

Desde el servicio de Animación Sociocultural De la Cuadrilla de Laguardia-Rioja Alavesa y en Colaboración con los 11 AYUNTAMIENTOS de Rioja Alavesa que participan te proponemos:

CURSOS DE OCIO RIOJA ALAVESA 2023-2024

Del 2 de OCTUBRE 2023 a Finales de MAYO 2024 EN TU PUEBLO. Divididos en dos partes de 26 horas cada uno. Cuota 60€ por curso de 26 horas. Siempre que salga un grupo mínimo de 6 participantes.

CUOTA: 60€ cada por cada parte de 26 horas.

INSCRIPCIÓN (hasta el 27 de septiembre) :

Para apuntarse enviar un e-mail con tu nombre y curso al que te apuntas a **claguardia.aitor@ayto.araba.eus** o llamar al teléfono **945 600 252** y haz el **INGRESO DE LA CUOTA 60€** (poniendo nombre, apellido y curso) En el N° de cuenta de la Cuadrilla de Laguardia-Rioja Alavesa, en KUTXABANK N° **ES32 2095 3218 38 1090951749**

BAÑOS DE EBRO: YOGA, Martes y Jueves de 20h a 21h, sala usos múltiples

ELCIEGO: PILATES, martes-jueves de 16h-17h. Sala de yoga

PILATES, martes-jueves de 20:15h a 21:15h. Sala de yoga

GIMNASIA de mantenimiento, lunes y miércoles de 17:15h a 18:15h,

ZUMBA, Solo apuntarse, si sale grupo concretamos el día y horario.

COCINA, viernes de 18h a 20h. Solo apuntarse para ver si sale grupo.

ELCAMPILLAR: PILATES Solo apuntarse, si sale grupo concretamos el día y horario.

ELVILLAR: YOGA martes y jueves de 17:00h a 18:00h, bajos del bar del jubilado

CAJON FLAMENCO, lunes de 20h a 22h bajos del bar jubilados

EUSKAL DANTZAK; JUVENIL: sábados de 10h-12h INFANTIL: sábados de 12h-14h,

LAGUARDIA: YOGA 1, lunes y miércoles de 18:45h a 19:45h, sala club jubilado

YOGA 2, lunes y miércoles de 20h a 21h, sala club jubilado

PILATES 1 martes y jueves de 10:45h a 11:45h, sala del club del jubilado. Inicio 17 octubre.

PILATES 2 Lunes y miércoles de 18h a 19h, sala multiusos, Inicio 16 octubre.

PILATES 3 Lunes y miércoles de 19h a 20h, sala multiusos, Inicio 16 octubre.

ZUMBA, lunes y miércoles de 20h a 21h, sala multiusos. Inicio 16 octubre.

KANGOO, Lunes y miércoles de 18:45h a 19:45h, gimnasio piscinas.

PINTURA AL OLEO lunes de 17h a 20h, casa garcetas.

COCINA, Lunes de 18h a 20h, cocina de la piscina.

HIPOPRESIVA, martes y jueves. Tarde. Solo apuntarse, si sale grupo concretamos horario.

MUSCULACION, solo para socios/as del gimnasio, Solo apuntarse, si sale grupo concretamos día-hora.

COCINA VEGETARIANA, Solo apuntarse, si sale grupo concretamos el día y horario.

LAPUEBLA DE LABARCA: YOGA, lunes y miércoles de 17:20h a 18:20h, ayuntamiento.

PILATES, martes y jueves de 19h a 20h, gimnasio ikastola

AEROBIC Martes y Jueves de 20:15h a 21:15h, gimnasio ikastola, inicio 17 de octubre

EUSKAL DANTZAK, lunes 16h-17h y viernes de 17:15h a 18:15h, ikastola

COCINA, martes de 19h a 21h, ikastola, inicio 10 de octubre.

LANCIEGO: ZUMBA lunes y miércoles de 17:20h a 18:20h, Ayuntamiento

PILATES martes y jueves de 17:30h a 18:30h, Ayuntamiento, inicio 17 de octubre.

TALLA DE MADERA martes de 19h a 21h, Ayuntamiento.

EUSKAL DANTZAK, Viernes de 17h a 19h. Ikastola.

LASERNA: PILATES lunes y miércoles de 18:40h a 19:40h, en sala social.

LEZA: YOGA, martes y jueves de 18:30h a 19:30h, casa de cultura.

OYON-OION: PERCUSIÓN AFRICANA Martes de 20h a 22h,

TEATRO solo apuntarse, cuando salga grupo decidimos día y hora.

PLANTAS MEDICINALES, solo apuntarse, cuando salga grupo decidimos día y hora.

NAVARIDAS: PILATES, lunes y miércoles de 20h a 21h

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO, solo apuntarse, cuando salga grupo decidimos día y hora.

PAGANOS: PILATES, martes y jueves de 19h a 20h, casa de cultura, inicio 17 octubre

VILLABUENA: PILATES, martes y jueves de 17:30h a 18:30h, casa de cultura

ESCRITURA CREATIVA. Viernes de 17h a 19h.

YECORA: ZUMBA Lunes y miércoles de 18:30h a 19:30h, Sala San Prudencio

COCINA, Miércoles de 17h a 19h, Trujal.



