



XV SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2024

DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

Dossier d'activitats esportives programades

“La Setmana de la Igualtat: Dones i Esport”, a la seva 15a 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
ROBIN HOOD PER UN DIA	Av. Pallaresos S/N 43130 Sant Salvador -Tarragona	Dissabte 2 de març: *SESSIÓ 1: 15h-15:45h *SESSIÓ 2: 16h-16:45h Diumenge 3 de març: *SESSIÓ 1: 15h-15:45h *SESSIÓ 2: 16h-16:45h	Club Tau de Tir amb arc
TORNEIG FEMENÍ DE PÀDEL	Pistes De Pàdel Municipals De Perafort	Diumenge 3 de març de 16h a 21h	Ajuntament de Perafort i Puidelfí
ACTIVITATS ESPORTIVES DIRIGIDES	Sala Polivalent dels Pallaresos	Dilluns 4 de març de 19h a 20 h. Activitats dirigides intensitat baixa, dones a partir de 16 anys. Dimarts 5 de març de 19h a 20h. Activitats dirigides intensitat mitjana/alta dones a partir de 16 anys. Dijous 7 de març de 19h a 20 h. Activitats dirigides intensitat mitjana/alta, dones a partir de 16 anys.	Ajuntament Dels Pallaresos
SETMANA DONA I ESPORT	Sala Polivalent dels Pallaresos	Dilluns 4 de març: - De 17 a 18 h. Minibàsquet benjamí femení. - De 18 a 19 h. Minibàsquet aleví femení i Bàsquet infantil femení. Dimarts 5 de març: - De 9'15 a 10'15 h. Pilates. - De 20 a 21 h. Bàsquet femení major de setze anys. Dimecres 6 de març: - De 17 a 18 h. Minibàsquet benjamí femení. - De 18 a 19 h. Minibàsquet aleví femení i Bàsquet infantil femení. Dijous 7 de març: - De 20 a 21 h. Bàsquet femení, majors de setze anys.	Ajuntament Dels Pallaresos
ZUMBA	Passeig de Torroja, 86, 43007 Tarragona	Dilluns 4 de març a 19:30h Dimarts 5 de març a 9:30h Dijous 7 de març a 18:30h	Club Natació Tàrraco
GAC	Complex Esportiu Municipal de Campclar	Dilluns 4 i 11 de març de 15:30h a 16:20h	Patronat Municipal d'Esports



HIOPRESSIUS	Complex Esportiu Municipal Part Baixa i Serrallo, Carrer Josep Català Rufà, s/n, 43005 Tarragona	Dilluns 4 i 11 de març a 9:30 Dimarts 5 i 12 de març a 10:30h Dimecres 6 i 13 de març a 17:30h Dijous 7 i 14 de març a 10:30h i a 20h	Patronat Municipal d'Esports
DANSES URBANES	Sala Polivalent	Dimarts 5 de març de 17h a 18h. Dijous 7 de març de 17h a 18h.	Ajuntament Dels Pallaresos
PILATES	Sala Polivalent	Dimarts 5 de març de 9:15h a 10:15h. Pilates. Dijous 7 de març de 9:15 a 10:15h. Pilates intensitat baixa.	Ajuntament Dels Pallaresos
AQUATONO	Club Natació Tàrraco	Dimarts 5 de març a 19:30h i dijous 7 de març a 19:30h	Club Natació Tàrraco
DONA I NUTRICIÓ: MITES EN L'ALIMENTACIÓ	Pavelló Municipal de La Pobla de Mafumet	Dimarts 5 de març de 18h a 19:30h	Complex Esportiu Mc Pobla Mafumet
HIIT TABATA	Complex Esportiu Municipal Part Baixa i Serrallo, Carrer Josep Català Rufà, s/n, 43005 Tarragona	Dimarts 5 i 12 de març a 17:30h Dijous 7 i 14 de març a 17:30h Divendres 8 i 15 de març a 9:30h	Patronat Municipal d'Esports
IOGA	Complex Esportiu Municipal Part Baixa i Serrallo, Carrer Josep Català Rufà, s/n, 43005 Tarragona	Dimarts 5 i 12 de març a 20h	Patronat Municipal d'Esports
BODY PUMP	Complex Esportiu Municipal de Campclar	Dimarts 5 i 12 de març de 15:30h a 16:20h	Patronat Municipal d'Esports
DONES I ESPORT A LA URV	Campus URV d'Avinguda Catalunya de Tarragona	Dimarts 5 de març: • 12h TALLER CONSCIENCIACIÓ IOGA • 13h: CONEIX EL RUGBY – A càrrec de les Voltors del CRT	Universitat Rovira i Virgili
DONES I ESPORT A LA URV	Pavelló URV de Sescelades de Tarragona	Dimarts 5 de març: • 16h PARTIT BÀSQUET: Alumnes URV i ALUMNI URV • 17h PARTIT FUTBOL SALA: Alumnes URV i ALUMNI URV • 18h PARTIT VÒLEI: Alumnes URV i ALUMNI URV	Universitat Rovira i Virgili
FUTBOL SALA FEMENÍ	Sala Polivalent	Dimecres 6 de març de 19h a 20h.	Ajuntament Dels Pallaresos
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT	Sala Polivalent Dels Pallaresos	Dimecres 6 de març de 9:15 a 10:15h.	Ajuntament Dels Pallaresos
TONIFICACIÓ	Complex Esportiu Municipal de Campclar	Dimecres 6 i 13 de març de 15:30h a 16:20h	Patronat Municipal d'Esports



