

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	19:30 - 21:30	19:30 - 21:30	19:30 - 21:30		
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	15:15 - 16:15	15:00 - 16:00	15:15 - 16:15	15:00 - 16:00	
			16:00 - 17:00		16:00 - 17:00	
MARGOLARITZA	Karaez		9:30 - 11:30		18:30 - 20:30	
ESTRESA GAINDITZEKO TEKNIKAK	Altzibar			10:00 - 12:00		
PATCHWORK	Karaez	15:00 - 17:00	15:00 - 17:00			
		19:00 - 21:00				
PILATES	Altzibar	17:00 - 18:00		17:00 - 18:00		
			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	
			19:30 - 20:30		19:30 - 20:30	
			20:30 - 21:30		20:30 - 21:30	
	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		
		18:15 - 19:15		18:15 - 19:15		
		19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		
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	19:30 - 21:30	10:30 - 12:30		
		17:30 - 19:30		15:30 - 17:30		
		19:30 - 21:30		17:30 - 19:30		
		20:00 - 22:00		19:30 - 21:30		
ZAHARBERRITZA	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
ARGAZKILARITZA	Iturriotz					17:30 - 19:30
Hasiberriak (Urria - Urtarrila)						
ZAINZAILEA ZAINTZEN	Karaez			10:00 - 12:00		
(Urria - Urtarrila)						

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 11ra online www.helta.eus web orrian edo Karaezko lokalean irailaren 5etik 9ra 10:00 - 12:00 eta 17:00 - 19:00

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

*ZAINZAILEA ZAINTZEN tailerra zertan datzan argibideak emateko BILERA IREKIA egingo da Irailaren 21ean Karaezen goizeko 10etan. Hurrengo egunetan ikastaro honetan izena emateko aukera egongo da, salbuespen bezala.

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

www.helta.eus