



XIV SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2023 DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

Dossier d'activitats esportives programades

“La Setmana de la Igualtat: Dones i Esport”, a la seva 14a 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 email 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
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	Diumenge 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	De dilluns 6 a divendres 10 de març a 20:30h	Patronat Municipal d'Esports de



	Català Rufà, s/n, 43005 Tarragona		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



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 4 de març a 10:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Defensa personal	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Jornada d'autodefensa per a dones	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
16	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



CNTÀRRACO



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Judo Dojo Tarraco
Web Oficial	www.dojotarraco.es

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DEFENSA PERSONAL	
SEU	
Royal Tarraco, Carrer de Sant Auguri, 5, baixos 43002 Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 11 de març a 10:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Recursos para una defensa personal	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Ofrecer a los asistentes que adquieran recursos para saber afrontar una situación de posible agresión	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
30	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Es necesario que los asistentes vayan con ropa de deporte, preferentemente sin cremalleras y de manga larga (aunque sea ropa fina). Es aconsejable chanclas y agua.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Ajuntament de Vespella de Gaià
Web Oficial	http://www.vespella.altanet.org/

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CAMINADA POPULAR VESPELLA DE GAIÀ LA NOU DE GAIÀ-VESPELLA DE GAIÀ	
SEU	
Parc de les Moreres de Sant Miquel	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimenge 5 de març a 9:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Ruta circular des del Parc de les Moreres de Sant Miquel, fins al Parc del Cercat de La Nou de Gaià, fàcil recorregut i aproximadament uns 9km.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Fer esport entre amigues compartint una bona estona, mentre's caminem en un paisatge privilegiat entre natura.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Roba còmode, calçat adequat, aigua, i ganas de passar-s'ho molt bé. Punt de trobada: Parc de les Moreres de Sant Miquel (Vespella de Gaià)	



Ajuntament de Vespella de Gaià



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Bikepark Costa Daurada Torredembarra
Web Oficial	www.bikeparktdb.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
XERRADA DE MECÀNICA DE BICICLETES I CURS DE CONDUCCIÓ AL BIKEPARK TORREDEMBARRA	
SEU	
T-214, 43830 Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 5 de març a 9:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
<p>Activitat molt interessant per les amants i nobells del ciclisme, xerrada/formació de mecànica de la bicicleta amb Alberto Faro, un dels millors mecànics de la província. Tot seguit una masterclass de conducció tècnica a les instal·lacions Horse Class escola de ciclisme del Bikepark Torredembarra, on tindreu a Àngel Batlle (campió delMón de trial) com a professor i us ensenyarà des de nivell 0 les bases de la conduccio de la bicicleta.</p>	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Conèixer la mecànica bàsica i conducció tècnica	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
25	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
bicicleta en bones condicions, casc, roba adequada	





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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
IOGA	
SEU	
Polígon industrial Roques Planes, Carrer del migdia, 43830 Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 6 de març a 9:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Portes obertes classes dirigides de Ioga	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Cuidar i treballar ment i cos	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
50	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DESCOBREIX EL SÓFBOL FEMENÍ	
SEU	
Escola Els Àngels de Torreforta, 43006 Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 6 i dijous 9 de març a 19:30h Dilluns 13 i dijous 16 de març a 19:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
El Club de Beisbol i Softbol de Tarragona convida a totes les dones a descobrir l'Esport del Softbol al costat de l'equip femení d'iniciació. APTE per a tots els nivells. Atreveix-t'hi!	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Les participants aprendran a rebre i llançar la pilota, a córrer per les bases i a batejar. Desitgem que la dona conegui esports més enllà dels tradicionals i pugui plantejar-se continuar jugant amb l'equip que s'adeqüi millor al seu nivell i disponibilitat horària.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
12	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Dur sabata esportiva i aigua.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	A.C.A.M.T Asociación
Web Oficial	Www.dojohachi.org

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
BRAZILIAN JIU JITSU	
SEU	
Carrer 11 de Setembre nº3, Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 6, dimecres 8 i divendres 10 de març a 18:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat de defensa personal	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Jornada d'autodefensa per a dones	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
10	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	A.C.A.M.T Asociación
Web Oficial	Www.dojohachi.org

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
AIKIDO	
SEU	
Carrer 11 de Setembre nº3, Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 6 i dimecres 8 de març a 19:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat de defensa personal	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Jornada d'autodefensa per a dones	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
10	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	A.C.A.M.T Asociación
Web Oficial	Www.dojohachi.org

