

# ARABAKO ERRIOXAN AISIALDI-JARDUERAK

**2024-2025 Programan parte hartzen duten 13 UDALEK babestuak**  
**2024ko URRIAK 1tik 2025ko MAIATZA bukaerara, kuota: 60€/26 orduko=ikastaro 1/2**

**IZEN-EMATEA** : e-mailez [claguardia.aitor@ayto.araba.eus](mailto:claguardia.aitor@ayto.araba.eus) helbidera idatziz, edo telefonoz **945 600 252** zenbakira deituz, eman izen-abizenak eta gogoko jarduera. Ondoren, **ordaindu 60€ko kuota** (izen-abizena eta jarduera zehaztuz) **KUTXABANKen ES32 2095 3218 38 1090951749**, kontuan.

**MAÑUETA**: YOGA, astearte eta ostegunetan, 20:00-21:00, erabilera anitzeko gelan

**ZIEKO**: PILATES I, astearte eta ostegunetan, 16:00- 17:00,  
 PILATES II, astearte eta ostegunetan, 20:15-21:15,  
 Mantentzeko GIMNASIA, astelehena eta asteazkenetan, 17:15-18:15  
 FITNESS, astelehena eta asteazkenetan, 19:15-20:15, (izena eman besterik ez)  
 ADINEKOENTZAKO GIMNASIA, astelehena eta ostiraletan, 12:00-13:00  
 YOGA, astearte eta ostegunetan, 10:30-11:30,

**BILAR**: YOGA, astearte eta ostegunetan, 17:00-18:00, erretiratuen tabernapetan.  
 EUSKAL DANTZAK larunbatetan, GAZTEAK 10:00-12:00 eta HAURRAK 12:00-14:00

**BASTIDA**:KANGOO, astearte eta ostegunetan, 18:00-19:00, polikiroldegiko gimnasioan  
 LINEAKO DANTZA, ostiraletan, 18:00-19:00 polikiroldegiko gimnasioan.  
 FRESTYLER, larunbatetan, 10:30-11:30, polikiroldegiko gimnasioan

**LAGUARDIA**:YOGA 1, astelehena eta asteazkenetan, 19:00-20:00  
 YOGA 2, astelehena eta asteazkenetan, 20:10-21:10, Erretiratuen aretoan  
 PILATES 1 astearte eta ostegunetan, 10:45-11:45, Erretiratuen aretoan,  
 PILATES 2 astelehena eta asteazkenetan, 17:55-18:55, Erretiratuen aretoan ,  
 PILATES 3 astelehena eta asteazkenetan, 19:00-20:00,  
 KANGOO, astelehena eta asteazkenetan, 18:45-19:45, gimnasioan  
 ZUMBA, astelehena eta asteazkenetan, 20:00-21:00, gimnasioan  
 OLIO-PINTURA, astelehena, 17:00-20:00, Gartzeta-Etxean,  
 GAP, astearte eta ostegunetan, 16:00-17:00, Erabilera anitzeko gelan,  
 MUSKULAZIOA, astearte eta ostegunetan, 20:10-21:10, gimnasioan,(izena eman besterik ez)  
 KAKORRATZA, astean egun bat. Bi ordu (izena eman besterik ez)  
 KOROA , astean egun bat, bi ordu (izena eman besterik ez)

**LAPUEBLA DE LABARCA**: YOGA, astelehena eta asteazkenetan, 17:20-18:20, udaletxean.  
 PILATES, astearte eta ostegunetan, de 19h a 20h, ikastolako gimnasioan.  
 EUSKAL DANTZAK, astelehena eta ostegunetan 16:00-17:00, asteazkenetan 16:00-17:00, ostiraletan 17:30-18:30, ikastolan  
 SUKALDARITZA, astearteetan, 19:00-21:00, ikastolan, hasiera: urriak 8.  
 ADINEKOENTZAKO GIMNASIA, astelehena eta ostiraletan, 10:45-11:45 udaletxean  
 JOSTUN-PATROIGINTZA, asteazkenetan, 18:30-20:30, udaletxean. (izena eman besterik ez)

**LANTZIEGO**: PILATES, astearte eta ostegunetan, 17:30-18:30, kultur-etxean,  
 ZURGINTZA, astearteetan, 19:00-21:00, udaletxean.

