

IZEN EMATEA INSCRIPCIONES

IRAILAK 2-16 SEPTIEMBRE



PRESENTZIALKI

Udaletxean
En el Ayuntamiento

08:30 -14:30
Ostiraletan - Viernes:
hasta las 14:00ak arte



TELEMATIKOKI

www.idiazabal.eus

IDIAZABAL

KULTUR eta KIROL

ikastaro eskaintza 2019 · 2020



IRAILAK 17 SEPTIEMBRE

ZERRENDEN PUBLIKAZIOA PUBLICACIÓN DE LISTAS



IRAILAK 24 SEPTIEMBRE

ZOZKETA ETA BEHIN BETIKO ZERRENDEN PUBLIKAZIOA SORTEO Y PUBLICACIÓN DE LISTAS DEFINITIVAS



URRIAK 1 OCTUBRE

IKASTAROEN HASIERA COMIENZO DE LOS CURSOS

Ikastaro guztiak 16 urtetik gorakoei zuzenduta daude. Gaztefit 14 urtetik gorakoentzat da.

Todas las actividades están dirigidas a personas de más de 16 años. Gaztefit para mayores de 14 años.



IDIAZABALGO
Udala

www.idiazabal.eus

HIPOPRESIBOAK

160€

Arnasketa eta gorputz jarrerak landuz ongizate hobea.

Mejora tu bienestar la respiración y las posturas corporales.

Astearte eta Ostegunak
Martes y Jueves
15:30 - 16:15

Zelaako Kiroldegia

SPINNING

160€

Astindu gorputza bizikleta gainean!

¡Muévete encima de la bici!

Astelehen eta Asteazkenak
Lunes y Miércoles
A TALDEA: 19:00 - 20:00
B TALDEA: 20:00 - 21:00

Udaletxe Zaharrear
Antiguo Ayuntamiento

Astearte eta Ostegunak
Martes y Jueves
C TALDEA: 20:30 - 21:30

Udaletxe Zaharrear
Antiguo Ayuntamiento

ADINEKO PERTSONENTZAKO SOINKETA GIMNASIA PARA PERSONAS MAYORES

120€

Behar bereziak dituzten adineko pertsoentzako saioak. Aktiba ezazu gorputza!

Sesiones para personas con necesidades especiales. ¡Activa tu cuerpo!

Astelehenak · Lunes:
10:00 - 11:00
Guraso Elkarte
Ostegunak · Jueves:
14:30 - 15:30
Gimnasio47an

YOGA omm

240€

Astearte eta Ostegunak
Martes y Jueves
18:30 - 20:00

Eskolako Psikomotrizitate Gelan
Aula de psicomotricidad de la Escuela

ZUMBA Jar zaitez sasoiari dantzatzuz. Ponte en forma bailando.

160€

Astelehen eta Asteazkenak
Lunes y Miércoles
15:30 - 16:30

Zelaako Kiroldegia

PILATES

160€

Ikasi eraldatuko zaituen metodoa.

Aprende el método que te cambiará.

Astelehen eta Asteazkenak
Lunes y Miércoles
A TALDEA: 11:00 - 12:00

Zelaako kiroldegia.

Astearte eta Ostegunak
Martes y Jueves
B TALDEA: 19:30 - 20:30

Zelaako kiroldegia.

GAZTEFIT

160€

Gazteei zuzendutako entrenu programa berezia.

Programa de entrenamiento dirigido a jóvenes.

Astearte / Martes:
17:00 - 18:00
Osteguna / Jueves:
18:00 - 19:00

Zelaako Kiroldegia

KROSFIT

160€

Disziplina ezberdinak nahasten dituen entrenu-programa.

Programa de entrenando combinando varias disciplinas.

Astelehen eta Asteazkenak
Lunes y Miércoles
20:30 - 21:30

Zelaako Kiroldegia

IZALBIRA

Doan · Gratuito

Ibiltzea osasuna da.

Caminar es salud.

Asteartero
Cada Martes
11:00

Plazatik Abiatuta
Salida desde la Plaza

EGUR LANKETA · TALLA DE MADERA

165€

Arte lanak egur zati batetik abiatuta.

Obras de arte partiendo de un trozo de madera.

Osteguna / Jueves:
18:00 - 20:00
Larunbata / Sábado:
10:00 - 12:30

Mediku etxe zaharra
Antigua Casa de Médico

JUSTE LANAK · COSTURA

110€

Udaletxea
Ayuntamiento

Asteazkenak / Miércoles
17:30 - 19:30