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
JUDO	
SEU	
Carrer 11 de Setembre nº3, Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dilluns 6, dimecres 8 i divendres 10 de març a 20:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat de defensa personal	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Jornada d'autodefensa per a dones	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
10	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Lou Trainers SCP
Web Oficial	www.naturfit.net

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
EL NOSTRE GIMNÀS NO TÉ PARETS! VINE A FER ESPORT A L'AIRE LLIURE!	
SEU	
Diferents zones de Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
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)	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Fem sessions grupals d'activitat física a l'aire lliure per millorar la salut i el benestar de les persones. L'activitat física la dirigeixen entrenadors titulats que adapten els exercicis al nivell de cada persona.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Fomentar la pràctica d'activitat física a l'aire lliure, també evitar el sedentarisme, ens agrada promoure que la gent surti de casa. No hi ha un mínim de condició física pels usuaris, ja que adaptem tots els exercicis en funció de l'edat i condició física dels participants.	
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.)	
Roba i sabates còmodes de fer esport, gorra per protegir-nos del sol, una esterilla o tovallola per si fem exercicis al terra, aigua. El punt de trobada són (5 minuts abans de començar l'activitat) a l'Arrabassada la zona de les barres del principi del passeig. A Tarragona 2, al parc del Carrer Pi i Maragall 2. Al Parc Francolí darrera de l'esplanada on es posa el circ. Per més informació trucar al 629756326	

LOU S
TRAINERS



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Patronat Municipal d'Esports de Tarragona
Web Oficial	www.tarragona.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ABDOMINALS HIPOPRESIUS	
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 6 de març a 9.30h i a 17.30h Dimarts 7 de març a 10:30h Dijous 9 de març a 10:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Tècnica que consisteix en una postura, rítmica i repetitiva, que ens permet la tonificació de la faixa abdominal i el sòl pèlvic.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Indicada en post -part, incontinències urinàries, prevenció del dolor d'esquena, millora postural.	
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 , tovallola i aigua per a hidratar-se.	





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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
STRECHING	
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 6 de març a 8:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Exercici que permet incrementar la flexibilitat i mobilitat de les articulacions i reduir la probabilitat de lesions.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Millora de la flexibilitat i prevenció de 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.)	
-	





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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CROSSFIT 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)	
De dilluns 6 a divendres 10 de març a 20:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Treball basat en l'entrenament militar d'alta intensitat, en què portarem a l'imit la nostre capacitat muscular i cardiovascular.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Resultats de millora de la tonificació i cardiovascular s curt temps.	
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, tovallola i aigua per a hidratar-se	





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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CROSSFIT 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)	
De dilluns 6 a divendres 10 de març a 20:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Treball basat en l'entrenament militar d'alta intensitat, en què portarem a l'imit la nostre capacitat muscular i cardiovascular.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Resultats de millora de la tonificació i cardiovascular s curt temps.	
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, tovallola i aigua per a hidratar-se	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Un Ànima
Web Oficial	www.instagram.com/sana_mente_0_

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
IOGA INTEGRAL	
SEU	
Espai Un-ànima , La Secuita	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimarts 7 i dijous 9 de març a 19:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Ioga integral per equilibrar cos, ment i ànima	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Fer arribar el ioga i els seus beneficis com a més persones millor. Trobar un espai de calma i viure'l com un regal.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
4	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
S'ha de portar roba còmode, mat i manteta.	



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Apolo Club Esportiu
Web Oficial	www.apoloclub.cat
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
PILATES	
SEU	
Polígon industrial Roques Planes, Carrer del migdia, 43830 Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimarts 7 de març a 11:30h Dilluns 6 de març a 17:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Portes obertes classes dirigides de Pilates	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Cuidar i treballar ment i cos	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
50	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	





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)	
Dimarts 7 de març a 18:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat dirigida de Zumba	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Agilitat, coordinació i treball aeròbic	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
20	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



CNTÀRRACO



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	A.C.A.M.T Asociación
Web Oficial	Www.dojohachi.org