**LASERNA**: PILATES, astelehena eta asteazkenetan, 18:40-19:40, denon aretoan.

**LEZA**: YOGA, astearte eta ostegunetan, 18:30-19:30, Kultur-etxean.

**NABARIDAS**: Mantentzeko GIMNASIA, astearte eta ostegunetan, de 17:30-18:30, udaletxean

**OYON-OION**: SUKALDARITZA, ostiraletan, 17:00-19:00, Igerilekuetako tabernan.  
 YOGA I, astearte eta ostegunetan, 18:30-19:30, Bazterra gelan,  
 YOGA II, astearte eta ostegunetan, 19:30-20:30, Bazterra gelan

**PAGANOS**: PILATES, astearte eta ostegunetan, 19:00-20:00, Kultur-etxean,

**SAMANIEGO**: PILATES, astearte eta ostegunetan, 20:15-21:15, erabilera anitzeko gela batean.  
 ZUMBA, astearte eta ostegunetan, 19:00-20:00, erabilera anitzeko gela batean.  
 ADINEKOENTZAKO GIMNASIA, astelehena eta ostiraletan, 9:30-10:30. Erabilera anitzeko gela batean.

**ESKUERNAGA**: PILATES, astearte eta ostegunetan, 16:00-17:00, Kultur-etxean.  
 POESIA, ostiraletan, 17:00-19:00,

**IEKORA**: ZUMBA, astelehena eta asteazkenetan, 18:30-19:30, San Prudentzio Aretoan.  
 HIPOPRESIVA, astelehena eta asteazkenetan, 20:00-21:00, San Prudentzio Aretoan.  
 PILATES, astearte eta ostegunetan, 18.00-19:00, San Prudentzio Aretoan.  
 SUKALDARITZA, asteazkenetan, 17:00-19:00, olio-errotan.  
 ZURGINTZA, asteazkenetan, 19:30-21:30,

Desde el servicio de Animación Sociocultural De la Cuadrilla de Rioja Alavesa y en Colaboración con los  
13 AYUNTAMIENTOS de Rioja Alavesa que participan y financian, te proponemos:

## **CURSOS DE OCIO RIOJA ALAVESA 2024-2025**

Del 1 de OCTUBRE a Finales de MAYO. 52 horas en dos partes. Cuota 60€ por curso de 26 horas.

**INSCRIPCIÓN :** Para apuntarse enviar un e-mail con tu nombre y curso al que te apuntas a [claguardia.aitor@ayto.araba.eus](mailto:claguardia.aitor@ayto.araba.eus) o llamar al teléfono 945 600 252 y haz el INGRESO DE LA CUOTA 60€ En el N° de cuenta de la Cuadrilla Rioja Alavesa N° **ES32 2095 3218 38 1090951749**

