

XVI SETMANA DE LA IGUALTAT: DONES i ESPORT 2025

DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

Dossier d'activitats esportives programades

“La Setmana de la Igualtat: Dones i Esport”, a la seva 16a 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 |
|--------------------------------------|--|--|------------------------------------|
| DEFENSA'T | Escola Sant Sebastià, Els Pallaresos | Dimecres 26 de febrer de 19h a 20h | CLUB JUDO ELS PALLARESOS |
| INICIACIÓ DEFENSA PERSONAL JUDO | Escola Sant Sebastià, Els Pallaresos | Dimecres 26 de febrer de 19h a 20h | AJUNTAMENT DELS PALLARESOS |
| TALLER D'ORIENTACIÓ: MAPA I BRÚIXOLA | L'Albiol. Punt de trobada: Sala Polivalent dels Pallaresos (Cotxes particulars fins l'Albiol) | Dissabte 1 de març de 9:00h a 13h | CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES |
| ACTIVITATS DIRIGIDES +16 ANYS | Sala polivalent Municipal dels Pallaresos | Dilluns 3 de març a les 19h Dimarts 4 de març a les 19h Dijous 6 de març a les 19h | AJUNTAMENT DELS PALLARESOS |
| HIOPRESSIUS | Complex Esportiu Municipal de Campclar | Dilluns 3 i 10 de març de 11:30 a 12:00 Divendres 7 i 14 de març de 19:30 a 20:00 | PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS |
| GAC | Complex Esportiu Municipal de Campclar | Dilluns 3 i 10 de març de 15:30 a 16:20 | PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS |
| HIOPRESSIUS | Complex Esportiu Municipal part baixa i serrallo, carrer Josep Català rufà, s/n, 43005 Tarragona | Dilluns 3 i 10 de març de 9:30 a 10:00 Dimarts 4 i 11 de març de 10:30 a 11:00 Dimecres 5 i 12 de març de 17:30 a 18:00 Dijous 6 i 13 de març de 10:30 a 11:00 i de 20:00 a 20:30 | PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS |
| PILATES | Sala polivalent Municipal dels Pallaresos | Dimarts 4 de març a les 9:15h Dijous 6 de març a les 9:15h | AJUNTAMENT DELS PALLARESOS |
| HIIT TABATA | Complex Esportiu Municipal part baixa i serrallo, carrer Josep Català rufà, s/n, 43005 Tarragona | Dimarts 4 i 11 de març de 17:30 a 18:00 Dijous 6 i 13 de març de 17:30 a 18:00 Divendres 7 i 14 de març de 9:30 a 10:20 | PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS |
| IOGA | Complex Esportiu Municipal part baixa i serrallo, carrer Josep Català rufà, s/n, 43005 Tarragona | Dimarts 4 i 11 de març de 20h a 20:50h | PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS |
| BODY PUMP | Complex Esportiu Municipal de Campclar | Dimarts 4 i 11 de març de 15:30 a 16:20 | PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS |
| MANTENIMENT +16 ANYS | Sala polivalent Municipal dels Pallaresos | Dimecres 5 de març a les 9:15h | AJUNTAMENT DELS PALLARESOS |
| TONIFICACIÓ | Complex Esportiu Municipal de Campclar | Dimecres 5 i 12 de març de 15:30 a 16:20 | PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS |