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
WING CHUN	
SEU	
Carrer 11 de Setembre nº3, Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimarts 7 i dijous 9 de març a 19:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat de defensa personal	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Jornada d'autodefensa per a dones	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
10	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
IOGA	
SEU	
Carrer Alt de Sant Pere, 62, 43830 Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimarts 7 de març a 18:30h Dimecres 8 de març a 10:45h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat dirigida de Ioga	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Activitat dirigida de Ioga	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
3	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Patronat Municipal d'Esports de Tarragona
Web Oficial	www.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 7 de març a 8:30h i a 20:30h Dijous 9 de març a 8:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Integració global del treball del cos, la respiració i la ment.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Tècniques de relaxació i coneixament interior.	
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, tovallola i aigua per a hidratar-se.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Bàsquet Tarragona
Web Oficial	www.cbttarragona.cat

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TARDA DE BÀSQUET FEMENI	
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)	
Dimecres 8 de març a 18:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Realització de 2/3 xerrades formatives i divulgatives sobre el paper de la dona en el món del bàsquet, enfocat des del punt de vista de dona.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Sensibilització i foment de l'esport femení.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
0	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CEM La Pobla de Mafumet
Web Oficial	WWW.EKIP360.COM

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ASSESSORAMENT NUTRICIONAL	
SEU	
Carrer Camí del Clos, 4, 43140 La Pobla de Mafumet	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimecres 8 de març a 16:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Sessió 20' individual d'assessorament nutricional dirigit a usuaris del món del fitness	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Valorar hàbits alimentaris per a millorar el rendiment esportiu	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
12	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Inscripció online - Assistència amb roba còmoda per a facilitar l'estudi de composició corporal	





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)	
Dimecres 8 de març a 9:00h Dijous 9 de març a 19:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat dirigida de pilates	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Activitat dirigida de pilates	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
4	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	





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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
HITT 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)	
Dimecres 8 de març a 17:30h Divendres 10 de març a 9:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat que es caracteritza per a ser de curta durada , 30 minuts. Consisteix en realitzar exercicis en un breu periode de temps a la màxima potència.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Produir la quantitat més gran de beneficis en un periode de temps curt.	
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, tovallola i aigua per a hidratar-se.	





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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
ZUMBA	
SEU	
Polígon industrial Roques Planes, Carrer del migdia, 43830 Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dijous 9 de març a 9:30h Dimarts 7 de març a 18:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Portes obertes classes dirigides de Zumba	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Cuidar i treballar ment i cos	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
50	Consell Esportiu del Tarragonès
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	





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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
BODY COMBAT	
SEU	
Passeig de Torroja, 86, 43007 Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dijous 9 de març a 19:10h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Entrenament divertit al ritme de la música amb moviments que provenen de diferents arts marciais	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Porta les pulsacions al límit treballant tots els grups musculars	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
20	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



CNTÀRRACO



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CEM La Pobla de Mafumet
Web Oficial	WWW.EKIP360.COM

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CARDIOBOX	
SEU	
Carrer Camí del Clos, 4, 43140 La Pobla de Mafumet	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Divendres 10 de març a 18:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Sessions d'acondicionament físic amb exercici aeròbic que combina en una coreografia exercicis de fitness i de boxa.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Alliberar adrenalina, augmentar l'autoestima i donar seguretat.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
10	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Inscripció prèvia a la recepció del CEM per telèfon o via email - Roba esportiva i tovallola	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Judo Dojo Tarraco
Web Oficial	https://www.facebook.com/profile.php?id=100063540791546

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
VINE A PATINAR AMB EL CLUB DOJO TARRACO!	
SEU	
Patinòdrom de l'Anella del Mediterrani de Camp Clar, 43006, Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 11 de març a 11:30h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Vine a gaudir d'una jornada de portes obertes a un entrenament de patinatge del Club Dojo Tarraco. Porta els patins que tinguis i aprèn a utilitzar-los en el teu dia a dia.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Aprendre a patinar amb seguretat i en el cas de ja saber-ne millorar les habilitats sobre rodes.	
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.)	
Recomanem portar proteccions i casc.	





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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
CURSA A PEU	
SEU	
Passeig de Torroja, 86, 43007 Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 11 de març a 10:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Cursa a peu no competitiva de 8Km barrejant asfalt i muntanya	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Cursa aeròbica per muntanya	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
20	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



CNTÀRRACO



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	A.C.A.M.T Asociación
Web Oficial	Www.dojohachi.org

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
PTNKAT SILAT	
SEU	
Carrer 11 de Setembre nº3, Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 11 de març a 10:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Activitat dirigida de defensa personal	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Jornada d'autodefensa per a dones	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
10	Entitat
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	
ZUMBA	
SEU	
Centre Cultural del Catllar, Avinguda Catalunya, 12, 43764 El Catllar	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 11 de març a 12:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Zumba amb Anna Mateu	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Promoure l'activitat física d'una forma divertida	
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.)	
Roba adequada per fer l'activitat.	



