

NORK ZAITZEN NAU NI? ¿QUIÉN CUIDA DE MÍ?

Zaintzaren inguruko hausnarketa.
Reflexión sobre el cuidado.

Urriko lau astelehenak
Todos los lunes del mes de Octubre
18:00-20:00

Doan Gratuito



EMOZIOTEGIA LLUVIA DE EMOCIONES

Emakumeon ahalduntze prozesuan sentimenduak
identifikatu, onartu eta kudeatzeko tresnak landuko dira.
Se trabajarán herramientas para identificar, aceptar
y gestionar los sentimientos en el proceso de
empoderamiento de las mujeres.

Azaroko lau astelehenak
Todos los lunes del mes de Noviembre
18:00-20:00

Doan Gratuito

EUSKARA IKASTAROAK CLASES DE EUSKERA

Autoikaskuntza, on-line, aurrez-aurreko klaseak, guraso
taldeak, jubilatutaldek, AISA taldeak, mintzapraktikak.
Autoaprendizaje, on-line, combinado, presenciales, cursos
para padres y madres, cursos para jubilados, AISA y
mintzapraktika.

Egunak zehazteke
Calendario a determinar

GOIZTIRI AEK
943889174 • ordizia@aeak.eus

AEKrekin elkarlanean
En colaboración con AEK

IZEN EMATEA

Irailak 15 arte liburutegian
(astelehenetik ostiralera 8:30-13:00)
edo online: www.idiazabal.eus

Laguntzarik behar izanez gero:
943 187 100

Irailak 18

Behin behineko zerrenden
argitalpena webgunean eta iragarki
taulan.

Irailak 24

Zozketa eta behin betiko zerrenden
publikazioa.

Urriak 1

Ikastaroen hasiera.

*Kirol ikastaro guztiak 16 urtetik
gorakoei zuzenduta daude.
Gaztefit 14 urtetik gorakoentzat da.
Ikastaroa probatzeko 15 eguneko
probaldia egongo da.*

INSCRIPCIONES

Hasta 15 de septiembre en la biblioteca
(de lunes a viernes de 08:30 a 13:00)
u online: www.idiazabal.eus

Si necesita ayuda:
943 187 100

18 de Septiembre

Publicación de listas provisionales en la
página web y en el tablón de anuncios.

24 de Septiembre

Sorteo y publicación de listas
definitivas.

1 octubre

Comienzo de cursos

*Todos los cursos deportivos están
dirigidos a personas de más de 16 años.
Gaztefit es para jóvenes a partir de los 14
años. Habrá un periodo de prueba
de 15 días.*



Idiazabalgo Udala

IKASTARO ESKAINZA 2020 2021

Kirola

Kultura

Gazteria

Ongizatea

Euskara



HIPOPRESIBOAK

Arnasketa eta gorputz jarrerak landuz ongizate hobea. Mejora tu bienestar con la respiración y las posturas corporales.

Astearte eta ostegunak
Martes y jueves
15:30 - 16:15

Zelaako kiroldegia **170 €**



SPINNING

Astindu gorputza bizikleta gainean! ¡Muévete encima de la bici!

A TALDEA
Astearte eta ostegunak Martes y jueves • 19:00-20:00

B TALDEA
Astearte eta ostegunak Martes y jueves • 20:00-21:00

C TALDEA
Astelehena eta asteazkenak Lunes y miércoles • 20:30 - 21:30

Zelaako kiroldegia **170 €**



ADINEKO PERTSONENTZAKO SOINKETA GIMNASIA PARA PERSONAS MAYORES

Behar bereziak dituzten adineko pertsonentzako saioak. Aktiba ezazu gorputza! Sesiones para personas con necesidades especiales. ¡Activa tu cuerpo!

Astelehena eta ostegunak
Lunes y jueves
10:00-11:00 (AS) eta 14:30-15:30 (OS)

Guraso elkartean **130 €**



YOGA

Gorputz, arnasketa eta adimena konektatzeko bidea. Conecta el cuerpo, la respiración y la mente.

