IKASTAROAK

IDIAZABAL

2026/27

idiazabal
guztiontzat

KIROLA
DEPORTE

SPINNING

Bizikleta gainean eta musikaren erritmoan egiten den intentsitate handiko ariketa kardiobaskularra.

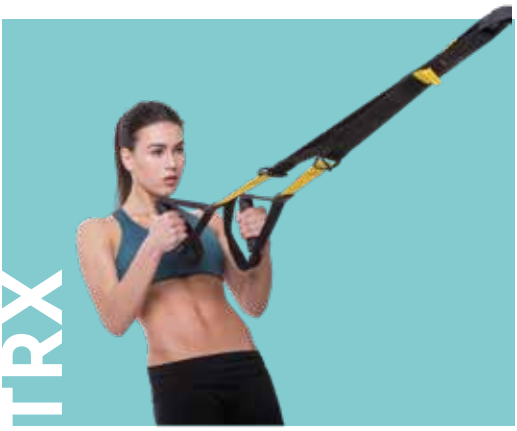
Ejercicio cardiovascular de alta intensidad, en bicicleta y al ritmo de la música.

YOGA

Gorputza, arnasketa eta adimena lantzen dituen diziplina tradizionala, ongizate integrala lortzeko.

Disciplina tradicional que trabaja tanto el cuerpo y la respiración como la mente.

TRX



Zintak erabilita, zintzilikatzearen bidez eta gorputzaren pisua erabiliz, indarra eta oreka lantzen ditu.

Trabaja la fuerza y el equilibrio usando la suspensión y el peso del propio cuerpo.

PILATES

Entrenamendu fisiko eta mentaleko sistema, muskulu-indar sakona, gorputzaren kontrola eta arnasketa ardatz dituena.

Sistema de entrenamiento físico y mental centrado en la fuerza muscular profunda, el control del cuerpo y la respiración.

KIROLA
DEPORTE

GAP

Ipurmasailak, sabelaldea eta zangoak indartu eta tonifikatzen dira, ariketa aerobikoen bidez.

Ejercita y tonifica glúteos, abdomen y piernas con ejercicios aeróbicos.

MANTENTZE SOINKETA

60 urtetik gorakoei zuzenduta dago, eta malgutasuna, oreka eta artikulazioak lantzea du helburu nagusia.

Dirigido a mayores de 60 años para mejorar flexibilidad, equilibrio y articulaciones.

GAZTEFIT

2011 eta 2014 urteen artean jaiotako gaztetxoei zuzenduta, ariketa egin eta osasuntsu mantentzeko.

Dirigido a personas nacidas entre 2011 y 2014, para hacer ejercicio y mantenerse saludables.

TAI-CHI

'Meditazioa mugimenduan' bezala ezagutzen den arte martziala; arnasketa eta mugimendu leunak uztartzen ditu.

Arte marcial llamado 'meditación en movimiento', combina respiración y movimientos suaves.

KIROLA
DEPORTE

IKASTAROA CURSO	TALDEA GRUPO	EGUNAK DÍAS
SPINNING		**AR - OG** | MA - JU
YOGA	• **YOGA 1** • **YOGA 2**	**AR - OG** | MA - JU **AR - OG** | MA - JU
TRX	• **TRX 1** • **TRX 2** • **TRX 3** • **TRX 4**	**AL - AZ** | LU - MI **AL - AZ** | LU - MI **AR - OG** | MA - JU **AR - OG** | MA - JU
PILATES	• **PLTS 1** • **PLTS 2**	**AL - AZ** | LU - MI **AR - OG** | MA - JU
GAP	• **GAP 1** • **GAP 2**	**AL - AZ** | LU - MI **AR - OG** | MA - JU
MANTENTZE SOINKETA 60+ Gimnasia mantenimiento	• **MANT 1** • **MANT 2**	**AL - AZ** | LU - MI **AL - AZ** | LU - MI
GAZTEFIT (2011-2014 urteetan jaiotakoentzat) (Nacidos/as entre 2011-14)		**AL - AZ** | LU - MI
TAI-CHI		**AL - AZ** | LU - MI

