

EMAKUMEOK
MARTXAN
MUJERES EN MARCHA



AUZOETAKO EMAKUME ELKARTEEN PROGRAMAZIOA

2021-2022

PROGRAMACIÓN DE LAS ASOCIACIONES DE MUJERES DE LOS BARRIOS

OHARRAK:

- Emakume guztiek beharrezko neurriak hartu beharko dituzte COVID-19 hedatzeko arriskurik ez sortzeko, bai eta arrisku horiekiko esposizioa bera saihesteko ere.
- Elkarte bakoitzak ezarritako segurtasun eta higiene neurriak jarraitu beharko dira.
- Neurriak pandemiaren bilakaeraren arabera alda daitezke

OBSERVACIONES:

- Las participantes deberán adoptar las medidas necesarias para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos.
- Se respetarán las normas de seguridad e higiene establecidas por cada asociación.
- Las medidas y la propia organización de los cursos pueden variar en función de la evolución de la pandemia.

TALDEA/ GRUPO	ASTELEHENA/ LUNES	ASTEARTEA/ MARTES	ASTEAZKENA/ MIÉRCOLES	OSTEGUNA/ JUEVES	OSTIRALA/ VIERNES
GABIERROTAN LAGUNTASUNA Emakume taldea Salk eta Sabin 1		Pilates 9:00 – 10:00		Pilates 9:00 – 10:00	
	Yoga 10:30-12:00		Marcha nórdica 11:00 – 12:00		
	Labores 17:00 – 19:00	Pintura Oleo 18:00 – 20:00	Yoga 17:30 – 19:00	Pilates Hipopresivos 16:00 – 17:00 Marcha nórdica 16:00 – 17:00	Pilates Hipopresivos 16:00 – 17:00

TALDEA/ GRUPO	ASTELEHENA/ LUNES	ASTEARTEA/ MARTES	ASTEAZKENA/ MIÉRCOLES	OSTEGUNA/ JUEVES	OSTIRALA/ VIERNES
OLIBETEN ITZATU Emakume taldea Olibet 2		Artearen historia 2. eta 3. astea Historia del arte 2ª y 3ª semana 17:00-18:30	Kultur gelak Aulas culturales 16:30-18:30	Eskulanak Manualidades 17:00 – 19:00	Artearen historia 2. eta 3. astea Historia del arte 2ª y 3ª semana 17:00-18:30

TALDEA/ GRUPO	ASTELEHENA/ LUNES	ASTEARTEA/ MARTES	ASTEAZKENA/ MIÉRCOLES	OSTEGUNA/ JUEVES	OSTIRALA/ VIERNES
PONTIKAN LORE-TOKI Emakume taldea Miguel Zabaleta 13	Tai-Chi 10:00-11:00	Yoga 10:00-11:30		Pilates 10:00-11:00	Marcha nórdica 10:00-11:00
	Euskara 17:00-18:30	Laboreak punto y ganchillo 16:30-18:30 Laboreak vainicas y punto de cruz 16:30-18:30	Buruko gimnasia/ Gimnasia mental 19:00-20:30		Jolas libreak <i>Juegos libres</i> 18:00-20:00

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	Yoga 16:30-17:30	Pintura 17:30-18:30	Mantenimiento Relax 16:45-17:45		

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 09:00-10:00 10:15-11:15	Pilates 09:15-10:15	Yoga 09:30-10:30 10:45-11:45	
			Oroimena Memoria 16:00-17:30	Eskulanak Manualidades 16:00-18:00	Pilates 17:15-18:15
	Hipopresiboak hipopresivos 18:00-19:00 19:15-20:15	Euskal Dantzak 19:00-20:00	Euskal Dantzak 19:00-20:00	Elikadura/ nutrición 18:15 – 19:45 Pilates 19:15-20:15	

TALDEA/ GRUPO	ASTELEHENA/ LUNES	ASTEARTEA/ MARTES	ASTEAZKENA/ MIÉRCOLES	OSTEGUNA/ JUEVES	OSTIRALA/ VIERNES
GALTZARABORDAN GURE LEKU Emakume taldea Parke 26	Ehoziri lanak Bolillos 16:30-18:00		Ukenduak Unguentos 17:00etatik aurrera (hamabostaldi)	Eskulanak Manualidades 16:00 – 18:00	

TALDEA/ GRUPO	ASTELEHENA/ LUNES	ASTEARTEA/ MARTES	ASTEAZKENA/ MIÉRCOLES	OSTEGUNA/ JUEVES	OSTIRALA/ VIERNES
AGUSTINETAN ALAI Emakume taldea Hombrados Oñatibia atzea	Yoga 10:00-11:30 Patchwork 10:00-11:30			Zumba 9:15-10:15	Zumba 9:15-10:15
			Yoga 15:15-16:15		
	Euskal Dantza 19:00-20:00 Pilates 19:30- 20:30	Zumba 19:00-20:00		Pilates 19:30-20:30	Zumba 19:00-20:00

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA:

- Izen-ematea elkarte bakoitzean egingo da.
- Ikastaroetan parte hartzeko, matrikula ordaindu behar da.
- Elkarre bakoitzak bere prezioa dauka, elkartean bertan kontsultatu.
- Taldeak zozketa bidez osatuko dira, ez izen-ematearen hurrenkeraren arabera.
- Izena emateko datak: irailaren 21ean, 22an eta 23an.
- Orduetgia: 17:00-19:00

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: 21, 22 y 23 de septiembre.
- Horario: 17:00-19:00

Antolatzen dute · Organiza



Auzoetako emakumeen elkarteak · Asociaciones de mujeres de los barrios

Laguntzen du · Colabora