<b>BAÑOS DE EBRO:</b> YOGA, Martes y Jueves de 20h a 21h, sala usos múltiples
<b>ELCIEGO:</b> PILATES, martes-jueves de 16h-17h. PILATES, martes-jueves de 20:15h a 21:15h. GIMNASIA de mantenimiento, lunes y miércoles de 17:15h a 18:15h, FITNESS, lunes y miércoles de 19:15h a 20:15h. (SOLO APUNTARSE) GIMNASIA PARA PERSONAS MAYORES, lunes y viernes de 12h a 13h, casa de los maestros YOGA martes y jueves de 10:30h a 11:30h, sala de yoga
<b>ELVILLAR:</b> YOGA martes y jueves de 17:00h a 18:00h, bajos del bar del jubilado EUSKAL DANTZAK; JUVENIL: sábados de 10h-12h INFANTIL: sábados de 12h-14h,
<b>LABASTIDA:</b> KANGOO (botas rebote) martes y jueves de 18:00-19:00, gimnasio del polideportivo BAILE EN LINEA, Viernes de 18h a 19h. gimnasio del polideportivo FREESTYLER, Sábados de 10:30h a 11:30h, gimnasio del polideportivo (máximo 12 personas)
<b>LAGUARDIA:</b> YOGA 1, lunes y miércoles de 19:00h a 20:00h. YOGA 2, lunes y miércoles de 20:10h a 21:10h, sala del club del jubilado. PILATES 1 martes y jueves de 10:45h a 11:45h, sala del club del jubilado. PILATES 2 Lunes y miércoles de 17:50h a 18:50h, sala del club del jubilado. PILATES 3 Lunes y miércoles de 19h a 20h, KANGOO lunes y miércoles de 18.45h a 19:45h, gimnasio. ZUMBA, lunes y miércoles de 20h a 21h, gimnasio PINTURA AL OLEO lunes de 17h a 20h, casa garcetas. GAP, martes y jueves de 16:00h a 17:00h. Sala de usos múltiples. MUSCULACIÓN, martes y jueves, de 20:10 a 21:10. Gimnasio (SOLO APUNTARSE) GANCHILLO, un día a la semana, 2 horas al día (SOLO APUNTARSE) CORO, un día a la semana, 2 horas al día (SOLO APUNTARSE)
<b>LAPUEBLA DE LABARCA:</b> YOGA, lunes y miércoles de 17:20h a 18:20h, ayuntamiento. PILATES, martes y jueves de 19h a 20h, gimnasio ikastola EUSKAL DANTZAK, lunes 16h-17h, miércoles 16h-17h y viernes de 17:30h a 18:30h, ikastola COCINA, martes de 19h a 21h, ikastola, inicio 8 de octubre. COSTURA-PATRONAJE miércoles de 18.30h a 20:30h (SOLO APUNTARSE) GIMNASIA PARA PERSONAS MAYORES, lunes y viernes de 10:45h a 11:45h, ayuntamiento
<b>LANCIEGO:</b> PILATES martes y jueves de 17:30h a 18:30h, Centro social, TALLA DE MADERA martes de 19h a 21h, Ayuntamiento. Inicio noviembre.
<b>LASERNA:</b> PILATES lunes y miércoles de 18:40h a 19:40h, en sala social.
<b>LEZA:</b> YOGA, martes y jueves de 18:30h a 19:30h, casa de cultura.
<b>NAVARIDAS:</b> GIMNASIA DE MANTENIMIENTO martes y jueves de 17:30h a 18:30h
<b>OYON-OION:</b> YOGA I, martes y jueves de 18:30h a 19:30h, sala Bazterra YOGA II, martes y jueves de 19:30h a 20:30h, sala Bazterra COCINA , viernes de 17h a 19h, bar de las piscinas municipales
<b>PAGANOS:</b> PILATES, martes y jueves de 19h a 20h, casa de cultura
<b>SAMANIEGO:</b> PILATES martes y jueves de 20:15h a 21.15h, inicio 15 octubre ZUMBA martes y jueves de 19:00h a 20:00h, sala del club del jubilado, inicio 15 octubre GIMNASIA PARA PERSONAS MAYORES de 65 años, lunes y viernes de 9:30h a 10:30h
<b>VILLABUENA:</b> PILATES Martes y jueves de 16:00h a 17:00h, casa de cultura, POESIA y ESTÉTICA. Viernes de 17h a 19h.
<b>YECORA:</b> ZUMBA Lunes y miércoles de 18:30h a 19:30h, sala San Prudencio. PILATES HIPOPRESIVO, lunes y miércoles de 20h a 21:00h, Sala San Prudencio, PILATES , martes y jueves de 18h a 19h, sala san Prudencio TALLA DE MADERA miércoles de 19:30h a 21.30h COCINA, miercoles de 17:00h a 19:00h, trujal.

