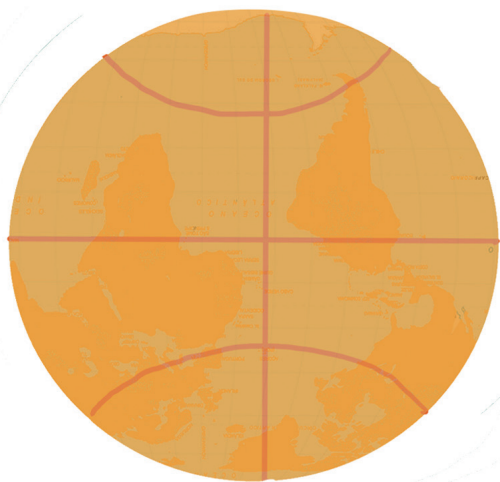


2015

EGITARAU
Otsaila - Maiatza

PROGRAMA
Febrero - Mayo



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN
ERAKILME SAILA



1 GURE GORPUTZA EZAGUTZEN DANTZA ETA MUGIMENDU KREATIBOAREN BITARTEZ

Astelehenetan (14 saio)
Orduetgia: 18:00-19:30
Euskaraz
Dinamizatzailea: Iratxe Bilbao Zabalondo

2 PILATES-YOGA

Astelehenetan (14 saio)
Orduetgia: 20:00-21:30
Gaztelaniaz
Dinamizatzailea: Antonia Nogueiras Cadavid



3 KRISIAK ETA DOLUAK

Asteartetan (14 saio)
Orduetgia: 18:00-20:00
Gaztelaniaz
Dinamizatzailea: Pepa Bojó Ballester

4 EMAKUMEOK GEURE BURUAK ZAITZEN:

Masajeak, berreziketa posturala,
luzaketak

Asteazkenetan (14 saio)
Orduetgia: 16:30-18:00
Gaztelaniaz
Dinamizatzailea: Antonia Nogueiras Cadavid

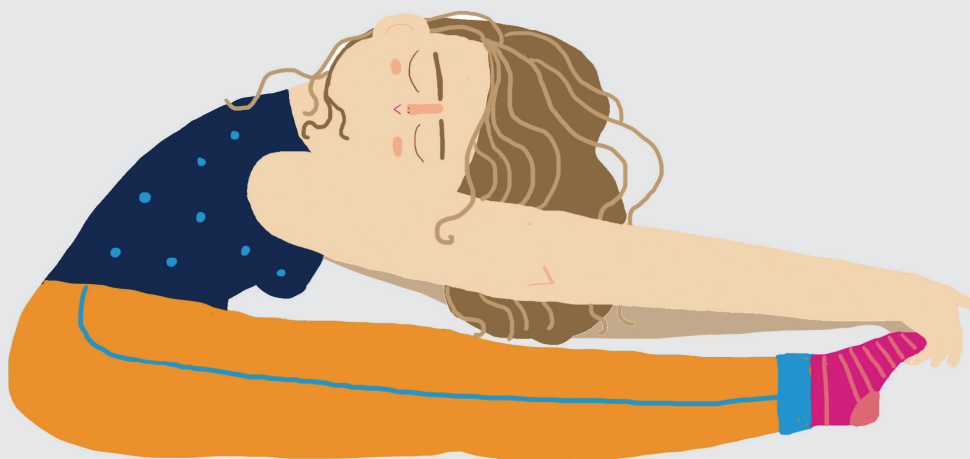


1 CONOCIENDO NUESTRO CUERPO A TRAVES DE LA DANZA Y EL MOVIMIENTO CREATIVO

Lunes (14 sesiones)
Horario: 18:00-19:30
En euskera
Formadora: Iratxe Bilbao Zabalondo

2 PILATES-YOGA

Lunes (14 sesiones)
Horario: 20:00-21:30
En castellano
Formadora: Antonia Nogueiras Cadavid



