

EMAKUMEOK
MARTXAN
MUJERES EN MARCHA



AUZOETAKO EMAKUME ELKARTEEN PROGRAMAZIOA

2022-2023

PROGRAMACIÓN DE LAS ASOCIACIONES DE MUJERES DE LOS BARRIOS

TALDEA/ GRUPO	ASTELEHENA/ LUNES	ASTEARTEA/ MARTES	ASTEAZKENA/ MIÉRCOLES	OSTEGUNA/ JUEVES	OSTIRALA/ VIERNES
AGUSTINETAN ALAI Emakume taldea Hombrados Oñatibia atzea	Pilates 9:15-10:15		Zumba 9:15-10:15	Zumba 9:15-10:15	Zumba 9:15-10:15
	Patchwork 10:00-12:00			Trikotar 10:00-12:00	
	Hipopresiboak 10:15-11:15			Yoga 11:00-12:30	
			Yoga 16:15-17:45		
		Trikotar 16:00-18:00			
		Tonifikazioa 17:30-18:30			
	Zumba 19:00-20:00	Pilates 18:30-19:30	Zumba 19:00-20:00		

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.	Hipopresiboak 19:00-20:00	Pintura 17:30-18:30	Euskal dantza 17:00-18:00	Zumba 17:30-18:30	Yoga 18:00-19:00

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 17:00etatik aurrera (hamabostaldi) Ungentos 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	Artearen historia Historia del arte 17:30-18:45		5	
	Yoga 18:00-19:00			Eskulanak Manualidades 17:30 – 19:30	Artearen historia Historia del arte 17:30-18:45
			Yoga 18:00-19:00		

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	
		Muxikoak 10:15-11:15	Marcha nórdica 10:45 – 12:15	Memoria 10:15-12:15	
	Pilates 16:00-17:00	Yoga 16:15-17:45		Pilates Hipopresivos 16:00 – 17:00	Pilates Hipopresivos 16:00 – 17:00
	Labores 17:15 – 19:00		Yoga 17:30 – 19:00	Zumba 17:15 – 18:15	Zumba 17:15 – 18:15
	Zumba 19:15-20:15	Pintura Oleo 18:00 – 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	Yoga 9:45-11:15	Gimnasia 9:15-10:15	Zumba 9:15-10:15	Gimnasia 9:15-10:15
				Pilates 10:30-11:30	Pilates 10:30-11:30
	Tai-Chi 16:30-18:00	Yoga 16:30-18:00	Laboreak 16:15-18:15		Aretoko dantzak · Bailes de salón 16:30-18:00
	Pilates 18:30-19:30	Eukal dantzak 18:45-20:45			Mahai-jokoak · Juegos de mesa 18:30-21:00
	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 10:30-11:30	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 19:15-20:15	Euskal dantzak 19:15-20:15	Hipopresiboak hipopresivos 18:00-19:00 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 20an, 21ean eta 22an.
- Ordutegia: 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: 20, 21 y 22 de septiembre.
- Horario: 17:00-19:00

Antolatzen dute · Organizan



Auzoetako emakumeen elkarteak · Asociaciones de mujeres de los barrios

Laguntzen du · Colabora

