

# HELDUEN HELTA TAILERRAK

		ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	
ARIKETA MENTALA	Karaez					9:30-11:30	
BERTSOLARITZA	Karaez		19:30 - 21:30				
EHOZIRIA	Karaez	17:30 - 19:30					
EGUR TAILA	Karaez	17:00 - 19:00					
		19:00 - 21:00					
EUSKAL DANTZA	Elizalde	19:00 - 21:00	19:00 - 21:00	19:00 - 21:00			
GIMNASIA	Iturriotz	10:00 - 11:00		10:00 - 11:00			
	Altzibar	18:15 - 19:15		18:15 - 19:15			
		19:30 - 20:30		19:30 - 20:30			
GITARRA	Karaez				18:00 - 20:00	18:00 - 20:00	
JOSTE LANAK	Karaez	9:30 - 11:30	18:00 - 20:00		9:30 - 11:30		
					16:00 - 18:00		
LUZAKETAK	Altzibar	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00		
		16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00		
MARGOLARITZA	Karaez		9:30-11:30				
			11:30-13:30				
			17:00-19:00				
PATCHWORK	Karaez	15:00 - 17:00	15:00 - 17:00				
			19:00 - 21:00				
PILATES	Altzibar		9:00 - 10:00		9:00 - 10:00		
			10:00 - 11:00		10:00 - 11:00		
			11:00 - 12:00		11:00 - 12:00		
			17:00 - 18:00		17:00 - 18:00		
			18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		
			19:00 - 20:00		19:00 - 20:00		
			20:00 - 21:00		20:00 - 21:00		
		Iturriotz	16:30 - 17:30	8:30 - 9:30	16:30 - 17:30	8:30 - 9:30	
			17:30 - 18:30	9:30 - 10:30	17:30 - 18:30	9:30 - 10:30	
				17:00 - 18:00		17:00 - 18:00	
PILATES TERAPEUTIKOA	Iturriotz		10:30 - 11:30		10:30 - 11:30		
TAI CHI	Iturriotz			18:30 - 20:30			
YOGA	Iturriotz	8:30 - 10:30	9:00 - 11:00	8:30 - 10:30			
		10:30 - 12:30	19:00 - 21:00	10:30 - 12:30			
		17:30 - 19:30		15:30 - 17:30			
		19:30 - 21:30		17:00 - 19:00			
		20:00 - 22:00		19:00 - 21:00			
ZAHARBERRITZEA	Karaez			16:00 - 18:00			
				18:00 - 20:00			
DANTZA LATINOAMERIKARRAK	Iturriotz	15:30 - 17:30					
MASAJEA	Altzibar					9:30 - 11:30	
						18:30 - 20:30	
HIOPRESIBOAK	Iturriotz		11:00-12:00		11:00-12:00		
ZAINZAILA ZAINZEN	Karaez			10:00-12:00			
	Iturriotz				17:00-19:00		
EMAKUME IZATEA GAURKO GIZARTEAN (Urria - Urtarrila)	Iturriotz				19:00-21:00		

IRAKASLEA ERDALDUNA DA      IRAKASLEAK EUSKARAZ ULERTZEN DU

- \* ZEN MEDITAZIOA (Dohainik) hilabetean 2 egunetan (Iturriotz)
- \* MEDITAZIO DINAMIKOA - Arku-tiroa (Dohainik) ostiraletan 18:30 - 20:00 (Iturriotz)

**AURREMATRIKULA:** Irailaren 1etik 10era online [www.helta.eus](http://www.helta.eus) web orrian edo Karaezko lokalean irailaren 4tik 8ra 10:00 - 12:00 eta 17:00 - 19:00

- Odiartzen erroldatutakoek eta 55 urtetik gorakoek lehentasuna izango dute.
- Ikastaroetan ikasle kopuru mugatua izango denez, beharrezkoa izanez gero zozketa egingo da.

[www.helta.eus](http://www.helta.eus)

Harremanetarako:  
helduenta@hotmail.com / 618 091 176 (Whatsappa bakarrik)