la coordinació, millorant la qualitat del moviment.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
10	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	AJUNTAMENT DELS PALLARESOS
Web Oficial	www.ajuntamentdelspallaresos.eadministracio.cat/info.4

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
EN FORMA (CLASSE DIRIGIDA)	
SEU	
Sala polivalent dels Pallaresos	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimecres 12 de març de 9:15h a 10:15h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitats d'exercici físic dirigides	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
L'objectiu d'aquestes activitats és promoure hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física. Es busca millorar la condició física general, el benestar físic i emocional i prevenir el sedentarisme.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
Web Oficial	www.cntarraco.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ZUMBA FITNESS	
SEU	
CLUB NATACIÓ TÀRRACO	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dijous 12 de març a les 18:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Zumba Fitness és una classe d'exercici cardiovascular basada en coreografies fàcils i molt dinàmiques, inspirades en ritmes llatins i música actual. Combina passos de ball amb moviments aeròbics per fer una sessió divertida, enèrgica i apta per a tots els nivells, sense necessitat d'experiència prèvia. Durant la classe es treballa el cos sencer, alternant moments d'intensitat amb recuperacions actives, millorant la forma física mentre gaudim del moviment i del bon ambient de grup.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Millorar la condició cardiovascular i la resistència de manera lúdica. Afavorir la coordinació, el ritme i l'agilitat a través de coreografies guiades. Contribuir a la tonificació general amb moviments complets. Potenciar l'energia, l'autoestima i l'expressió corporal, fent exercici amb música i bon ambient. Reduir l'estrès i millorar el benestar emocional, gràcies a l'activitat física i la socialització.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
15	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	AJUNTAMENT DE SALOU
Web Oficial	www.salou.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
IOGA PER LA IGUALTAT	
SEU	
Pavelló salou centre de Salou	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Divendres 13 de març a les 9:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
PER L'IGUALTAT ACTIVITATS DIRIGIDES A SALOU	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
SALUT	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Directament (al moment de l'activitat)
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur roba còmode	

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	AJUNTAMENT DE SALOU
Web Oficial	www.salou.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TAICHI PER LA IGUALTAT	
SEU	
Plaça de la Pau de Salou	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Divendres 13 de març a les 11h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
PER L'IGUALTAT ACTIVITATS DIRIGIDES A SALOU	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
SALUT	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Directament (al moment de l'activitat)
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur roba còmode	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	AJUNTAMENT DE SALOU
Web Oficial	www.salou.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ZUMBA PER LA IGUALTAT	
SEU	
Plaça de la Pau de Salou	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Divendres 13 de març a les 19:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
PER L'IGUALTAT ACTIVITATS DIRIGIDES A SALOU	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
SALUT	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Directament (al moment de l'activitat)
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur roba còmode	

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	AJUNTAMENT DELS PALLARESOS
Web Oficial	www.ajuntamentdelspallaresos.eadministracio.cat/info.4

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CIRCUIT (CLASSE DIRIGIDA)	
SEU	
Sala polivalent dels Pallaresos	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dijous 13 de març de 19h a 20h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitats d'exercici físic dirigides	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
L'objectiu d'aquestes activitats és promoure hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física. Es busca millorar la condició física general, el benestar físic i emocional i prevenir el sedentarisme.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



Ajuntament
dels Pallaresos

DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB NATACIÓ TÀRRACO
Web Oficial	www.cntarraco.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DEFENSA PERSONAL PER A DONES	
SEU	
CLUB NATACIÓ TÀRRACO	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 14 de març 10:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Defensa personal per a dones és un taller pràctic i vivencial pensat per donar eines senzilles i efectives per augmentar la seguretat i l'autoconfiança en situacions quotidianes. Treballarem la prevenció (com detectar riscos, posar límits i evitar situacions de perill), la comunicació assertiva (veu, postura, distància i missatges clars) i tècniques bàsiques de desbloqueig i evasió adaptades a diferents contextos. L'activitat es desenvolupa en un entorn segur, respectuós i inclusiu, amb exercicis guiats, simulacions controlades i adaptacions segons el nivell físic de cada participant. No cal experiència prèvia.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Empoderar les participants amb recursos pràctics per sentir-se més segures en el dia a dia. Aprendre estratègies de prevenció i lectura de l'entorn per reduir situacions de risc. Practicar límits i comunicació assertiva: dir "no", mantenir distància i actuar amb decisió. Conèixer i assajar tècniques bàsiques d'autoprotecció prioritzant sempre l'escapada. Millorar la confiança, la postura i la gestió de l'estrès davant situacions incòmodes o amenaçadores.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
25	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cap.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	BEACH TENNIS TORREDEMBARA
Web Oficial	www.beachtennistorredembarra.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TORNEIG FEMENÍ TENNIS PLATJA	
SEU	
PASSEIG DE COLOM, 39 43830 TORREDEMBARRA, TARRAGONA. PLATJA BAIX A MAR (XARXES)	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 14 de març de 10h a 12h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Disputar un torneig femení tipo americana entre totes les dones que s'hi vulguin apuntar.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Promoure l'esport del Tennis platja femení	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
18	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
El punt de trobada pistes de Baix a Mar. El material és facilitat pel club. Cal dur vestimenta esportiva. En acabar l'activitat es durà a terme un vermut de premi per a totes les participants.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	PENYA CICLISTA ALTAFULLA
Web Oficial	www.bikeparkscostadaurada.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
MASTERCLASS BTT CONDUCCIÓ I MECÀNICA	
SEU	
ALTAFULLA	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 15 de març de 9h a 12h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Es dividirà el grup per fer 1 hora.30minuts de conducció tècnica i un grup per fer mecànica de la bicicleta i després intercanviar l'activitat.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Millorar la conducció amb la bicicleta, adquirir coneixements bàsics de mecànica de manteniment de la bicicleta	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
40	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Cal portar bicicleta en bones condicions, casc i vestimenta adequada.	