| | | | |
|---|--|---|---|
| PILATES | Complex Esportiu Municipal de Campclar | Dijous 6 i 13 de març de 15:30h a 16:20h | PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS |
| DEFENSA PERSONAL AL C.E. YONDAN YOJO | C. E. Yondan Yojo | Dijous 6 de març a les 18h | AJUNTAMENT DELS PALLARESOS |
| LA IMPORTÀNCIA DEL SÒL PELVIÀ | La Pobla de Montornès | Divendres 7 de març a les 18h | TGNWOMEN |
| SESSIONS DE CARDBOXING I AERÒBIC | Poliesportiu Municipal d'Altafulla | Divendres 7 de març: Cardioboxing de 9h a 10h Aeròbic de 19h a 20h | AJUNTAMENT D'ALTAFULLA |
| CAMINEM JUNTS | Creixell (contactar a l'entitat per definir) | Dissabte 8 de març de 8h a 12h | ASSOCIACIÓ MARXA AQUÀTICA BAIX GAIÀ |
| CLASSE MAGISTRAL D'AIGUAGIM | Piscina Municipal de Torredembarra | Dissabte 8 de març a les 9:30h | AJUNTAMENT DE TORREDEMBARRA |
| DEFENSA PERSONAL FEMENINA | Casal Municipal del Creixell | Dissabte 8 de març de 9 a 13h | CLUB ESPORTIU GIMNAS CREIXELL |
| TALLER DE FUTBOL CFB PALLARESOS | Camp de futbol municipal dels Pallaresos | Diumenge 9 de març a les 12h | AJUNTAMENT DELS PALLARESOS |
| EL FÚTBOL DES DE TOTES LES PERSPECTIVES | Camp Municipal Els Pallaresos | Diumenge 9 de març de 12h a 15h | CFB PALLARESOS |
| MULTI ESPORTS NAUTIC | Reial Club Nàutic de Tarragona | Diumenge 9 de febrer de 10h a 14h | REIAL CLUB NAUTIC TARRAGONA |
| CAMINADA POPULAR DONES I ESPORT | Parc de les Moreres de Sant Miquel (lloc de sortida) | Diumenge 9 de març de 9h a 12h aprox. | AJUNTAMENT DE VESPELLA DE GAIÀ |
| MASTERCLASS BTT CONDUCCIÓ I MECÀNICA | Altafulla (contactar a l'entitat per definir) | Diumenge 9 de març 9:30 a 12:30h | BIKEPARKS COSTA DAURADA |
| MASTERCLASS BTT CONDUCCIÓ I MECÀNICA | Cambrils (contactar a l'entitat per definir) | Diumenge 9 de març 9:30 a 12:30h | CLUB ESPORTIU ESQUIROLS CAMBRILS |
| MASTER CLASS ZUMBA | Apolo club esportiu | Diumenge 9 de març a les 10:30h | APOLO CLUB ESPORTIU |
| SÍ, SÍ, SÍ, BÀSQUET FEMENÍ!! | Poliesportiu Municipal d'Altafulla | Dilluns 10 de març de 18h a 19:30h | CLUB BÀSQUET ALTAFULLA |
| FIT&STRONG | CEM La Pobla de Mafumet | Dimecres 12 de març a les 19:45h | ASSOCIACIO ESPORTIVA LA POBLA MAFUMET |
| AQUAGYM | CEM La Pobla de Mafumet | Dijous 13 de març a les 19:30h | AQUAGYM |
| SETMANA DE LA IGUALTAT SALOU 2025 | Salou (contactar a l'entitat per definir) | Divendres 14 de març: 9:30 h. IOGA al Pavelló salou centre de Salou 11:00 h. TAICHI. Plaça de la Pau de Salou 19:30 h. ZUMBA. Plaça de la Pau de Salou | AJUNTAMENT DE SALOU - DEPARTAMENT D'ESPORTS |



| | | | |
|--------------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| DEFENSA PERSONAL PER A DONES | Club Natació Tàrraco | Dissabte 15 de març a les 10h | CLUB NATACIÓ TÀRRACO |
| EXPERIÈNCIES AQUÀTIQUES EN FAMÍLIA | CEM La Pobla de Mafumet | Dissabte 15 de març de 16:30 a 18:00h | ASSOCIACIÓ ESPORTIVA LA POBLA MAFUMET |
| ROBIN HOOD PER UN DIA | Av. Pallaresos s/n 43130 Sant Salvador | Dissabte 15 de març Tres sessions: 1- 15:00-15:45 h 2- 16:00-16:45 h 3- 17:00-17:45 h | CLUB TAU DE TIR AMB ARC |
| TALLER DE MUNTANYA: VIES FERRADES | Figuerola del Camp, via ferrada saltant de l'aigua. Punt de trobada: Sala Polivalent dels Pallaresos (Cotxes particulars fins a Figuerola del Camp. Durada 4h aprox.) | Dissabte 15 de març de 2025 - 9:00h Sala Polivalent dels Pallaresos (Av. Catalunya). Cotxes particulars fins a Figuerola del Camp. Durada 4 h (aprox.) | CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES |
| TALLER FEMENÍ DE CURSES D'ORIENTACIÓ | Campus Educatiu de Tarragona (veure enllaç) | Diumenge 16 de març a les 11h a 12:30h | CLUB MONTSANT DE CURSES D'ORIENTACIÓ |