SÍ, SÍ, SÍ, BÀSQUET FEMENÍ!	Pavelló Municipal d'Altafulla	Dijous 7 de març de 18h a 19h Dijous 14 de març de 18h a 19h	Club Bàsquet Altafulla
JORNADA DEFENSA PERSONAL FEMENINA	Casal Municipal Creixell	Dijous 7 de març de 9:30h a 21:30h	Club Esportiu Gimnàs Creixell
PILATES	Complex Esportiu Municipal de Campclar	Dijous 7 i 14 de març de 15:30h a 16:20h	Patronat Municipal d'Esports
YOGA I ZUMBA	Platja Ponent de Salou (Ioga) I Plaça De La Pau de Salou (Zumba)	Divendres 8 de Març a 10:15h. IOGA Divendres 8 de Març a 19:30h. ZUMBA	Ajuntament De Salou
IOGA A LA PLATJA	Platja Arrabassada	Divendres 8 de març de 10:40h a 11:40h	Centre Lauzen
"MUJERES QUE CORREN CON LOS LOBOS"	Centre Lauzen	Divendres 8 de març de 12h a 13h	Centre Lauzen
HIPOPRESSIUS	Complex Esportiu Municipal de Campclar	Dilluns 4 i 11 de març a 11:30h Divendres 8 i 15 de març a 19:30h	Patronat Municipal d'Esports
CLASSE MAGISTRAL D'AIGUAGIM	Piscina Municipal Torredembarra	Dissabte 9 de març a 11h	Ajuntament De Torredembarra
MASTER CLASS ZUMBA	Polígon industrial Roques Planes, Carrer del migdia, 43830 Torredembarra	Dissabte 9 de març a 11h	Apolo Club Esportiu
CHARLA GESTION EMOCIONAL	Centre Lauzen	Dissabte 9 de març de 10h a 11h	Centre Lauzen
POWER PILATES	Platja Arrabassada	Dissabte 9 de març de 8:30h a 9:30h	Centre Lauzen
DONES I BEISBOL	Campus Educatiu de Tarragona	Dissabte 9 de març de 11 a 13h	Club de Beisbol Wolves Tarragona
DONES MULTIESPORT	Club Tennis Tarragona	Diumenge 10 de març de 9h a 12h	Club Tennis Tarragona
TAULA RODONA "L'ESPORT FEMENÍ AL CATLLAR"	Centre Cultural del Catllar	Diumenge 10 a les 18h	Ajuntament Del Catllar
DONA I ESPORT: MARXA AQUÀTICA I SENDERISME	Creixell-Platja Del Gorg	Diumenge 10 de març de 11:30h a 12:30h	Associació Marxa Aquàtica Baix Gaià
MASTERCLASS BTT CONDUCCIÓ EN BTT I MECÀNICA BÀSICA	Bikepark Torredembarra, T-214, 43830 Torredembarra	Diumenge 10 de març a 9h	Biketrial Costa Daurada Torredembarra
AMERICANA DE TENIS I PÀDEL. PORTES OBERTES. VISIBILITZEM LA DONA A L'ESPORT.	Club Tennis i Pàdel El Catllar	Diumenge 10 de març de 10h a 13h	Club Tennis i Pàdel El Catllar
TARDA DIVERTIDA DE BTT PER A DONES	Plaça De La Pagesia, La Pobla De Mafumet	Diumenge 10 de març a 15:30h	Club Triatló La Pobla de Mafumet
NOIA, TASTA EL NÀUTIC	Port Esportiu S/N - Edif. Club Nàutic	Diumenge 10 de Març de 10h a 14h	Reial Club Nàutic de Tarragona
DEFENSA PERSONAL - RECERCA DE L' AUTOPROTECCIÓ	Carrer Camí del Clos, 4, 43140 La Pobla de Mafumet	Dilluns 11 de març 18h a 19h	Complex Esportiu Mc Pobla Mafumet



