

EMAKUMEOK
MARTXAN
MUJERES EN MARCHA



AUZOETAKO EMAKUME ELKARTEEN PROGRAMAZIOA

2023-2024

PROGRAMACIÓN DE LAS ASOCIACIONES DE MUJERES DE LOS BARRIOS

TALDEA GRUPO	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
AGUSTINETAN			Zumba 9:15-10:15	Zumba 9:15-10:15	Zumba 9:15-10:15
ALAI Emakume taldea	Patchwork 10:00-12:00			Trikotar 10:00-12:00	
Hombrados Oñatibia atzea				Yoga 10:30-12:00	
		Trikotar 16:00-18:00	Yoga 15:15-16:45		
		Tonifikazioa 17:30-18:30		GAP 17:30-18:30	
	Dantza-Fitness 19:00-20:00	Pilates 18:30-19:30	Dantza-Fitness 19:00-20:00	Hipopresiboak +Pilates 18:30-19:30	

TALDEA GRUPO	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
BERAUNEN ERLONTZI Emakume taldea Jose Mari Usandizaga 2-4 atzea, 1º solairua ezk.	Gorputz-jarreraren berreziketa Reeducación postural 18:00-19:00	Pintura 18:00-19:00	Euskal dantza 17:00-18:00	Zumba eta sevillanak 17:00-18:00	Yoga 18:00-19:00

TALDEA GRUPO	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
GALTZARABORDA N GURE LEKU Emakume taldea Parke 26	Ehoziri lanak Bolillos 16:30-18:30		Ukenduak Ungentos 17:00etatik aurrera (hamabostean behin) 17:00 (quincenal)	Eskulanak Manualidades 16:00-18:00	

TALDEA GRUPO	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
OLIBETEN ITZATU Emakume taldea Olibet 2	Pilates 11:15-12:15		Pilates 11:15-12:15		
			Memoria 16:30-18:00	Pintura-tailerra Taller de pintura 16:00 – 18:00	
	Yoga 17:15-18:15	Artearen historia Historia del arte 17:30-18:45	Yoga 17:15-18:15		

TALDEA GRUPO	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
GABIERROTAN LAGUNTASUNA Emakume taldea Salk eta Sabin 1	Yoga 10:00-11:30	Pilates 9:00 – 10:00		Pilates 9:00 – 10:00	
			Marcha nórdica 10:45 – 12:15	Muxikoak 10:00-11:00 Memoria 11:30-13:00	
	Pilates 16:00-17:00	Yoga 16:15-17:45		Hipopresiboak Hipopresivos 16:00 – 17:00	Hipopresiboak Hipopresivos 16:00 – 17:00
	Laboreak eta mahai-jokoak · Labores y juegos de mesa 17:00– 19:00		Yoga 17:30 – 19:00	Zumba 17:15 – 18:15	Zumba 17:15 – 18:15
	Zumba 19:00-20:00	Pintura Oleo 18:00 – 20:00	Zumba 19:00-20:00		

TALDEA GRUPO	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
PONTIKAN LORE-TOKI Emakume taldea Miguel Zabaleta 13	Gimnasia 9:15-10:15	Zumba 9:45-10:15	Gimnasia 9:15-10:15	Zumba 9:15-10:15	Gimnasia 9:30-10:30
		Yoga 10:30-12:00		Pilates 10:30-11:30	Pilates 10:35-11:35
	Bio-dantza 16:30-18:00	Yoga 16:30-18:00	Laboreak 16:30-18:30		
	Pilates 18:30-19:30		Eukal dantzak 18:45-20:15		Mahai-jokoak · Juegos de mesa 17:30-21:30
	Zumba 20:30-21:30	Zumba 20:30-21:30	Zumba 20:30-21:30		

TALDEA GRUPO	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
ERDIALDEAN PATXIKU ZELAIA Emakume taldea Tomas Lopez 6	Pilates 09:15-10:15	Hipopresiboak Hipopresivos 09:30-10:30	Pilates 09:15-10:15	Yoga 09:15-10:15 10:15-11:15	
	Gimnasia 10:15-11:15		Gimnasia 10:15-11:15		
			Oroimena Memoria 16:00-17:30	Eskulanak/ Manualidades 16:00-18:00	
		Pilates 17:15-18:15 18:15-19:15 19:15-20:15		Pilates 17:15-18:15 18:15-19:15 19:15-20:15	
	Euskal dantzak 18:30-19:30 19:30-20:30	Les Underklowns 18:30-20:30	Hipopresiboak Hipopresivos 19:00-20:00		

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA:

- Inskripzioa dagokion elkartean egingo da.
- Ikastaroetan parte hartzeko, matrikula ordaindu beharko da.
- Elkarte bakoitzak bere ikastaroen prezioa ezartzen du; elkarte berean kontsultatu.
- Taldeak zozketa bidez osatuko dira, ez izen-ematearen hurrenkeraren arabera.
- Izena emateko datak: irailaren 19an, 20an eta 21ean.
- Ordutegia: 17:00-19:00

Antolatzen dute · Organizan



Auzoetako emakumeen elkarteak · Asociaciones de mujeres de los barrios

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

- La inscripción se realizará en la asociación correspondiente.
- Para tomar parte en los cursos deberá abonarse la matrícula correspondiente.
- Cada asociación establece el precio de sus cursos; consultar en la misma asociación.
- Los grupos se formarán mediante sorteo, no por orden de inscripción.
- Fechas de inscripción: 19, 20 y 21 de septiembre.
- Horario: 17:00-19:00

Laguntzen du · Colabora

