

HELDUEN

helta

TAILERRAK
helduak martxan

		ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	
ARIKETA MENTALA	Karaez					9:30-11:30	
	Landetxe					11:30-13:30	
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			
GITARRA	Karaez				18:00 - 20:00	18:00 - 20:00	
JOSTE LANAK	Karaez	9:30 - 11:30	17:00 - 19:00		9:30 - 11:30		
			19:00-21:00		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		
	Iturriotz		19:00 - 20:00		19:00 - 20:00		
			19:15 - 20:15	20:00 - 21:00	19:15 - 20:15	20:00 - 21:00	
		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	17:30-19:30		
		20:00 - 22:00		19:00 - 21:00			
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	
HIPOPRESIBOAK	Iturriotz		11:00-12:00		11:00-12:00		
DANTZA ILARAN	Iturriotz					9:30-11:30	
ZERAMIKA	Karaez				17:00-19:00		
BARRETERAPIA (Urria - Urtarrila)	Karaez			18:00-20:00			

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 2tik 10era online www.helta.eus web orrian edo Karaezko lokalean irailaren 2tik 6ra 10:00 - 12:00 eta 17:00 - 19:00

- Oartzunen erroldatutakoek eta 55 urtetik gorakoek lehentasuna izango dute.

- Ikastaroetan ikasle kopuru mugatua izango denez, beharrezkoa izanez gero zozketa egingo da.

www.helta.eus

Harremanetarako:

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