PILATES	Carrer Alt de Sant Pere, 62, 43830 Torredembarra	Dilluns 11 i dimecres 13 de març a 10h Dimarts 12 i dijous 14 de març a 18h. NIVELL INTERMIG Dimarts 12 i dijous 14 de març a 19h. NIVELL INICIACIÓ	Fitness Club Anura
CLASE DE IOGA	Casal Municipal Creixell	Dimecres 13 de març a 19h	Club Esportiu Gimnàs Creixell
INICIACIÓ VIES FERRADES	El Catllar / Figuerola Del Camp	Dissabte 16 de març de 8:30h a 13:00h	Club Excursionista Sense Fronteres
DEFENSA PERSONAL	Passeig de Torroja, 86, 43007 Tarragona	Dissabte 16 de març a 10:30h	Club Natació Tàrraco
CAMINADA POPULAR "DONES I ESPORT"	Parc de les Moreres de Sant Miquel, Vespella de Gaià	Diumenge 17 de març a 9h	Ajuntament de Vespella de Gaià



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 -Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
<p>Dissabte 2 de març: *SESSIÓ 1: 15h-15:45h *SESSIÓ 2: 16h-16:45h</p> <p>Diumenge 3 de març: *SESSIÓ 1: 15h-15:45h *SESSIÓ 2: 16h-16:45h</p>	
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
12	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
CABELL RECOGIT AMB UNA CINTA O BANDA, SABATES ESPORTIVES TANCANES I ROBA CÒMODA.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Ajuntament de Perafort i Puidelfí
Web Oficial	www.perafort.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TORNEIG FEMENÍ DE PÀDEL	
SEU	
Pistes De Pàdel Municipals De Perafort	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 3 de març de 16h a 21h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Torneig de pàdel. S'accepta la participació per dones i noies iniciades i amb un nivell superior. El format del torneig i grups es confeccionarà segons les inscripcions totals rebudes.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Foment de l'esport femení.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



Ajuntament de
Perafort i Puigdelví



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Ajuntament Dels Pallaresos
Web Oficial	www.elspallaresosesmou.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ACTIVITATS ESPORTIVES DIRIGIDES	
SEU	
Sala Polivalent dels Pallaresos	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 4 de març de 19h a 20 h. Activitats dirigides intensitat baixa, dones a partir de 16 anys.	
Dimarts 5 de març de 19h a 20h. Activitats dirigides intensitat mitjana/alta dones a partir de 16 anys.	
Dijous 7 de març de 19h a 20 h. Activitats dirigides intensitat mitjana/alta, dones a partir de 16 anys.	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitats esportives dirigides per monitors titulats.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Promoure l'esport entre les nenes, noies i dones del municipi.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda	

Ajuntament
dels Pallaresos



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Ajuntament Dels Pallaresos
Web Oficial	www.elspallaresosesmou.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
SETMANA DONA I ESPORT	
SEU	
Sala Polivalent dels Pallaresos	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
<p>Dilluns 4 de març:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De 17 a 18 h. Minibàsquet benjamí femení. - De 18 a 19 h. Minibàsquet aleví femení i Bàsquet infantil femení. <p>Dimarts 5 de març:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De 9'15 a 10'15 h. Pilates. - De 20 a 21 h. Bàsquet femení major de setze anys. <p>Dimecres 6 de març:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De 17 a 18 h. Minibàsquet benjamí femení. - De 18 a 19 h. Minibàsquet aleví femení i Bàsquet infantil femení. <p>Dijous 7 de març:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De 20 a 21 h. Bàsquet femení, majors de setze anys. 	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Minibàsquet	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Promoure l'esport femení entre les nenes, noies i dones del nostre municipi.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
roba còmoda	

Ajuntament
dels Pallaresos



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Natació Tàrraco
Web Oficial	www.cntarraco.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ZUMBA	
SEU	
Passeig de Torroja, 86, 43007 Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 4 de març a 19:30h Dimarts 5 de març a 9:30h Dijous 7 de març a 18:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Classe dirigida amb exercicis aeròbics al ritme de la música.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Donar a conèixer aquesta pràctica esportiva, potenciar el sentit del ritme i la coordinació.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



