



**12a Jornada de l'Esport Femení GIRONA**

**DONA UN PAS PER L'ESPORT**

Ho organitza:



Hi col·labora:



Entitats col·laboradores:



Amb el suport de:



**12a Jornada de l'Esport Femení GIRONA**

**Girona 10/03/24**  
**De 9.30 a 13.30 h**

**DONA UN PAS PER L'ESPORT**

Plaça de Salvador Espriu - Plaça de Calvet i Rubalcaba  
Riu Onyar - Plaça de Catalunya - Passeig del General Mendoza

Jornada subjecta a les condicions meteorològiques

**Ambaixadores 2024**



[www.jornadaesportfemeni.cat](http://www.jornadaesportfemeni.cat)

#EsportFemeniGi #ThoEstàsPerdent /DonaiEsport



DLGI 136-2024



## Entitats esportives. Activitats d'iniciació, exhibicions, tornejos i entrenaments

|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| Hoquei sobre patins      | Patinatge artístic  |
| Tennis taula             | Escacs              |
| Gimnàstica artística     | Judo                |
| Vòlei                    | Tennis              |
| Piragüisme               | Skate               |
| Atletisme                | Marxa nòrdica       |
| Rugbi                    | Paleotraining       |
| Gimnàstica rítmica       | Nàutica             |
| Bàsquet                  | Curses d'orientació |
| Futbol                   | Triatló             |
| Activitats subaquàtiques | Trialbike           |
| Handbol                  |                     |

## Córner d'activitats paral·leles

### Bitlles Catalanes

**Circuits d'activitats:** (Escull un d'aquests circuits o activitats. Inscripció prèvia gratuïta al web de la Jornada.)

#### **Circuit 1**

9.30 h: Marxa nòrdica  
10.30 h: Estiraments

#### **Circuit 2**

10.45 h: Marxa nòrdica  
12 h: Hipopressius

#### **Activitats**

9.30 h: Correm per Girona,  
Triatló Girona  
9.30 h: Caminem per Girona  
10 h: Pilates  
11 h: Estiraments  
11.30 h: Paleotraining  
12 h: Hipopressius

#### **Circuit d'esport per a tothom**

Activitats esportives per persones amb diversitat funcional. S'organitzaran activitats adaptades i inclusives obertes a tothom.  
Si vols participar ens veiem a les 10.30 h a la carpa d'informació a la plaça del Lleó.

**I per a totes les participants moltes més sorpreses!!!  
Reptes, regals, fotografies amb grans esportistes,...**

## Espai de carpes

- **Servei de fisioteràpia.** Euses Alumni
- **Circuit de prevenció de lesions.** Col·legi de Fisioteràpia.
- **Taller de psicologia:** Grup de treball Prevenció i Intervenció en Psicologia de l'Esport, de la Delegació de Girona del COPC.
- **Taller sobre nutrició esportiva:** "Nutrició esportiva: abans, durant i després". Col·legi de dietistes i nutricionistes de Catalunya (CoDiNuCat).

## Espai de formació i debat

- **Taller de perspectiva de gènere:** "Trencant murs, camí cap a la igualtat". Maria Solé (Educatrice física esportiva Col. 67304)
- **Taller Activem la revolució!** Circuit d'activitats orientades a sensibilitzar i conscienciar sobre la realitat de les nenes i dones en l'àmbit esportiu, tot remarcant la importància de ser actives en totes les etapes de la vida. Activar-nos en la pràctica esportiva i mobilitzar-nos per la igualtat. La revolució feminista serà activa o no serà! Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física i el Departament d'Igualtat i Feminismes de la Generalitat de Catalunya - Girona.

## Fem-ho juntes!

Què pot ser més divertit que participar en grup en les diferents activitats que ofereix la Jornada de l'Esport Femení? Vine amb el teu equip, amb les teves amigues o amb la teva mare.

**Vine a gaudir fent esport!**

**Consulteu totes les activitats:**



## AMBAIXADORES 2024

### **Mireia Hernández Luna**

Lloret de Mar, 5 de març de 2002

#### **NATACIÓ ARTÍSTICA**

Guanyadora de títols estatals en totes les categories (aleví, infantil, júnior i absolut), ha pujat també al podi en diverses modalitats en proves de la Copa del Món. Acumula dues medalles de bronze en mundials (equip i duet mixt) i ha estat campiona dels Jocs Europeus del 2023, també en duet mixt, fent parella amb Dennis González.

### **Sara Bellapart Díaz**

Girona, 30 d'abril del 1995

#### **TRIATLÓ**

Es va iniciar en el triatló als setze anys després de practicar l'atletisme i la bicicleta tot terreny (BTT). Durant el 2022, va fer el seu primer ironman (3.800 metres nedant, 180 quilòmetres en bicicleta i 42 quilòmetres corrent) a Àustria, en què va quedar quarta de la seva categoria. Ha estat la primera gironina a disputar el mundial de l'especialitat, a Hawaii, amb un temps de 10.45.47.

### **Gemma Soy Juanola**

Olot, 21 de maig de 1961

#### **GESTIÓ ESPORTIVA**

Sempre ha estat lligada al Club Natació Olot des de diferents vessants. Primer, com a nedadora, on va arribar a ser finalista en campionats catalans i estatals absoluts, i on ara encara competeix en categoria màsters. I després, també com a integrant de la junta directiva de l'entitat, que presideix des del 2017.

### **Dalia Santiago Moreno**

Ripoll, 20 de març de 1998

#### **TAEKWONDO PARALÍMPIC**

Porta la passió pel taekwondo als gens. Es va iniciar en aquest esport de ben petita. Des que forma part de l'equip estatal paralímpic (2019), ha guanyat, entre d'altres, una medalla d'or i una de plata en els europeus, i quatre medalles en el Grand Prix (una d'or i tres de bronze). Disputarà els Jocs Paralímpics de París el 2024.