KIROLA
DEPORTE

ORDUTEGIA HORARIO	**LEKUA** ESPACIO	**PLAZAK** PLAZAS	**€**
19:30-20:30	Zelaa kiroldegia	12	**191,28**
17:30-18:30 18:30-20:00	Eskolako psikogela	15 15	**191,28** **280,36**
17:30-18:30 19:30-20:30 16:30-17:30 18:30-19:30	Zelaa kiroldegia	9 9 9 9	**191,28**
11:00-12:00 19:30-20:30	Zelaa kiroldegia	10 10	**191,28**
18:30-19:30 17:30-18:30	Zelaa kiroldegia	10 10	**191,28**
09:00-10:00 10:00-11:00	Guraso Elkartea / Gimnasio 47		**191,28**
16:30-17:30	Zelaa kiroldegia	10	**191,28**
18:00-19:00	Eskolako psikogela	15	**191,28**

ONGIZATEA
BIENESTAR

OROIMEN TAILERRA

Ariketa eta dinamika praktikoen bidez, arreta, kontzentrazioa eta oroimena indartzeko saioak. Gaitasun kognitiboak estimulatzen dituzten jardue- rak egingo dira, parte-hartzaileen eguneroko bizitzan baliagarriak izan daitez- keen estrategiak eta teknikak lantzeko.

Sesiones para trabajar y reforzar la atención, la concentración y la memoria mediante ejercicios y dinámicas prácticas. Se realizarán actividades destinadas a estimular las capacidades cognitivas, trabajando estrategias y técnicas que puedan resultar útiles en la vida diaria de las personas participantes.

» **Bi talde**:
  1) **Ostirala** 10:30-12:00
  2) **Ostirala** 12:00-13:30
» Jubilatu elkartea
» Prezioa: **55 €**

IZALBIRA

Konpainia onean paseoa egiteko aukera, monitore baten gidaritzapean. Ibilbidean zehar, jarduera fisikoa egiteaz gain, solasean aritu eta harremanak sendotzeko tartea izango da. Eta paseoaren ondoren, parte-hartzaileek salda beroa hartuko dute elkarrekin.

Oportunidad de realizar un paseo en buena compañía, con el acompañamiento de una persona monitora. Además de fomentar la actividad física, será un espacio para fortalecer las relaciones y compartir momentos agradables. Después del paseo, recuperarán fuerzas con un caldo caliente en grupo.

» **Asteartea**
» 11:00-12:30
» Plaza Nagusia
» Prezioa: **Doan**

ONGIZATEA
BIENESTAR

MUSIKOTERAPIA

BERRIA!

Saioa Pueblak gidatutako esperientzia, musikaren bidez ongizatea, adierazpena, komunikazioa eta talde-loturak sustatzeko. Adin guztietarako egokitua; ez da musika-ezagutzarik behar.

Experiencia guiada por Saioa Puebla para promover el bienestar, la expresión, la comunicación y los vínculos grupales a través de la música. Adaptada a todas las edades; no requiere conocimientos musicales.

» **Urriak 8, 15, 22, 29** » 17:00-18:30
» Kabia espazioa » Prezioa: **Doan**

FAMILIENTZAT ELIKADURA

BERRIA!

On eKin-eko Andrea Larrea eta Nahia Zeziagak gidatuta, elikadura osasungarria ardatz duen tailerra, adin txikiko haurrak dituzten familientzat. Bi saiotan banatuta: gurasoentzako saio teorikoa eta familia osoarentzako sukaldaritza-tailer praktikoa.

Taller impartido por Andrea Larrea y Nahia Zeziaga del centro On eKin. Constará de dos sesiones: una teórica dirigida a madres y padres, y otra práctica de cocina en familia.

» **Urriak 21 eta azaroak 8** » 17:00-18:30/19:00
» Udaletxeko Areto Nagusia » Prezioa: **Doan**

GAITASUN DIGITALAK

BERRIA!

