

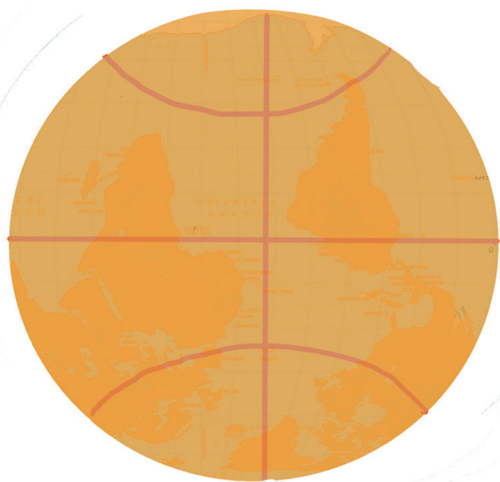
2015

# EGITARRAUA

Otsaila - Maiatza

# PROGRAMA

Febrero - Mayo



## 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

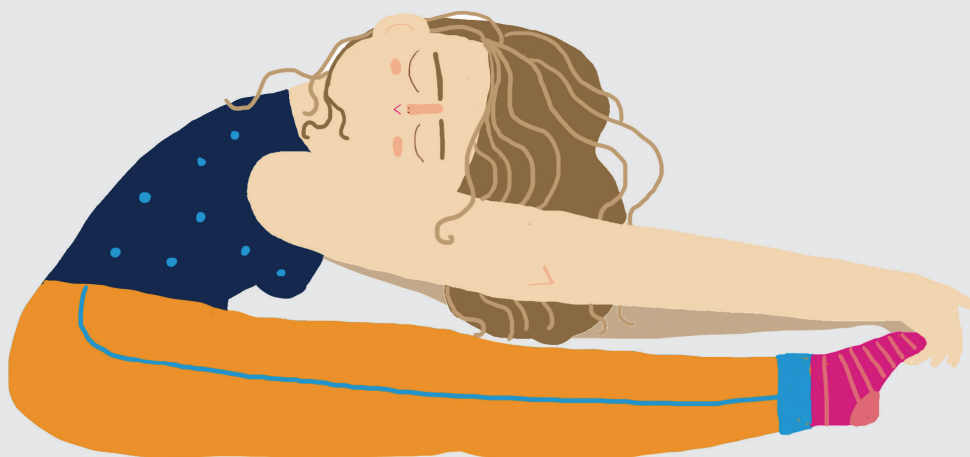


## 1 CONOCIENDO NUESTRO CUERPO A TRAVES DE LA DANZA Y EL MOVIMIENTO CREATIVO

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](http://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!**

**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.com

Jarraiguzu Facebook-en eta Twitter-en (Arrasateko Emakume Txokoa).  

**FEBRERO****XVIII Concurso de carteles del 8 de Marzo:**

Bases e información:

[www.arrasate-mondragon.org](http://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

**MARZO**

Proyección 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!**

**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.com

Síguenos en Facebook y Twitter (Arrasateko Emakume Txokoa). 