



Consell Esportiu del Tarragonès



Consell Comarcal del Tarragonès

# DONES I ESPORT

## XVI SETMANA DE LA IGUALTAT

Del 26 de febrer al 16 de març

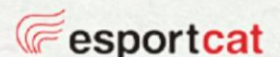
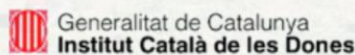
2025

8 de març - dia internacional de les dones

Amb el suport de:



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



# 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 (Parc de Safranars)	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	ASSOCIACIÓ 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

## 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.