55 urtetik gorako pertsonei zuzendutako prestakuntza, tresna digitalak modu seguru eta autonomoan erabiltzen ikasteko: Internet, mugikorra edo tableta erabili, eta online izapideak egiteko.

Formación dirigida a personas mayores de 55 años para aprender a utilizar herramientas digitales de forma segura y autónoma: navegar en Internet, utilizar el móvil o la tablet y realizar trámites online.

» **Azaroak 19, 26** » 10:00-12:00
» Udaletxeko Areto Nagusia » **Doan**

EMAKUMEEN JABETZE ESKOLA

KAKORRATZ LANAK

BERRIA!

Oihana Merinok dinamizatutako ikastaro honetan, kakorratz-lana aitzakia hartuta, espazio seguru, intimo eta lasaia sortuko da, barrutik kanporako norabidean autozaintza, jabekuntza eta ahizpatasuna lantzeko.

En este curso dinamizado por Oihana Merino, el ganchillo será la excusa para crear un espacio seguro, íntimo y tranquilo donde trabajar el autocuidado, el empoderamiento y la sororidad.

» **Urriak 5 eta 26, azaroak 9 eta 23, eta abenduak 21**
» 17:00-19:00
» Pilarreneko ganbara
» Prezioa: **Doan**

EMAKUMEAREN ZIKLOAK ETA OSASUN HORMONALA

BERRIA!

Garbiñe Larreak emakumearen ziklo hormonalak landuko ditu, osasun hormonala indartzen edo ahultzen duten faktoreak aztertuz. Landare sendagarrien eta elikaduraren inguruko gakoak emango dira.

Garbiñe Larrea abordará los ciclos hormonales de la mujer, analizando los factores que fortalecen o debilitan la salud hormonal. Se ofrecerán recursos basados en las plantas medicinales y claves para comprender la alimentanción.

» **Urriak 7, azaroak 4 eta abenduak 2**
» 17:00-19:00
» Udaletxeko Areto Nagusia
» Prezioa: **Doan**

EMAKUMEEN JABETZE ESKOLA

BITXIGINTZA

BERRIA!

Zorroztarriko trikuharrian aurkitutako urrezko apaingarriaren errepika egingo da, Idoia Lizeagak gidatuta. Apaingarrien esanahia eta gorputzekin duten harreman historiko eta sinbolikoa genero-ikuspegitik landuko dira.

Taller impartido por Idoia Lizeaga para recrear el adorno del dolmen de Zorroztarri y reflexionar, desde una perspectiva de género, sobre el significado histórico y simbólico de los adornos.

» **Urriak 23, azaroak 4, abenduak 2**
» 17:00-20:00 (orduko 5 laguneko taldeak)
» Pilarreneako ganbara » Prezioa: **Doan**

AUTODEFENTSA FEMINISTA

BERRIA!

Herriko elkarteetako kideei eta herritarrei zuzendutako autodefentsa feminista ikastaroa, Ageda Blascoren eskutik. Gorputzetik eta talde-lanetik abiatuta, indarkeria matxistak identifikatu eta horiei aurre egiteko tresna praktikoak landuko dira.

Curso de autodefensa feminista con Ageda Blasco, dirigido a asociaciones locales y ciudadanía. Desde el trabajo corporal y grupal, se ofrecerán herramientas prácticas para identificar y afrontar las violencias machistas.

» **Azaroak 7** » 09:00-13:00
» Guraso Elkartea » Prezioa: **Doan**

EMAKUMEEN TOPAKETA

BERRIA!

Jabetze Eskolako ikastaroetan parte hartu duten emakumeen arteko topaketa. Kafe eta merienda baten inguruan, elkar ezagutu, esperientziak partekatu, eta etorkizunerako proposamenak jasoko dira, elkarrekin eraikitzeko espazioa sortuz.

Encuentro de mujeres participantes en los cursos de la Escuela de Empoderamiento. Un espacio para compartir experiencias, valorar el camino recorrido y construir juntas propuestas de futuro en un ambiente de apoyo mutuo.