CNTÀRRACO



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Patronat Municipal d'Esports
Web Oficial	www.esports.tarragona.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
GAC	
SEU	
Complex Esportiu Municipal de Campclar	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 4 i 11 de març de 15:30h a 16:20h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Consisteix en realitzar un conjunt d'exercic deicats a enfortir i a tonificat la zona de glutis, abdominals i cames. Amb la seva pràctica s'aconsegueix definir aquestes parts del cos, reduir cintura i un ventre més plà.	
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.)	
Roba esportiva , calçat esportiu i tovallola.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Patronat Municipal d'Esports
Web Oficial	www.esports.tarragona.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
HIPOPRESSIUS	
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)	
Dilluns 4 i 11 de març a 9:30 Dimarts 5 i 12 de març a 10:30h Dimecres 6 i 13 de març a 17:30h Dijous 7 i 14 de març a 10:30h i a 20h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
<p>La gimnàstica abdominal hipopressiva, més coneguda com "hipopressius", és una tècnica respiratòria procedent d'una tècnica mil·lenària del ioga, en la qual es treballa d'una forma extrema el control de la respiració i de la musculatura de l'abdomen. Aquesta tècnica abdominal es treballa amb apnea, és a dir, sense respirar durant un període temporal. En gimnàstica hipopressiva, es realitza una obertura de les costelles movilitzant músculs com el transvers de l'abdomen, el diafragma o la musculatura del sòl pelvià.</p>	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
<p>Millora de la salut de l'esquena. Augment de la capacitat pulmonar. Control postural. Relaxació del sòl pelvià. Millora dels problemes d'incontinència urinària. Tonifica l'abdomen. Preveu altres lesions.</p>	
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.)	
<p>Roba esportiva transpirable, calçat esportiu i tovallola.</p>	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Ajuntament Dels Pallaresos
Web Oficial	www.elspallaresosesmou.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DANSES URBANES	
SEU	
Sala Polivalent	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimarts 5 de març de 17h a 18h. Dijous 7 de març de 17h a 18h.	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Classes dirigides de dansa urbana.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Promoure l'activitat de ball entre els nostres veïns.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda	



Ajuntament
dels Pallaresos



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Ajuntament Dels Pallaresos
Web Oficial	www.elspallaresosesmou.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
PILATES	
SEU	
Sala Polivalent	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimarts 5 de març de 9:15h a 10:15h. Pilates. Dijous 7 de març de 9:15 a 10:15h. Pilates intensitat baixa.	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat dirigida de pilates.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Promoure l'esport entre les nenes, noies i dones del municipi.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba còmoda	



Ajuntament
dels Pallaresos



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)	
Dimarts 5 de març a 19:30h i dijous 7 de març a 19:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Exercicis cardiovasculars per obtenir una tonificació que permeti enfortir les àrees com són els glutis, cames i braços.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Tonificar el cos i millorar la condició física.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



CNTÀRRACO



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Complex Esportiu Mc La Pobla de Mafumet
Web Oficial	www.poblamafumet.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DONA I NUTRICIÓ: MITES EN L'ALIMENTACIÓ	
SEU	
Pavelló Municipal de La Pobla de Mafumet	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimarts 5 de març de 18h a 19:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Xerrada informativa sobre els mites més comuns sobre l'alimentació.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Desmuntar creences d'hàbits nutricionals per a millorar l'alimentació i poder realitzar menús saludables.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
15	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Codi QR d'inscripció a l'activitat:	
	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Patronat Municipal d'Esports
Web Oficial	www.esports.tarragona.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
HIIT TABATA	
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 5 i 12 de març a 17:30h Dijous 7 i 14 de març a 17:30h Divendres 8 i 15 de març a 9:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Hiit Tabata és un entrenamnet que alterna moments de gran intensitat (anaeròbic), amb períodes d'intensitat baixa-mitja o fins i tot de descans complet. Es cremen calories durant el temps d'entrenamnet i fins i tot durant les 24h posteriors a la realització de l'exercici.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
A més de cremar greix i de preservar el muscle, el Hit estimula la producció de la hormona del creixement. Aquesta hormona relentitza el procés d'envelliment.	
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.)	
Roba esportiva, calçat esportiu i tovallola. Es recomana dur aigua.	