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

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|---|--|
| DEFENSA'T | |
| SEU | |
| Escola Sant Sebastià, Els Pallaresos | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dimecres 26 de febrer de 19h a 20h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| DEFENSA'T, iniciació a la defensa personal. Activitat oberta a qualsevol persona major de 14 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 | AJUNTAMENT DELS PALLARESOS |
| Web Oficial | www.elspallaresos.cat |

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|--|--------------------------------------|
| INICIACIÓ DEFENSA PERSONAL JUDO | |
| SEU | |
| Escola Sant Sebastià, Els Pallaresos | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dimecres 26 de febrer de 19h a 20h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Taller d'iniciació de defensa personal. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Poder tenir nocions bàsiques de defensa personal. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 20 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| Roba còmoda. | |



Ajuntament
dels Pallaresos



| 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: MAPA I BRÚIXOLA | |
| SEU | |
| L'Albiol. Punt de trobada: Sala Polivalent dels Pallaresos (Cotxes particulars fins l'Albiol) | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dissabte 1 de març de 9:00h a 13h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| <p>El taller d'orientació amb mapa i brúixola. És teòric i pràctic per aconseguir aprendre de forma lúdica i entretinguda. Aprendrem a llegir un mapa: corbes de nivell, desnivells, llegendes, quadrícula, UTM; com s'orienta un mapa i ús de la brúixola. Pràctiques interpretant el territori sobre el mapa, fent una excursió on ho posarem tot en pràctica. Màxim 8 dones o joves (+15 anys).</p> | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Aprendre la utilització 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.) | |
| <p>Necessari: Roba còmoda i esportiva. Calçat de muntanya. Taller inclou: Assegurança R.C., brúixoles i mapes.</p> | |





| DADES DE L'ENTITAT | |
|--|--------------------------------------|
| Nom de l'entitat | AJUNTAMENT DELS PALLARESOS |
| Web Oficial | www.elspallaresos.cat/ |
| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
| ACTIVITATS DIRIGIDES +16 ANYS | |
| SEU | |
| Sala polivalent Municipal dels Pallaresos | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dilluns 3 de març a les 19h Dimarts 4 de març a les 19h Dijous 6 de març a les 19h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Activitats esportives de manteniment dirigides a majors de 16 anys. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Practicar exercicis de càrdio, fitness, que serveixin per a un bon estat de salut. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 30 | 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 | |
|---|--------------------------------------|
| HIPOPRESSIUS | |
| SEU | |
| Complex Esportiu Municipal Campclar | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dilluns 3 i 10 de març de 11:30 a 12:00h Divendres 7 i 14 de març de 19:30h i a 20:00h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| <p>La gimnàstica abdominal hipopressiva, més coneguda com a "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 mobilitzant 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 | 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 3 i 10 de març de 15:30 a 16:20 | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| <p>Consisteix a realitzar un conjunt d'exercis dedicats a enfortir i ha 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 pla.</p> | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| <p>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.</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.) | |
| - | |





| 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 Campclar | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dilluns 3 i 10 de març de 9:30 a 10:00 Dimarts 4 i 11 de març de 10:30 a 11:00 Dimecres 5 i 12 de març de 17:30 a 18:00 Dijous 6 i 13 de març de 10:30 a 11:00 i de 20:00 a 20:30 | |
| 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 DELS PALLARESOS |
| Web Oficial | www.elspallaresos.cat/ |