**Ajuntament
del Catllar**



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

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
AIGUAGIM DONES I ESPORT	
SEU	
Piscina Municipal de Torredembarra, 43830 Torredembarra	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dissabte 11 de març a 10:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Gimnàstica dins l'aigua amb suport musical	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Apropar a les dones amb món de l'esport	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
20	Directament (al moment de l'activitat)
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
-	



Ajuntament de Torredembarra



DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	Club Excursionista Sense Fronteres
Web Oficial	https://cesensefronteres.wordpress.com

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
TALLER DE MUNTANYA: VIES FERRADES	
SEU	
Figuerola del Camp, Via Ferrata Saltant de L'Aigua	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Diumenge 19 de març a 9:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
El taller de muntanya d'iniciació a les vies ferrades, realitzant la via ferrada "Saltant de l'Aigua (K1)". Les vies ferrades són el pas previ a l'escalada en roca i una manera de gaudir de la verticalitat de les muntanyes d'una manera més senzilla. MÀXIM 8 DONES (+15 ANYS)	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
1.- Progressar amb seguretat de manera autònoma. 2.- Conèixer les maniobres bàsiques per abandonar un itinerari i/o ajudar a un company a superar trams que es trobi amb dificultat.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
8	Entitat, enviant un email a: emhoritzons@gmail.com
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
NECESSARI: Roba còmoda i esportiva. Calçat esportiu o de muntanya. Guants de bici o de pell sense dits. IMPRESCINDIBLE MANCA DE VERTIGEN. +Punt de trobada: Sala Polivalent dels Pallaresos. +Taller de muntanya: Figuerola del Camp, via ferrada Saltant de l'Aigua (K1).	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	CLUB TAU
Web Oficial	www.clubtau.org
TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
DONES ARQUERES	
SEU	
Av. Pallaresos s/n Barri de Sant Salvador 43130, Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
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	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
Conèixer l'esport del tir amb arc en els àmbits esportiu i de promoció de la salut. També adreçat a les dones que han patit un càncer de pit i estiguin en procés de rehabilitació.	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
Conèixer els aspectes reglamentaris bàsics del tir amb arc Prendre les mesures de seguretat necessàries per portar a terme l'activitat. Apreciar l'activitat física com a mitjà de millora de la salut corporal. Gaudir d'una activitat grupal a l'aire lliure.	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
6	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
Per inscriure's cal enviar un correu a clubtautarragona@gmail.com, indicant dia (dissabte o diumenge), franja horària (1 ^a , 2 ^a , 3 ^a) i nom i cognoms de la dona que realitzarà l'activitat. VESTIMENTA Calçat i roba esportiva. MATERIAL Tot el material serà subministrat pel club.	





DADES DE L'ENTITAT	
Nom de l'entitat	REIAL CLUB NÀUTIC TARRAGONA
Web Oficial	www.rcntarragona.org

TÍTOL DE L'ACTIVITAT	
NOIA, VINE A TASTAR EL NÀUTIC!	
SEU	
Reial Club Nàutic de Tarragona – Port Esportiu de Tarragona	
DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament)	
Dimenge 5 de març a 10:00h	
DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT	
<p>Viviu un dia especial i exclusiu al Reial Club Nàutic de Tarragona, només per noies i dones, sigueu o no sòcies podreu gaudir de les activitats esportives que hem preparat. Rem, Vela, Pàdel, Activitats dirigides i molt més!</p>	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
<p>Donar a conèixer l'entorn marítim que ens rodeja, els esports nàutic que es poden realitzar en ells i al seu voltant. Obrir-se a nous públics i passar un dia lúdic amb la millor companyia gaudint de l'esport, oferint un petit tast de l'oferta del club.</p>	
MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha)	CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ
150	Entitat
ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.)	
<p>Cal portar roba esportiva còmode i una tovallola. Inscripcions al web www.rcntarragona.org/diadona o al formulari https://forms.office.com/e/iNCcfW6cgG</p>	



REIAL CLUB
NÀUTIC
DE TARRAGONA