



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
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 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 (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	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 18:00 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	
<p>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.</p>	
OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT	
<p>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.</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	
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 (Parc de Safranars)	
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 18:00 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	
EXPERIENCIES 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, xancleta, 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/Bf4DWuLjeT5udWWb6</p>	