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|--|--------------------------------------|
| PILATES | |
| SEU | |
| Sala polivalent Municipal dels Pallaresos | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dimarts 4 de març a les 9:15h Dijous 6 de març a les 9:15h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Iniciació al pilates. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Fer arribar els exercicis de pilates per a tothom. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 25 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| Roba còmoda. | |



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 | |
| 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 4 i 11 de març de 17:30 a 18:00 Dijous 6 i 13 de març de 17:30 a 18:00 Divendres 7 i 14 de març de 9:30 a 10:20 | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Hiit Tabata és un entrenament 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'entrenament i fins i tot durant les 24 h posteriors a la realització de l'exercici. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| A més de cremar greixos i de preservar el múscle, el Hit estimula la producció de l'hormona del creixement. Aquesta hormona ralentitza 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.) | |
| - | |





| 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 4 i 11 de març de 20h a 20:50h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| El IOGA avança per diferents nivells que s'han d'assolir progressivament. És un conjunt de tècniques de concentració derivades d'aquesta doctrina filosòfica que es practiquen per aconseguir un major control físic i mental. El ioga modern és més aviat un sistema d'exercicis que busquen que la persona aconsegueixi l'equilibri integral. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Ajuda a tenir una relació harmònica 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.) | |
| - | |





| 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 4 i 11 de març de 15:30 a 16:20 | |
| 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, esquats, 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.) | |
| - | |





| DADES DE L'ENTITAT | |
|--------------------|----------------------------|
| Nom de l'entitat | AJUNTAMENT DELS PALLARESOS |
| Web Oficial | www.elspallaresos.cat/ |

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|--|--------------------------------------|
| MANTENIMENT +16 ANYS | |
| SEU | |
| Sala polivalent Municipal dels Pallaresos | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dimecres 5 de març a les 9:15h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Exercicis de manteniment. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Poder practicar exercicis de manteniment. | |
| 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 | 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 5 i 12 de març de 15:30 a 16:20 | |
| 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.) | |
| - | |





| 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 6 i 13 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.) | |
| - | |





| DADES DE L'ENTITAT | |
|--|--------------------------------------|
| Nom de l'entitat | AJUNTAMENT DELS PALLARESOS |
| Web Oficial | www.elspallaresos.cat/ |
| | |
| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
| DEFENSA PERSONAL AL C.E. YONDAN YOJO | |
| SEU | |
| C. E. Yondan Yojo | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dijous 6 de març a les 18h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Taller d'iniciació a la defensa personal, amb nocions de Karate. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Poder tenir nocions bàsiques de defensa personal. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 25 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| - | |

Ajuntament
dels Pallaresos



| DADES DE L'ENTITAT | |
|--------------------|-------------------|
| Nom de l'entitat | TGNWOMEN |
| Web Oficial | www.tgnwomen.com/ |

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|--|--------------------------------------|
| LA IMPORTÀNCIA DEL SÒL PELVIÀ | |
| SEU | |
| La Pobla de Montornès | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Divendres 7 de març a les 18h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Conèixer el sòl pelvià. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Conèixer el sòl pelvià. | |
| 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.) | |
| Roba còmoda i moltes ganes d'aprendre. | |

TgnWomen



| DADES DE L'ENTITAT | |
|--------------------|------------------------|
| Nom de l'entitat | AJUNTAMENT D'ALTAFULLA |
| Web Oficial | www.altafulla.cat/ |

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|--|--|
| SESSIONS DE CARDIOBOXING I AERÒBIC | |
| SEU | |
| Poliesportiu Municipal d'Altafulla | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Divendres 7 de març: Cardioboxing de 9h a 10h Aeròbic de 19h a 20h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Sessions gratuïtes de cardioboxing i aeròbic al pavelló esportiu. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Fomentar l'activitat esportiva regular. | |
| 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.) | |
| - | |





| 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 (contactar a l'entitat per definir) | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dissabte 8 de març de 8h a 12h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Caminada per diferents racons del terme. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Compartir espais saludables i paisatges. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 250 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| Roba i sabates adequades per realitzar l'activitat de senderisme i com a punt de sortida el Castell de Creixell. | |