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 5 i 12 de març a 20h	
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 aconseguixi 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.)	
Roba esportiva, calçat esportiu i tovallola. Es recomana dur aigua.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Patronat Municipal d'Esports
Web Oficial	www.esports.tarragona.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
BODY PUMP	
SEU	
Complex Esportiu Municipal de Campclar	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimarts 5 i 12 de març de 15:30h a 16:20h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
<p>És l'original, l'autèntica classe amb barres i discos que tonifica i enforteix tot el cos. En una sessió de Bodypump, treballes els principals grups musculars utilitzant els millors exercicis com per exemple, squats, preses, elevacions i curls. Deu tracks amb bona música, fantàstics instructors i la teva selecció de pes. Et motivaran a aconseguir els resultats que busques i de forma ràpida!</p>	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Millora de la força i la resistència. Defineix i tonifica els músculs. Augmentar 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.)	
Roba esportiva, calçat esportiu i tovallola. Es recomana dur aigua.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Universitat Rovira i Virgili
Web Oficial	www.urv.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DONES I ESPORT A LA URV	
SEU	
Campus URV d'Avinguda Catalunya de Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
<p>Dimarts 5 de març:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12h TALLER CONSCIENCIACIÓ IOGA • 13h: CONEIX EL RUGBY – A càrrec de les Voltors del CRT 	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Exhibició Rugby femení i partits de diferents esports entre col·lectius URV (alumni i estudiants)	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Ofereix un espai de pràctica esportiva entre estudiants i antigues estudiants de la URV. Donar a conèixer el rugby femení.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
60	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba esportiva	

UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Universitat Rovira i Virgili
Web Oficial	www.urv.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DONES I ESPORT A LA URV	
SEU	
Pavelló URV de Sescelades de Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
<p>Dimarts 5 de març:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 16h PARTIT BÀSQUET: Alumnes URV i ALUMNI URV • 17h PARTIT FUTBOL SALA: Alumnes URV i ALUMNI URV • 18h PARTIT VÒLEI: Alumnes URV i ALUMNI URV 	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Partits recreatius amb l'Alumni URV. Pots jugar a bàsquet, futbol sala i a voleibol segons programació.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Oferir un espai de pràctica esportiva entre estudiants i antigues estudiants de la URV.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
60	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba esportiva	



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Ajuntament Dels Pallaresos
Web Oficial	www.elspallaresosesmou.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
FUTBOL SALA FEMENÍ	
SEU	
Sala Polivalent	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimecres 6 de març de 19h a 20h.	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Classes de futbol sala femení dirigides per entrenadors	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Promoure l'activitat de futbol sala entre les dones.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



Ajuntament
dels Pallaresos



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Ajuntament Dels Pallaresos
Web Oficial	www.elspallaresosesmou.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT	
SEU	
Sala Polivalent Dels Pallaresos	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimecres 6 de març de 9:15 a 10:15h.	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Classes dirigides de gimnàstica de manteniment	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Promoure la pràctica de l'esport entre les dones.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



Ajuntament
dels Pallaresos



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)	
Dimecres 6 i 13 de març de 15:30h a 16:20h	
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.)	
Roba esportiva , calçat esportiu i tovallola .Es recomana dur aigua.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Bàsquet Altafulla
Web Oficial	cbaltafulla.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
SÍ, SÍ, SÍ, BÀSQUET FEMENÍ!	
SEU	
Pavelló Municipal d'Altafulla	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dijous 7 de març de 18h a 19h Dijous 14 de març de 18h a 19h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Entrenament per a nenes i mares, joves i dones, jugadores o no, per passar una bona estona i practicar l'esport que més ens agrada.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Fomentar la pràctica de l'esport entre les noies.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Directament (al moment de l'activitat)
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba i calçat esportiu i una ampolla d'aigua.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Esportiu Gimnàs Creixell
Web Oficial	www.facebook.com/gimnascreixell

