

ASIALDIKO JARDUERAK ARABAKO ERRIOXAN

CURSOS DE OCIO RIOJA ALAVESA

2024
2025

Helduentzat eta gazteentzat / para adultas/os y jóvenes

2024ko urriaren 1etik 2025ko maiatzerarte

Del 1 de octubre 2024 a mayo 2025

52 (26+26) ordura arte / 2 cursos de 26 horas, (52 en total),

Astean 2 ordu / 2 horas a la semana

Kostua: 60€ 26 orduko jarduera / Coste 60€ Curso de 26 h.

APUNTATU e-maila bidaliz helbide honetara:

claguardia.aitor@ayto.araba.eus edo

945600252 telefonora deituta. Irailaren 24a baino lehen

APUNTATE enviando un e-mail a

claguardia.aitor@ayto.araba.eus ó

llamando al 945600252 . Antes del 24 de septiembre

ZIEKO-ELCIEGO:

PILATES: astearte eta ostegunetan 16:00-17:00

PILATES: Astearte eta ostegunetan 20:15-21:15

GIMNASIA: Astelehen eta asteazkenetan 17:15-18:15

FITNESS: Astelehen eta asteazkenetan 19:15-20:15

Adinekoentzako GIMNASIA:

Astelehen eta ostiraletan 12:00-13:00

PILATES : martes y jueves de 16:00h a 17:00h

PILATES: martes y jueves de 20:15h a 21:15h

GIMNASIA: Lunes y miercoles de 17:15h a 18:15h

FITNESS: lunes y miercoles de 19:15h a 20:15h

GIMNASIA para mayores de 65 años:

Lunes y viernes de 12h a 13h