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

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|--|--------------------------------------|
| CLASSE MAGISTRAL D'AIGUAGIM | |
| SEU | |
| Piscina Municipal de Torredembarra | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dissabte 8 de març a les 9:30h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Classe Magistral d'Aquagym. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| L'aquagym és una modalitat de fitness aquàtic amb nombrosos exercicis centrats en la tonificació muscular. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 30 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| Banyador, xancles, barnús i/o tovallola i casquet de bany. | |





| DADES DE L'ENTITAT | |
|---|--------------------------------------|
| Nom de l'entitat | CLUB ESPORTIU GIMNAS CREIXELL |
| Web Oficial | www.creixell.cat |
| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
| DEFENSA PERSONAL FEMENINA | |
| SEU | |
| Casal Municipal del Creixell | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dissabte 8 de març de 9 a 13h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| En commemoració del Dia de la Dona, et convidem a participar en un curs de defensa personal femenina dissenyat per proporcionar-te eines pràctiques d'autoprotecció, confiança i seguretat en el teu dia a dia. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| En commemoració del Dia de la Dona, et convidem a participar en un curs de defensa personal femenina dissenyat per proporcionar-te eines pràctiques d'autoprotecció, confiança i seguretat en el teu dia a dia. | |
| 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.) | |
| Roba esportiva. | |





| DADES DE L'ENTITAT | |
|--------------------|----------------------------|
| Nom de l'entitat | AJUNTAMENT DELS PALLARESOS |
| Web Oficial | www.elspallaresos.cat/ |

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|--|--------------------------------------|
| TALLER DE FUTBOL CFB PALLARESOS | |
| SEU | |
| Camp de futbol municipal dels Pallaresos | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Diumenge 9 de març a les 12h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Iniciació al futbol. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Donar a conèixer l'activitat de futbol. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 25 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| Roba còmoda. | |



Ajuntament
dels Pallaresos

| DADES DE L'ENTITAT | |
|---|---|
| Nom de l'entitat | CFB PALLARESOS |
| Web Oficial | https://www.instagram.com/cfb.pallaresos/ |
| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
| "EL FÚTBOL DES DE TOTES LES PERSPECTIVES" | |
| SEU | |
| Camp Municipal Els Pallaresos | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Diumenge 9 de març de 12h a 15h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| "El futbol des de totes les perspectives" (taller dinàmic a càrrec de tres rols clau: àrbitre, entrenadora i jugadora.) i triangular de partits de futbol per categories. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Promoure la igualtat de gènere a l'esport a través del testimoniatge, la reflexió i la participació activa de tres rols clau: àrbitre, entrenadora i jugadora. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 300 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| Roba esportiva i calçat esportiu. | |





| DADES DE L'ENTITAT | |
|--------------------|-----------------------------|
| Nom de l'entitat | REIAL CLUB NAUTIC TARRAGONA |
| Web Oficial | www.rcntarragona.org/ |

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|--|--------------------------------------|
| MULTI ESPORTS NAUTIC | |
| SEU | |
| Reial Club Nàutic de Tarragona | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Diumenge 9 de febrer de 10h a 14h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Llagut - Padel - Vela i activitats dirigides. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| OBRIR EL REIAL CLUB NAUTIC DE TARRAGONA A LES DONES DE LA CIUTAT I QUE PUGUIN FER UN TAST DE LES DIFERENTS ACTIVITATS QUE EL CLUB PROPOSA. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 60 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| - | |





| 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 (lloc de sortida) | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Diumenge 9 de març de 9h a 12h aprox. | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| <p>Caminada popular amb una ruta circular de fàcil recorregut per conèixer el nostre entorn més proper. Sortirem del Parc de les Moreres de Sant Miquel, i ens dirigirem cap a Vespella fins a la Plaça Pujol. Un cop aquí, esmorzarem totes plegades i s'entregarà un detall de participació. Després de l'esmorzar agafarem camí cap als Masos i des d'aquest nucli, enllaçarem al camí Olivereta per tornar fins al Parc de les Moreres de Sant Miquel. 8 km.</p> | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Posar en valor la salut física i mental de les nostres dones, practicant esport envoltades de natura, i gaudint del nostre territori. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 30 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| Esmorzar i aigua, roba i calçat còmode. | |





| DADES DE L'ENTITAT | |
|--------------------|--|
| Nom de l'entitat | BIKEPARKS COSTA DAURADA |
| Web Oficial | www.bikeparkscostadaurada.cat/ |