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
JORNADA DEFENSA PERSONAL FEMENINA	
SEU	
Casal Municipal Creixell	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dijous 7 de març de 9:30h a 21:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
<p>Els objectius d'una jornada de defensa personal femenina solen incloure: 1. **Empoderament:** Enfortir la confiança i l'autoestima de les dones perquè se sentin capaços de protegir-se. 2. **Conscientització:** Informar sobre situacions de risc i estratègies de prevenció. 3. **Habilitats pràctiques:** Ensenyar tècniques d'autodefensa per millorar la capacitat de reacció en casos d'emergència. 4. **Promoció de la seguretat:** Fomentar un ambient on les dones se sentin segures i recolzades. 5. **Creació de xarxes:** Facilitar la connexió entre dones per compartir experiències i consells relacionats amb la seguretat personal.</p>	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
<p>La jornada de defensa femenina se centra en crear consciència i promoure la seguretat de les dones. Inclou activitats educatives, tallers d'autodefensa i debats sobre l'empoderament de les dones en situacions potencialment perilloses.</p>	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Ropa còmoda o deportiva.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Patronat Municipal d'Esports
Web Oficial	www.esports.tarragona.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
PILATES	
SEU	
Complex Esportiu Municipal de Campclar	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dijous 7 i 14 de març de 15:30h a 16:20h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
És un mètode que s'utilitza per entrenar a partir de combinar diverses disciplines com el ioga i la gimnàstica. Uneix l'exercici corporal amb el mental i es basa en la respiració i la relaxació.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Equilibra les asimetries corporals. Optimitza la silueta i millora l'equilibri, la coordinació i el control de la respiració. Treballa la flexibilitat i la força. Tonificar la musculatura.	
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.)	
Roba esportiva , calçat esportiu i tovallola .Es recomana dur aigua.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Ajuntament De Salou
Web Oficial	www.salou.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
YOGA I ZUMBA	
SEU	
Platja Ponent de Salou (Ioga) I Plaça De La Pau de Salou (Zumba)	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Divendres 8 de Març a 10:15h. IOGA Divendres 8 de Març a 19:30h. ZUMBA	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Ioga i zumba	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Fer esport i salut.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
400	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
IOGA--vestimenta comoda, aigua i esterilla ZUMBA --- Roba comoda i aigua	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Centre Lauzen
Web Oficial	www.centrelauzen.es

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
IOGA A LA PLATJA	
SEU	
Platja Arrabassada	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Divendres 8 de març de 10:40h a 11:40h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Pràctica d'una sessió de ioga en un ambient relaxant	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Relaxació. Fer comunitat entre tots/es.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
40	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba comoda, estora de ioga i tovallona / pareo gran	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Centre Lauzen
Web Oficial	www.centrelauzen.es

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
"MUJERES QUE CORREN CON LOS LOBOS"	
SEU	
Centre Lauzen	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Divendres 8 de març de 12h a 13h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Conte terapèutic.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Compartir una xerrada a través de la interpretació del propi conte.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
25	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba còmode.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Patronat Municipal d'Esports
Web Oficial	www.esports.tarragona.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
HIPOPRESSIUS	
SEU	
Complex Esportiu Municipal de Campclar	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 4 i 11 de març a 11:30h Divendres 8 i 15 de març a 19:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
<p>La gimnàstica abdominal hipopressiva, més coneguda com "hipopressius", és una tècnica respiratòria procedent d'una tècnica mil·lenària del ioga, en la qual es treballa d'una forma extrema el control de la respiració i de la musculatura de l'abdomen. Aquesta tècnica abdominal es treballa amb apnea, és a dir, sense respirar durant un període temporal. En gimnàstica hipopressiva, es realitza una obertura de les costelles movilitzant músculs com el transvers de l'abdomen, el diafragma o la musculatura del sòl pelvià.</p>	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Millora de la salut de l'esquena. Augment de la capacitat pulmonar. Control postural. Relaxació del sòl pelvià. Millora dels problemes d'incontinència urinària. Tonifica l'abdomen. Preveu altres lesions.	
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.)	
Roba esportiva transpirable, calçat esportiu i tovallola	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Ajuntament De Torredembarra
Web Oficial	torredembarra.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CLASSE MAGISTRAL D'AIGUAGIM	
SEU	
Piscina Municipal Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 9 de març a 11h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Classe dirigida d'activitat física consistent a fer exercicis gimnàstics dins l'aigua, generalment seguint el ritme d'una música.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Activitat física aquàtica.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
30	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba de bany, casquet, tovallola i xancles	



Ajuntament de Torredembarra



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Apolo Club Esportiu
Web Oficial	www.apoloclub.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
MASTER CLASS ZUMBA	
SEU	
Polígon industrial Roques Planes, Carrer del migdia, 43830 Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 9 de març a 11h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Master Class de Zumba a carrec de Jordi Giralde i a favor de la dona i l'esport.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Passar-ho bé, ballar, cremar calories i tot per una bona causa.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
70	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba esportiva, "bambes" per fer esport	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Centre Lauzen
Web Oficial	www.centrelauzen.es

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CHARLA GESTION EMOCIONAL	
SEU	
Centre Lauzen	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 9 de març de 10h a 11h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Gestió sobre el conflicte en parella.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Ajudar a resoldre conflictes interns.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
25	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Centre Lauzen
Web Oficial	www.centrelauzen.es

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
POWER PILATES	
SEU	
Platja Arrabassada	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 9 de març de 8:30h a 9:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Sessió de power pilates davant del mediterrani.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Treballar tot el cos, tonificant-lo amb consciència i força.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
40	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba Còmoda i deportiva	