Guardia-ARABAKO ERRIOXAKO KUADRILLAREN ANIMAZIO SOZIOKULTURALERAKO SAILETIK, IKASTAROAK EGITEN DIREN ARABAKO ERRIOXAKO UDALEN LAGUNTZAZ, HONAKO PROPOSAMENA EGITEN DIZUGU: ARABAKO ERRIOXAKO AISIALDI IKASTAROAK 2023-24 2023ko URRIAREN 2tik 2024ko MAIATZA AMAIERA BITARTEAN ZURE HERRIAN. 26 orduko ikastaroak (60€). Beti ere gutxienez 6 laguneko taldeak sortu behar dira.

IZEN EMATEA: eman zure datuak 945 602052 telefonora deituz 8etatik 15etara hobe **claguardia.aitor@ayto.araba.eus** -ra mezu bat bidaliz. Eta ordaindu behar da Guardia-Arabako Errioxako Kuadrillako kontu zenbakian, KUTXABANK ES 32 2095 3218 38 1090951749 Izen ematea irailak **27ra arte. KUOTA: 60€(26 orduko ikastaroa)**

MAÑUETA: YOGA, astearte eta ostegunetan 20:00-21:00, Erabilera anitzeko aretoan

EL KAMPILLAR: PILATES Izena eman, taldea ateratzen bada eguna eta ordutegia zehaztuko ditugu.

ZIEKO: PILATES, astearte eta ostegunetan 16:00-17:00.

PILATES, astearte eta ostegunetan 20:15-21:15.

GIMNASIA, astelehen eta asteazkenetan 17:15-18:15

ZUMBA, izena eman bakarrik, taldea ateratzen bada eguna eta ordutegia zehaztuko ditugu.

SUKALDEA, ostiraletan, 18-20, ikastola, izena eman bakarrik.

BILAR: YOGA astearte eta ostegunetan 17:00-18:00 kultur etxean

CAJON FLAMENCO, astelehenak 20:00-22:00 kultur etxean

EUSKAL DANTZAK, larunbatak Gazte:10:00-12:00- Haur :12:00-14:00 kultur etxean

BIASTERI: YOGA 1 astelehen eta asteazkenetan 18:45-19:45, Erretiratuen etxeko gelan

YOGA 2 astelehen eta asteazkenetan 20-21:00, Erretiratuen etxeko gelan

PILATES 1, astearte eta ostegunetan 10:45-11:45, hasiera urriak 17.

PILATES 2, astelehen eta asteazkenetan 18:00-19:00, hasiera urriak 16.

PILATES 3, astelehen eta asteazkenetan 19:00-20:00, hasiera urriak 16.

ZUMBA astelehen eta asteazkenetan 20:00-21:00, hasiera urriak 16.

KANGOO astelehen eta asteazkenetan 18:45-19:45, gimnasioan

OLIO-PINTURA astelehenetan 17:00-20:00 "Garcetas" gelan.

SUKALDARITZA, astelehenetan 18:00-20:00, igerilekuan.

HIPOPRESIVA, astearte eta ostegunetan, arratsaldean (aurreinskripzioa bakarrik)

SUKALDARITZA BEGETARIANO (aurreinskripzioa bakarrik)

MUSKULAZIO gimnasio bazkideentzat bakarrik (aurreinskripzioa bakarrik)

LAPUEBLA DE LABARKA: YOGA, astelehen eta asteazkenetan 17:20-18:20, udaletxean

PILATES, astearte eta ostegunetan 19:00-20:00, ikastolako gimnasioan

AEROBIC, astearte eta ostegunetan 20:15-21:15, ikastolako gimnasioan, hasiera urriak 17

EUSKAL DANTZAK, astelehenak 16:00-17:00 eta ostiraletan 17:15-18:15 ikastolan

SUKALDARITZA astelehenetan 19:00-21:00, ikastolan

LANTZIEGO: ZUMBA astelehen eta asteazkenetan 17:20-18:20 udaletxean

PILATES astearte eta ostegunetan 17:30-18:30 udaletxean, hasiera urriak 17

ZURAREN TAILUA asteartek 19:00-21:00 udaletxean

EUSKAL DANTZAK, ostiraletan 17:00-19:00. Ikastolan.

LASERNA: PILATES astelehen eta asteazkenetan 18:40-19:40, kultur-etxean

LEZA: YOGA, astearte eta ostegunetan 18:30-19:30 kultur-etxean.

NABARIDAS: PILATES astelehen eta asteazkenetan 20-21, udaletxean

GIMNASIA izena eman bakarrik, taldea ateratzen bada eguna eta ordutegia zehaztuko ditugu

OYON-OION: PERKUSIO AFRIKARRA, asteartetan 20:00-22:00

ANTZERKIA izena eman bakarrik, taldea bada eguna eta ordutegia zehaztuko ditugu

SENDABELARRAK izena eman bakarrik, taldea bada eguna eta ordutegia zehaztuko ditugu

PAGANOS: PILATES, astearte eta ostegunetan 19:00-20:00 kulturetxean, hasiera urriak 17

ESKUERNAGA: PILATES, astearte eta ostegunetan 17:30-18:30 kulturetxean

Sormenezko IDAZKETA ostiraletan 17-19

IEKORA: ZUMBA astelehen eta asteazkenetan 18:30-19:30, kulturetxean

SUKALDARITZA, asteazkenetan 17-19, Trujalean.

