



Consell Esportiu del Tarragonès



Consell Comarcal del Tarragonès

DONES I ESPORT

XIV SETMANA DE LA IGUALTAT

Del 4 al 12 de març 2023

8 de març - dia internacional de les dones

Amb el suport de:



Ajuntament del Catllar



AJUNTAMENT DE TARRAGONA



La Pobla de Maçaners



Ajuntament de Torredembarra



Ajuntament de Vespella de Gaià



PMET Patronat Municipal d'Esports de Tarragona

EKIP

Proyectar y Gestionar para el Deporte



CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES



BIKEPARK Costa Daurada TORREDEMBARRA



CNTÀRRACO



anura



APOLO CLUB ESPORTIU



LOUS TRAINERS



Data límit d'inscripció: 3 de març

Més informació: www.cetarragones.cat / 977 24 94 84



Diputació Tarragona



Generalitat de Catalunya Institut Català de les Dones



Generalitat de Catalunya



esportcat

PROGRAMA D'ACTIVITATS 2023

| ACTIVITAT | SEU | DATA I HORARI | ENTITAT |
|---|--|--|---|
| DEFENSA PERSONAL | Passeig de Torroja, 86, 43007 Tarragona | Dissabte 4 de març a 10:00h | Club Natació Tàrraco |
| CAMINADA POPULAR VESPELLA DE GAIÀ LA NOU DE GAIÀ-VESPELLA DE GAIÀ | Parc de les Moreres de Sant Miquel | Dimenge 5 de març a 9:00h | Ajuntament de Vespella de Gaià |
| XERRADA DE MECÀNICA DE BICICLETES I CURS DE CONDUCCIÓ AL BIKEPARK TORREDEMBARRA | T-214, 43830 Torredembarra | Diumenge 5 de març a 9:00h | Bikepark Costa Daurada Torredembarra |
| NOIA, VINE A TASTAR EL NÀUTIC! | Reial Club Nàutic de Tarragona – Port Esportiu de Tarragona | Dimenge 5 de març a 10:00h | REIAL CLUB NÀUTIC TARRAGONA |
| IOGA | Polígon industrial Roques Planes, Carrer del migdia, 43830 Torredembarra | Dilluns 6 de març a 9:30h | Apolo Club Esportiu |
| DESCOBREIX EL SÓFBOL FEMENÍ | Escola Els Àngels de Torreforta, 43006 Tarragona | Dilluns 6 i dijous 9 de març a 19:30h Dilluns 13 i dijous 16 de març a 19:30h | Club de Beisbol Wolves de Tarragona |
| BRAZILIAN JIU JITSU | Carrer 11 de Setembre nº3, Torredembarra | Dilluns 6, dimecres 8 i divendres 10 de març a 18:00h | A.C.A.M.T Asociación |
| AIKIDO | Carrer 11 de Setembre nº3, Torredembarra | Dilluns 6 i dimecres 8 de març a 19:00h | A.C.A.M.T Asociación |
| JUDO | Carrer 11 de Setembre nº3, Torredembarra | Dilluns 6, dimecres 8 i divendres 10 de març a 20:30h | A.C.A.M.T Asociación |
| EL NOSTRE GIMNÀS NO TÉ PARETS! VINE A FER ESPORT A L'AIRE LLIURE! | Diferents zones de Tarragona | Dilluns 6 de març a 18:30h (Arrabassada) Dimarts 7 i dijous 9 de març a 18:15h (Arrabassada) Dimarts 7 i dijous 9 de març a 19:30h (Parc Francolí) Dimecres 8 de març a 9:30h (Tarragona 2) Divendres 10 de març a 9:30h (Arrabassada) | Lou Trainers SCP |
| ABDOMINALS HIPOPRESIUS | Complex Esportiu Municipal Part Baixa i Serrallo, Carrer Josep Català Rufà, s/n, 43005 Tarragona | Dilluns 6 de març a 9.30h i a 17.30h Dimarts 7 de març a 10:30h Dijous 9 de març a 10:30h | Patronat Municipal d'Esports de Tarragona |
| STRECHING | Complex Esportiu Municipal Part Baixa i Serrallo, Carrer Josep Català Rufà, s/n, 43005 Tarragona | Dilluns 6 de març a 8:30h | Patronat Municipal d'Esports de Tarragona |
| CROSSFIT PMET | Complex Esportiu Municipal Part Baixa i Serrallo, Carrer Josep Català Rufà, s/n, 43005 Tarragona | De dilluns 6 a divendres 10 de març a 20:30h | Patronat Municipal d'Esports de Tarragona |
| IOGA INTEGRAL | Espai Un-ànima , La Secuita | Dimarts 7 i dijous 9 de març a 19:30h | Un Ànima |