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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DONES I BEISBOL	
SEU	
Campus Educatiu de Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 9 de març de 11 a 13h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Sessió de portes obertes i activitat per a dones.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Donar a conèixer el beisbol i el softbol a les dones de l'entorn. Conèixer els elements i material bàsic per l'esport treballat i com es fan servir. Treballar les habilitats motrius bàsiques del beisbol i el softbol (bateig, llançament, etc.). Fomentar la participació de les dones en la pràctica d'activitats físicoesportives.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Tennis Tarragona
Web Oficial	www.tennistarragona.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DONES MULTIESPORT	
SEU	
Club Tennis Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 10 de març de 9h a 12h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Es realitzarà una roda esportiva amb un gran ambient esportiu i recreatiu tot fent activitats de pàdel, tennis, una caminada i una sessió de yoga a la platja.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Omplir el Club i Cala Romana de dones de Tarragona i de l'entorn. Fomentar l'esport, l'oci i la salut.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
200	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	





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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TAULA RODONA "L'ESPORT FEMENÍ AL CATLLAR"	
SEU	
41	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 10 a les 18h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Taula rodona amb esportistes femenins i masculins moderada per Ana Gutiérrez Leal (psicòloga esportista) i Carmen Ripoll (titulada superior de direcció esportiva)	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Mapa de l'esport femení al Catllar. Cap a on hem d'anar?	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Directament (al moment de l'activitat)
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



AJUNTAMENT DEL CATLLAR



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Associació Marxa Aquàtica Baix Gaià
Web Oficial	www.marxaquatica.webnode.es

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DONA I ESPORT: MARXA AQUÀTICA I SENDERISME	
SEU	
Creixell-Platja Del Gorg	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 10 de març de 11:30h a 12:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Senderisme i marxa aquàtica.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Potenciar la pràctica d'aquesta modalitat en les dones.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
25	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
MARXA AQUATICA: NEOPRE, ESCARPINS, SABATES i GUANTS i per SENDERISME: SABATES i ROBA ADECUADA PER L'ACTIVITAT	





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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
MASTERCLASS BTT CONDUCCIÓ EN BTT I MECÀNICA BÀSICA	
SEU	
Bikepark Torredembarra, T-214, 43830 Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 10 de març a 9h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Curs de conducció tècnica en bicicleta de muntanya, des de nivell iniciació, adaptat a les ciclistes. I curs de mecànica bàsica de la bicicleta.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Dominar la bicicleta i conèixer eines bàsiques i manteniment bàsic.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
30	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Bicicleta, casc, guants, roba esportiva adequada	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Tennis i Padel El Catllar
Web Oficial	www.instagram.com/clubtenniseicatllar

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
AMERICANA DE TENIS I PÀDEL. PORTES OBERTES. VISIBILTZEM LA DONA A L'ESPORT.	
SEU	
Club Tennis i Pàdel El Catllar	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 10 de març de 10h a 13h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Portes obertes per a dones: Una americana de tennis i una altre de pàdel on participaran socies i d'altres dones que vulguin afegir-se aquest dia.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Que mes dones coneguin les avantatges de fer esport. Al nostre cas donem l'oportunitat d'apropar-se al tennis i/o pàdel gaudint d'una jornada lúdica dins un espai natural.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
40	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
PUnt de trobada: A les pistes del Club	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Triatló La Pobla de Mafumet
Web Oficial	www.instagram.com/ct_lapobla

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TARDA DIVERTIDA DE BTT PER A DONES	
SEU	
Plaça De La Pagesia, La Pobla De Mafumet	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 10 de març a 15:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Bicicletada de 2h de durada en bici de muntanya, per a dones majors de 16 anys.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Passar una tarda divertida en btt i aprofitar per resoldre dubtes biomecànics.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Bicicleta de muntanya, casc i aigua. Roba adient per sortir en bici. Preparació física mitjana.	