» **Azaroa** » 17:30-19:00
» Udaletxeko Areto Nagusia » **Doan**

KULTURA
CULTURA

EGUR LANKETA

» **Osteguna** 18:00-20:00
Larunbata 10:00-12:30
» Taila lokala
» Prezioa: **275,94€**

JOSTE LANAK

Bi talde:
1) **Asteazkena** 17:30-19:00
2) **Asteazkena** 19:00-20:30
» Pilarreneko ganbara
» Prezioa: **190,30€**

ZERAMIKA

» **Astelehena**
» 14:30-16:30
» Zigor 10eko lokala
» Prezioa: **190,30€**

EUSKARA

» **Astelehena eta asteartea**
» 09:30-11:30
» Udaletxe zaharra
» Prezioa: **Doan**

KULTURA
CULTURA

PINTURA

16 urtetik gorakoei, hasiberri zein trebatuei, zuzendutako ikastaroa. Alde teorikoa eta praktikoa landuko dira, hainbat teknika (akuarela, marrazkia, olioa, akrilikoa...) erakutsiz.

Curso dirigido a mayores de 16 años, tanto principiantes como iniciados. Se trabajará la parte teórica y la práctica, con diferentes técnicas (acuarela, dibujo, óleo, acrílico...).

» **Osteguna**
» Gaztelekua

» 17:00-20:00
» Prezioa: **275,94€**

ANTZERKIA

Idoia Urangak zuzendutako ikastaroa, gorputza askatzeko, jolasteko, lotsak kudeatzeko eta irudimena lantzeko espazioa izango da. Ez da aurretiko esperientziarik behar.

Curso dirigido por Idoia Uranga. Un espacio para liberar el cuerpo, jugar, gestionar las vergüenzas y trabajar la imaginación. No se requiere experiencia previa.

» **Astelehena**
» Guraso Elkartea

» 19:00-21:00
» Prezioa: **190,30€**

BERTSO ESKOLA

Bertsolaritza ezagutu eta praktikatzeko aukeraz gain, komunitatea eraikitzeko eta euskarazko bizipen partekatuak sortzeko eremua eskaintzen du bertso eskolak.

Además de conocer y practicar el bertsolarismo, la escuela ofrece un espacio para construir comunidad y crear vivencias compartidas en euskera.

» **Asteazkena**
» Lekua zehazteke

» Ordua zehazteke
» Prezioa: **120€**

IZEN-EMATEA
INSCRIPCIÓN

Idiazabalgo Udala

LG D 00804-2026

Liburutegian / en la biblioteca:
- **Irailaren 1etik 11ra: 09:30 - 13:00.**
  Del 1 al 11 de septiembre: 09:30 - 13:00.

ONLINE: www.idiazabal.eus
- **Irailaren 1etik 13ra.**
  Del 1 al 13 de septiembre.

ARGIBIDEAK
INFORMACIÓN

ⓘ **943 18 71 00**

Irailak 16 de septiembre
Behin behineko zerrenden argitaratzea webgunean eta iragarki taulan.
Publicación de listas provisionales en la web y en el tablón de anuncios.

Irailak 21 de septiembre
Zozketa eta esleitutako zerrenden argitaratzea.
Sorteo y publicación de listas adjudicadas.

Irailak 22-25 de septiembre
Hutsik geratutako plazak betetzeko bigarren izen-ematea.
Segunda inscripción para las plazas que han quedado vacantes.

Irailak 28 de octubre
Behin betiko zerrenden argitaratzea.
Publicación de listas definitivas.

Urriak 1 de octubre
Ikastaroen hasiera. Comienzo de los cursos.

Urriak 15 de octubre
Bi asteko probaldiaren ondoren ikastaroetan baja emateko azken eguna.
Fecha límite para solicitar la baja en los cursos tras el período de prueba de 2 semanas.

OHARRA /NOTA
Kirol ikastaro guztiak 16 urtetik gorakoei zuzenduta daude, Gaztefit izan ezik.
Todos los cursos deportivos están dirigidos a mayores de 16 años, excepto Gaztefit.