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|--|--------------------------------------|
| MASTERCLASS BTT CONDUCCIÓ I MECÀNICA | |
| SEU | |
| Altafulla (contactar a l'entitat per definir) | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Diumenge 9 de març 9:30 a 12:30h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Es dividirà el grup per fer 1 hora i 30 minuts 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. | |



| DADES DE L'ENTITAT | |
|--------------------|----------------------------------|
| Nom de l'entitat | CLUB ESPORTIU ESQUIROLS CAMBRILS |
| Web Oficial | www.bikeparkscostadaurada.cat/ |

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|--|--------------------------------------|
| MASTERCLASS BTT CONDUCCIÓ I MECÀNICA | |
| SEU | |
| Cambrils (contactar a l'entitat per definir) | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Diumenge 9 de març 9:30 a 12:30h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Es dividirà el grup per fer 1 hora i 30 minuts 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 |
| 30 | Consell Esportiu del Tarragonès |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| Cal portar bicicleta en bones condicions, casc i vestimenta adequada. | |





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

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|--|--------------------------------------|
| MASTER CLASS ZUMBA | |
| SEU | |
| Apolo Club esportiu | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dissabte 9 de març a 10:30h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Master Class de Zumba pel dia de la dona. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Treball de ball i fitness. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 70 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| Aigua i tovalla. | |



| 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!! | |
| SEU | |
| Poliesportiu Municipal d'Altafulla | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dilluns 10 de març de 18h a 19:30h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Entrenament per a nenes, joves i dones que vulguin venir a provar el bàsquet. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Promocionar l'esport femení, especialment el bàsquet. | |
| 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.) | |
| - | |





| DADES DE L'ENTITAT | |
|--------------------|--|
| Nom de l'entitat | ASSOCIACIO ESPORTIVA LA POBLA DE MAFUMET |
| Web Oficial | www.poblamafumet.cat |

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|---|--------------------------------------|
| FIT&STRONG | |
| SEU | |
| CEM La Pobla de Mafumet | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dimecres 12 de març a les 19:45h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Circuit en grup amb combinació d'exercicis de força, resistència i mobilitat. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Fomentar la mobilitat i promoure un estil de vida saludable. | |
| 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 | AQUAGYM |
| Web Oficial | www.poblamafumet.cat |

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|---|--------------------------------------|
| AQUAGYM | |
| SEU | |
| CEM La Pobla de Mafumet | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dijous 13 de març a les 19:30h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Fitness aquàtic amb nombrosos exercicis centrats en la tonificació muscular. L'aquagym adapta el medi aquàtic al treball físic. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Tonificar tot el cos amb exercicis divertits i adaptats. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 20 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| Roba de bany, casquet, xanquetes i tovallola. | |





| DADES DE L'ENTITAT | |
|---|---|
| Nom de l'entitat | AJUNTAMENT DE SALOU - DEPARTAMENT D'ESPORTS |
| Web Oficial | www.salou.cat/ |
| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
| SETMANA DE LA IGUALTAT SALOU 2025 | |
| SEU | |
| Salou (contactar a l'entitat per definir) | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Divendres 14 de març: 9:30 h. IOGA al Pavelló salou centre de Salou 11:00 h. TAICHI a la plaça de la Pau de Salou 19:30 h. ZUMBA a la plaça de la Pau de Salou | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Activitats dirigides de Ioga, Taichi i Zumba. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Fer salut i conscienciar a la població de l'igualtat a l'esport. | |
| 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.) | |
| Roba esportiva còmoda, matalàs per al Ioga i Taichi. | |