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


TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
NOIA, TASTA EL NÀUTIC	
SEU	
Port Esportiu S/N - Edif. Club Nàutic	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 10 de Març de 10h a 14h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Gaudir de diversos esports i activitats que es poden realitzar al club, com per exemple la vela, el llagut, així com classes de rem, zumba o ioga, entre d'altres.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Fomentar l'esport femení i que la dona tingui el seu lloc en la pràctica esportiva a l'entitat i al món	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
40	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Vestiu roba esportiva còmoda, porteu sabatilla amb sola clara (requisit per l'activitat de vela): evitar soles de color negre, blau, vermell... Porteu roba d'abrigar per l'activitat de navegació: folre polar o talla vent. ENLLAÇ D'INSCRIPCIÓ: https://forms.gle/Ccobrd92Vkl2GQyM9	



REIAL CLUB
NÀUTIC
DE TARRAGONA



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Complex Esportiu Mc Pobla Mafumet
Web Oficial	www.poblamafumet.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DEFENSA PERSONAL - RECERCA DE L' AUTOPROTECCIÓ	
SEU	
Carrer Camí del Clos, 4, 43140 La Pobla de Mafumet	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 11 de març 18h a 19h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Aproximació de les dones al món de la defensa personal, potenciant l'empoderament i l'autodefensa.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Coneixements bàsics de defensa personal i primer contacte amb aquesta disciplina. Una aproximació al seu valor pràctic davant situacions reals de violència.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
15	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Vestimenta esportiva. Codi QR d'inscripció a l'activitat:	
	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Fitness Club Anura
Web Oficial	www.fitnessclubanura.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT
PILATES
SEU
Carrer Alt de Sant Pere, 62, 43830 Torredembarra
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)
Dilluns 11 i dimecres 13 de març a 10h Dimarts 12 i dijous 14 de març a 18h. NIVELL INTERMIG Dimarts 12 i dijous 14 de març a 19h. NIVELL INICIACIÓ
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT
<p>Què és el mètode Pilates? El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental que permet estirar, enfortir i equilibrar el cos. Per aconseguir-ho, el mètode Pilates se centra a desenvolupar i enfortir els músculs treballant a partir del control mental sobre els moviments més que a les repeticions, perquè aconseguis mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la teva columna.</p>
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT
<p>Com a resultat el mètode Pilates canvia notablement la forma en què el teu cos actua, es veu isent, ja que enforteix i allarga els teus músculs sense incrementar excessivament el seu volum, t'ajuda a assolir un ventre pla i unes cuixes més primes alhora que enforteix la teva esquena. El teu cos es veurà més elegant i harmoniós, i la teva esquena més recta, tornant-te de mica en mica a una millor postura. En sintonia amb aquests resultats, el control mental i la respiració et retornen a l'equilibri i un estat de benestar més gran. Joseph Hubertus Pilates va ser el creador d'un mètode d'entrenament físic mental que va anomenar Contrologia, per primar el control de la ment sobre el cos. la coordinació completa entre la ment, el cos i l'esperit, és l'art del moviment amb control! Avui dia és el que coneixem com a mètode Pilates. El mètode comprèn més de 500 exercicis amb diferents variants, integrats sistemàticament en tres etapes: exercicis de Matwork (sòl) i els realitzats al Reformer, Cadillac, Cadira i Barril. Aquesta maquinària desafia, però alhora sustenta el cos mentre l'ensenya a moure's de manera més eficient.</p>





MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
6	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Esportiu Gimnàs Creixell
Web Oficial	www.facebook.com/gimnascreixell

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CLASE DE IOGA	
SEU	
Casal Municipal Creixell	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimecres 13 de març a 19h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Classe Hatha Ioga	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Apropar la filosofia del ioga a les dones.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Directament (al moment de l'activitat)
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Portar estoreta i roba esportiva.	





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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
INICIACIÓ VIES FERRADES	
SEU	
El Catllar / Figuerola Del Camp	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 16 de març de 8:30h a 13:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Iniciació a les vies ferrades.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Aprendre els coneixements tècnics bàsics per l'iniciació i compartir una gran jornada donant suport a la pràctica de l'esport femení.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
8	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Material: roba i calçat de muntanya, guants btt. Màxim 8 dones de més de 15 anys, no tenir vertigen. Punt de trobada a la Torre d'en Guiu del Catllar	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Natació Tàrraco
Web Oficial	www.cntarraco.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DEFENSA PERSONAL	
SEU	
Passeig de Torroja, 86, 43007 Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 16 de març a 10:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Taller orientat a treballar les bases de la defensa personal per poder actuar en les situacions més comunes en cas de possibles agressions.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Augmentar la confiança de les dones en situacions de perill. Aprendre tècniques d'autoprotecció.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



CNTÀRRACO



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 17 de març a 9h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Ruta circular de Vespella de Gaià a Salomó. La ruta transcòrrer per camins de terra, de fàcil recorregut i apte per a totes les edats, amb un paisatge inmillorable.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Fomentar la pràctica de l'esport en dones amb infants potenciant així també l'esport en família.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
-	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba i calçat còmode, aigua i esmorzar.	

