

CURSOS DE OCIO DE RIOJA ALAVESA 2022-2023

SEGUNDA FASE DEL PROGRAMA,

Cada curso de 26 horas tiene una cuota de 60€ los cursos iniciados en Octubre, finalizan al cumplir las 26 horas, la semana del 23 al 28 de enero 2023. (si algún curso no ha realizado las 26 horas, realizarán otras 26 horas al finalizar las primeras, el curso completo será de 52 horas, de octubre a mayo-junio) y los 4 cursos iniciados en noviembre, cumplirán las 26 horas en febrero.

Las personas que quieran seguir realizando el curso que realizan tienen que ingresar la cuota de esta segunda parte del programa, los 60€, poniendo su nombre, apellido y curso que siguen. El segundo curso durará 26 horas. (hasta finales de mayo 2023)

Y los cursos están abiertos a nuevas participantes, los/as nuevos/as además del ingreso de los 60€ tienen que enviar un e-mail a claguardia.aitor@ayto.araba.eus comunicando nombre y apellidos y cursos en el que quiere participar.

Ingresar la Cuota de 60€ en Kutxabank ES32 2095 3218 38 1090951749

CURSOS:

BAÑOS DE EBRO

YOGA: Martes y Jueves de 20h a 21h, Sala de usos múltiples.

ELCIEGO

PILATES I, Martes y Jueves de 16h a 17h, Sala de yoga

PILATES II, Martes y Jueves de 20:15h a 21.15h, Sala de yoga.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Lunes y Miércoles de 17:15h a 18:15h.

ELVILLAR

EUSKAL DANTZAK JUVENIL, Sábados de 10h a 12h. Gimnasio.

EUSKAL DANTZAK INFANTIL Sábados de 12h a 14h. Gimnasio.

YOGA Martes y Jueves de 17h a 18h, Bajos Bar del Jubilado.

PERCUSIÓN AFRICANA, Lunes de 20h a 21h (inicio el 28 de noviembre)

LAGUARDIA

PILATES I, Martes y jueves de 10:45h a 11:45h, Hogar del Jubilado.

PILATES II Lunes y miércoles de 18h a 19h y de 19h a 20h, Sala multiusos.

PILATES III Lunes y miércoles de 19h a 20h, Sala multiusos.

YOGA I Lunes y miércoles de 18:45h a 19:45h, Hogar del Jubilado.

YOGA II Lunes y miércoles de 20h a 21h, Hogar del Jubilado.

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

ZUMBA Lunes y miércoles de 20h a 21h, Sala Multiusos.

PINTURA AL OLEO Lunes de 17h a 20h, Casa Garcetas.

COCINA, lunes de 18h a 20h, cocina de la piscina (inicio el 7 de noviembre)

LASERNA

PILATES, Lunes y miércoles de 18:40h a 19:40h, Sala cultural

PAGANOS

PILATES, Martes y Jueves de 19h a 20h, Sala multiusos.

LANCIEGO

PILATES Martes y jueves de 17:30h a 18:30h, Ayuntamiento.

ZUMBA Lunes y miércoles de 17:20h a 18:20h, Ayuntamiento y gimnasio.

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

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

LAPUEBLA

PILATES Martes y jueves de 19h a 20h, Ikastola.

YOGA, Lunes y miércoles de 17:20h a 18:20h, Ayuntamiento.

AEROBIC Martes y jueves de 20:15h a 21:15h, Ikastola.

EUSKAL DANTZAK Lunes 16-17h y Viernes 17:30-18:30 Ikastola.

COCINA, martes de 19h a 21h, cocina Ikastola (inicio 29 noviembre)

LEZA

YOGA, Martes y Jueves de 18:30h a 19:30h, Ayuntamiento.

VILLABUENA

ESCRITURA CREATIVA, Viernes de 17:30h a 19:30h. Local municipal.

PILATES, Martes y Jueves de 17:30h a 18:30h, Casa de cultura.

YECORA

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

COCINA, Martes de 17h a 19h En el trujal (inicio el martes 8 de noviembre).

Información en el 945 600 252 (AiToR) y claguardia-aitor@ayto.araba.eus

Guardia-ARABako ERRIOXAKo KUADRILLAREN ANIMAZIO

SOZIOKULTURALerako Saisetrik, ikastaroak egiten diren Arabako

Errioxako UDALEN laguntzaz, honako proposamena egiten dizugu:

ARABAKO ERRIOXAKO HELDU eta GAZTEENTZAKO AISIALDI IKASTAROAK

BIGARREN FASEA Urtarrilaren 23-28an hasiko da

BERRIA BAZARA: eman zure datuak claguardia.aitor@ayto.araba.eus -ra mezu bat bidaliz.

Ordaindu behar da Guardia-Arabako Errioxako Kuadrillako kontu zenbakian,

ETA IKASTURTE BEREAN JARRAITZEN BADUZU, jarri zure izena eta ikastaroa kuota sartzean.

KUTXABANK ES 32 2095 3218 38 1090951749

KUOTA, bigarren fasea: 60€(26 orduko ikastaroa)

MAÑUETA:

PILATES astelehen eta asteazkenetan 20-21, Erabilera anitzeko aretoan

LASERNA:

PILATES astelehen eta asteazkenetan 18:40-19:40

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

BILAR:

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

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

BIASTERI:

PILATES 1, astearte eta ostegunetan 10:45-11:45, Erretiratuen etxeko gelan

PILATES 2, astelehen eta asteazkenetan 18-19 Erabilera anitzeko aretoan.

PILATES 3, astelehen eta asteazkenetan 19-20 Erabilera anitzeko aretoan.

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

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

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

ZUMBA astelehen eta asteazkenetan 20:00-21:00, Erabilera anitzeko aretoan.

OLIO-PINTURA asteleheneretan 17:00-20:00 “Garcetas” gelan.

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

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

LANTZIEGO:

PILATES astearte eta ostegunetan 17:30-18:30 udaletxean

ZUMBA astelehen eta asteazkenetan 17:20-18:20

ZURAREN TAILUA astearteak 19:00-21:00 udaletxean

EUSKAL DANTZAK, ostiraletan 17-19. Ikastolan.

LEZA:

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

PAGANOS:

PILATES, astearte eta ostegunetan 19:00-20:00 kulturetxean

ESKUERNAGA:

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

Sormenezko IDAZKETA ostiraletan 17:30-19:30

IEKORA:

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