3 CRISIS Y DUELOS

Martes (14 sesiones)
Horario: 18:00-20:00
En castellano
Formadora: Pepa Bojó Ballester

4 AUTOCUIDADO Y MUJER: Masajes, reeducación postural, estiramientos.

Miércoles (14 sesiones)
Horario: 16:30-18:00
En castellano
Formadora: Antonia Nogueiras Cadavid

OTSAILA**Martxoak 8ko XVIII. kartel lehiaketa:**

Arauk eta informazioa:

www.arrasate-mondragon.org, Facebook-en eta Emakume Txokoan (943 79 41 39)**Leloa:**

Feminismoaz danok aurrera goaz!

Lanak aurkezteko epea:

Otsailaren 20a arte.

**MARTXOA****“FESTA DEZAGUN GAURDANIK GEROA”**

dokumentalaren proiektzioa eta solasaldia

Martxoak 10, 19:00etan**Kulturateko Areto Nagusian.****Adi, martxoak 8ko egitarauari!****FEBRERO****XVIII Concurso de carteles del 8 de Marzo:**

Bases e información:

www.arrasate-mondragon.org, en Facebook y en Emakume Txokoa (943 79 41 39)**Lema:**

Feminismoaz danok aurrera goaz!

Plazo de presentación de los trabajos:

hasta el 20 de febrero

MARZOProyección del documental **“FESTA DEZAGUN GAURDANIK GEROA”**. Tras la proyección, habrá una tertulia.**10 de marzo** a las 19:00**En Kulturate** (Areto Nagusia).**Atención a la programación del 8 de Marzo!****IKASTAROEI BURUZKO ARGIBIDEAK****Iraupena:**

Ikastaroak, oro har, egunak ez baditugu beste modu baten adierazten, otsailaren 9ko astean hasi eta maiatza amaiera aldera bukatuko dira.

Izena emateko epea:

Emakume Txokoan, otsailaren 2tik otsailaren 6a bitartean.

Ordutegia:

Astelehenetik eguenera:

goizean 10:30-13:30

arratsaldean: 15:30-18:30

Egubakoitzean 10:00-14:00

Hurtzaindegi zerbitzua: ekintzetan parte hartzeko, hurtzaindegi zerbitzua jarriko dugu, aldez aurretik abisatuz gero.**Prezioa:**

47€ (Arrasaten erroldatutakoek)

32€ (langabeek)



52€ (Arrasaten erroldaturik ez daudenek)

*ikastaro bakoitzean besterik adierazi ezean.

Ikastaroak eta tailerrak, orohar emakumeentzat dira, gainontzeko ekimenak gizonetako eta emakumeentzat.

Telefonoa: 943 79 41 39**Helbide elektronikoa:**

emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net

www.emakumetxokoa.comJarraiguzu Facebook-en eta Twitter-en (Arrasateko Emakume Txokoa).  **INFORMACIÓN SOBRE LOS CURSOS****Duración:**

Los cursos en general, si no se indican otras fechas, comienzan la semana del 9 de febrero y se desarrollaran hasta finales de mayo.

Plazo de inscripción:

En Emakume Txokoa del 2 al 6 de febrero.

Horario:

De lunes a jueves:

mañanas: 10:30-13:30

tardes: 15:30-18:30

Viernes 10:00-14:00

Servicio de guardería: Las actividades contarán con un servicio gratuito de cuidado de niñas y niños, avisando con antelación.**Precio:**

47€ (empadronadas en Arrasate)

32€ (personas en paro)

52€ (no empadronadas en Arrasate)

*si no se ha especificado otro precio en el curso correspondiente.

Los cursos y talleres están dirigidos, en general, a mujeres, el resto de las actividades están abiertas tanto a mujeres como a hombres.

Teléfono: 943 79 41 39**E-mail:**

emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net

www.emakumetxokoa.comSíguenos en Facebook y Twitter (Arrasateko Emakume Txokoa). 