| 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 15 de març a les 10h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| <p>Aprèn tècniques bàsiques de defensa personal en un entorn segur i empoderador. Aquest taller pràctic està dissenyat específicament per a dones i t'ensenyarà estratègies efectives per protegir-te en situacions de risc, augmentant la teva confiança i seguretat.</p> | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| <p>Fomentar l'autodefensa, la seguretat i l'autoestima de les dones a través de tècniques pràctiques i consells útils. Aquesta activitat forma part de la Setmana de la Igualtat i el Dia de la Dona, promovent l'empoderament femení i la prevenció de la violència de gènere.</p> | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 20 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| - | |





| DADES DE L'ENTITAT | |
|--|---------------------------------------|
| Nom de l'entitat | ASSOCIACIÓ ESPORTIVA LA POBLA MAFUMET |
| Web Oficial | www.poblamafumet.cat |
| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
| EXPERIÈNCIES AQUÀTIQUES EN FAMILIA | |
| SEU | |
| CEM La Pobla de Mafumet | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dissabte 15 de març de 16:30 a 18:00h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Masterclass de desenvolupament psicomotor per a nen/a de 3 mesos a 5 anys, a través del joc i l'exploració a l'aigua amb la mare/pare. | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| Afavorir el desenvolupament del nen divertint-se a l'aigua. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 0 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| Roba de bany, casquet, xanqueta, tovallola o barnús. | |





| 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) | |
| Dissabte 15 de març. Tres sessions: 1- 15:00-15:45 h 2- 16:00-16:45 h 3- 17:00-17:45 h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| Primer contacte amb el món de l'arc, normes de 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.) | |
| Cabells recogit amb una cinta o banda, sabates esportives tancades i roba còmoda. | |





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

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|---|--------------------------------------|
| TALLER DE MUNTANYA: VIES FERRADES | |
| SEU | |
| Figuerola del Camp, via ferrada saltant de l'aigua. Punt de trobada: Sala Polivalent dels Pallaresos (Cotxes particulars fins a Figuerola del Camp. Durada 4h aprox.) | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Dissabte 15 de març de 2025 - 9:00h Sala Polivalent dels Pallaresos (Av. Catalunya). Cotxes particulars fins a Figuerola del Camp. Durada 4 h (aprox.) | |
| 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 | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Progressar amb seguretat de manera autònoma. 2. Conèixer les maniobres bàsiques per superar trams que es trobi amb dificultat. | |
| MÀXIM D'INSCRITS (si n'hi ha) | CANAL DE TRAMITACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ |
| 8 | Entitat |
| ALTRES PARTICULARITATS (material, vestimenta, punt de trobada, etc.) | |
| <p>Necessari: Roba còmoda i esportiva. Calçat esportiu o de muntanya. Guants de bici o de pell sense dits.</p> <p>Imprescindible manca de vertigen.</p> <p>Taller inclou: Assegurança R.C., material tècnic col·lectiu i personal.</p> | |





| DADES DE L'ENTITAT | |
|--------------------|--------------------------------------|
| Nom de l'entitat | CLUB MONTSANT DE CURSES D'ORIENTACIÓ |
| Web Oficial | www.clubmontsant.cat |

| TÍTOL DE L'ACTIVITAT | |
|--|--------------------------------------|
| TALLER FEMENÍ DE CURSES D'ORIENTACIÓ | |
| SEU | |
| Campus Educatiu de Tarragona (veure enllaç) | |
| DATES I HORARI (si hi ha diferents sessions, definir-les clarament) | |
| Diumenge 16 de març a les 11h a 12:30h | |
| DESCRIPCIÓ L'ACTIVITAT | |
| <p>Activitat no competitiva que vol donar a conèixer l'esport de l'orientació i les activitats que realitza el club. L'activitat consistirà en una breu explicació en què consisteix l'esport i, posteriorment es farà un recorregut pel Campus Educatiu de Tarragona.</p> | |
| OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Aprendre la lectura d'un mapa d'orientació . 2. Gaudir practicant orientació. 3. Conèixer les activitats que realitza el Club Montsant. | |
| 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.) | |
| <p>Cal venir en roba esportiva. Punt de trobada: https://maps.app.goo.gl/pA22tTurHzUSvKVX8</p> | |

