



Consell Esportiu del Tarragonès



Consell Comarcal del Tarragonès

# DONES I ESPORT

## XVI SETMANA DE LA IGUALTAT

Del 26 de febrer al 16 de març

2025

8 de març - dia internacional de les dones

Amb el suport de:



Ajuntament de Salou



AJUNTAMENT DE TARRAGONA



La Pobla de Maçaners



Ajuntament de Torredembarra

Ajuntament dels Pallaresos



Ajuntament d'Altafulla



Ajuntament de Creixell



Ajuntament de Vespella de Gaià



Tarragona Esports

EKIP Projectar i desenvolupar plans d'Esports



CNTÀRRACO



MARXA AQUÀTICA BAIX GAIÀ



C.A. Pallaresos



GIMNES GARRIGES



BIKEPARK Costa Daurada



CLUB ESCUDOIS GARRIGES ESCOLA GIGIUMA



APOLLO CLUB ESPORTIU



REAL CLUB NAUTIC DE TARRAGONA



CLUB ESCUDOISTA SENYER PICHOTINES



CLUB SAG



MONTSANT ORIENTACIÓ TARRAGONA



CBA



Logo of a character



Data límit d'inscripció general: 48h anteriors a l'activitat // Inscripció al CET: dia anterior a 12h

Més informació: [www.cetarragones.cat](http://www.cetarragones.cat) / 977 24 94 84



Generalitat de Catalunya



Diputació Tarragona



Generalitat de Catalunya Institut Català de les Dones

esportcat

# PROGRAMA D'ACTIVITATS 2025

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
HIPOPRESSIUS	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
HIPOPRESSIUS	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	La Pobla de Montornès	Divendres 7 de març a les 18h	TGNWOMEN

SÒL PELVIÀ			
SESSIONS DE CARDIOBOXING 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

<p>TALLER DE MUNTANYA: VIES FERRADES</p>	<p>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.)</p>	<p>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.)</p>	<p>CLUB EXCURSIONISTA SENSE FRONTERES</p>
<p>TALLER FEMENÍ DE CURSES D'ORIENTACIÓ</p>	<p>Campus Educatiu de Tarragona (veure enllaç)</p>	<p>Diumenge 16 de març a les 11h a 12:30h</p>	<p>CLUB MONTSANT DE CURSES D'ORIENTACIÓ</p>

## ORGANITZA



Consell Esportiu del Tarragonès

Tel. 977 249 484

[www.cetarragones.cat](http://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](http://www.tarragones.cat)

## AMB EL SUPORT DE



**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.