Astearte eta ostegunak
Martes y jueves
18:30-20:00

Eskolako psikomotrizitate gelan **250 €**



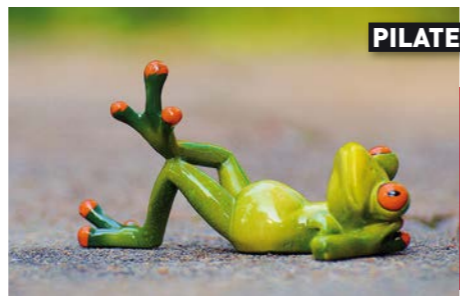
TRX

Jarri sasoiari! ¡Ponte en forma!

D TALDEA
Astelehena eta asteazkenak Lunes y miércoles
18:30-19:30

E TALDEA
Astelehena eta asteazkenak Lunes y miércoles
19:30-20:30

Zelaako kiroldegia **170 €**



PILATES

Ikasi eraldatuko zaituen metodoa. Aprende el método que te transformará.

F TALDEA
Astelehena eta asteazkenak Lunes y miércoles
11:00 - 12:00

G TALDEA
Astearte eta ostegunak Martes y jueves
19:30 - 20:30

Zelaako kiroldegia **170 €**



GAZTEFIT

Gazteei zuzendutako programa berezia. Programa especial dirigido a jóvenes.

Astearte eta ostegunak
Martes y jueves
18:00-19:00

Zelaako kiroldegia **170 €**



KIROL ORIENTAZIO ZERBITZUA (KOZ) SERVICIO DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA

Jarduera fisikoari ekiteko laguntza. Ayuda en la iniciación de la actividad física.

Txanda eskatzeko **603 72 14 29** telefonora deitu edo **izalmugui@gmail.com** -era mezu bat bidali
Para pedir cita llama al **603 72 14 29** o envía un mensaje a **izalmugui@gmail.com**

Zelaako kiroldegia



GIMNASIO ZERBITZUA SERVICIO DE GIMNASIO

Kirol Orientatzaileak gimnasioko makinak erabiltzeko orientazioa emango du. El Orientador Deportivo asesorará sobre el uso de las máquinas del gimnasio.

Astearte eta ostegunak
Martes y jueves

Gimnasio publikoa



EGUR LANKETA

TALLA DE MADERA

Egurretik abiatutako arte lanak. Obras de arte partiendo de la madera.

Ostegun eta larunbatak
Jueves y sábados
18:00-20:00 (OS) / 10:00-12:30 (LA)

Mediku etxe zaharra **190 €**



JOSTE LANAK COSTURA

Joste makina, oihalak eta zure irudimena uztartzeko aukera. Oportunidad de combinar la máquina de coser, telas y tu imaginación.

H TALDEA
Asteazkena Miércoles
17:30-19:00

I TALDEA
Asteazkena Miércoles
19:00-20:30

130 €



NERABE GUNEA ESPACIO DE LA ADOLESCENCIA

Nerabeentzako tailerrak eta gurasoentzako hitzaldia, egindako parte hartze prozesuaren aurkezpenarekin batera. Talleres para adolescentes y charla para padres y madres junto con la presentación del proceso de participación realizado.

Urritik aurrera
A partir de Octubre

Doan Gratuito



KOMIKI TAILERRA TALLER DE CÓMIC

Komikiak egiteko ikastaroa. Saioetan, gazteek errefuxiatuen errealitatea ezagutzeko aukera izango da komikiaren bitartez. Aprende como se hace un cómic. En las sesiones, los jóvenes tendrán la oportunidad de conocer la realidad de los refugiados a través del cómic.

12 - 17 urte bitartekoentzat De 12 - 17 años
Irailak 28 eta 29 28 y 29 de Septiembre
17:00-20:00

UNRWA-rekin elkarlanean

Doan Gratuito