| | | | |
|---|--|--|--|
| PILATES | Polígon industrial Roques Planes, Carrer del migdia, 43830 Torredembarra | Dimarts 7 de març a 11:30h Dilluns 6 de març a 17:00h | Apolo Club Esportiu |
| ZUMBA | Passeig de Torroja, 86, 43007 Tarragona | Dimarts 7 de març a 18:00h | Club Natació Tàrraco |
| WING CHUN | Carrer 11 de Setembre nº3, Torredembarra | Dimarts 7 i dijous 9 de març a 19:30h | A.C.A.M.T Asociación |
| IOGA | Carrer Alt de Sant Pere, 62, 43830 Torredembarra | Dimarts 7 de març a 18:30h Dimecres 8 de març a 10:45h | Fitness Club Anura |
| IOGA | Complex Esportiu Municipal Part Baixa i Serrallo, Carrer Josep Català Rufà, s/n, 43005 Tarragona | Dimarts 7 de març a 8:30h i a 20:30h Dijous 9 de març a 8:30h | Patronat Municipal d'Esports de Tarragona |
| TARDA DE BÀSQUET FEMENI | Complex Esportiu Municipal Part Baixa i Serrallo, Carrer Josep Català Rufà, s/n, 43005 Tarragona | Dimecres 8 de març a 18:00h | Club Bàsquet Tarragona |
| ASSESORAMENT NUTRICIONAL | Carrer Camí del Clos, 4, 43140 La Pobla de Mafumet | Dimecres 8 de març a 16:00h | CEM La Pobla de Mafumet |
| PILATES | Carrer Alt de Sant Pere, 62, 43830 Torredembarra | Dimecres 8 de març a 9:00h Dijous 9 de març a 19:00h | Fitness Club Anura |
| HITT TABATA | Complex Esportiu Municipal Part Baixa i Serrallo, Carrer Josep Català Rufà, s/n, 43005 Tarragona | Dimecres 8 de març a 17:30h Divendres 10 de març a 9:30h | Patronat Municipal d'Esports de Tarragona |
| ZUMBA | Polígon industrial Roques Planes, Carrer del migdia, 43830 Torredembarra | Dijous 9 de març a 9:30h Dimarts 7 de març a 18:00h | Apolo Club Esportiu |
| BODY COMBAT | Passeig de Torroja, 86, 43007 Tarragona | Dijous 9 de març a 19:10h | Club Natació Tàrraco |
| CARDIOBOX | Carrer Camí del Clos, 4, 43140 La Pobla de Mafumet | Divendres 10 de març a 18:30h | CEM La Pobla de Mafumet |
| DEFENSA PERSONAL | Royal Tarraco, Carrer de Sant Auguri, 5, baixos 43002 Tarragona | Dissabte 11 de març a 10:00h | Club Judo Dojo Tarraco |
| VINE A PATINAR AMB EL CLUB DOJO TARRACO! | Patinòdrom de l'Anella del Mediterrani de Camp Clar, 43006, Tarragona | Dissabte 11 de març a 11:30h | Club Judo Dojo Tarraco |
| CURSA A PEU | Passeig de Torroja, 86, 43007 Tarragona | Dissabte 11 de març a 10:00h | Club Natació Tàrraco |
| PTNKAT SILAT | Carrer 11 de Setembre nº3, Torredembarra | Dissabte 11 de març a 10:00h | A.C.A.M.T Asociación |
| ZUMBA | Centre Cultural del Catllar, Avinguda Catalunya, 12, 43764 El Catllar | Dissabte 11 de març a 12:00h | Ajuntament del Catllar |
| AIGUAGIM DONES I ESPORT | Piscina Municipal de Torredembarra, 43830 Torredembarra | Dissabte 11 de març a 10:00h | Ajuntament de Torredembarra |
| DONES ARQUERES | Av. Pallaresos s/n Barri de Sant Salvador 43130, Tarragona | Dissabte 11 de març a 14:50h Dissabte 11 de març a 16:00h Dissabte 11 de març a 17:10h Diumenge 12 de març a 14:50h Diumenge 12 de març a 16:00h Diumenge 12 de març a 17:10h | CLUB TAU |
| TALLER DE MUNTANYA: VIES FERRADES | Figuerola del Camp, Via Ferrata Saltant de L'Aigua | Diumenge 19 de març a 9:00h | 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



LaPobla
de Mafrer



Ajuntament de Torredembarra



Ajuntament de Vespella de Gaià



PMET | Patronat Municipal
d'Esports de Tarragona

EKIP

Projectar y
Gestionar para
el Deporte



CLUB EXCURSIONISTA
SENSE FRONTERES
El Pallars



BIKEPARK
Costa Daurada
TORREDEMBARRA



CNTÀRRACO



anura



A P O L O
CLUB ESPORTIU

LOUS
TRAINERS

Informació: CONSELL ESPORTIU DEL TARRAGONÈS

Telf: 977 24 94 84

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

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

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