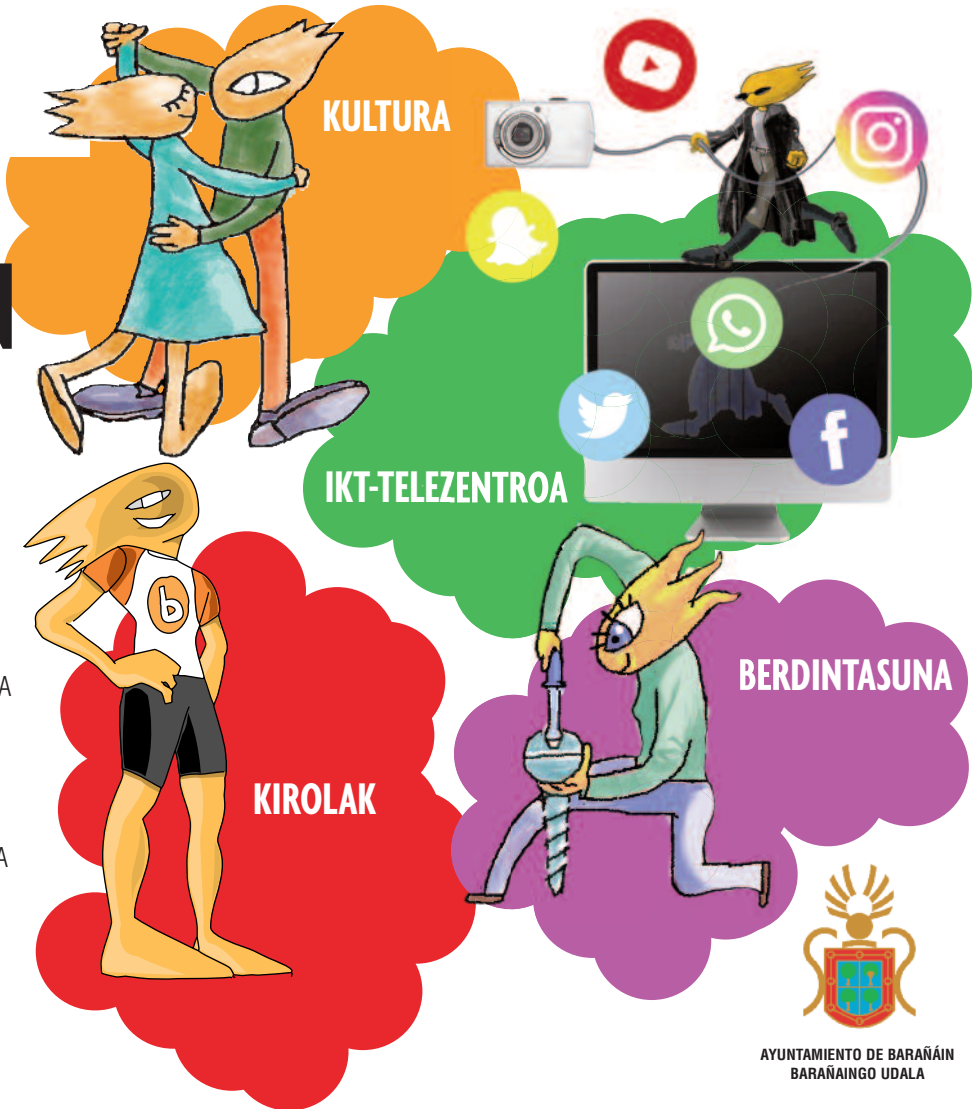


2019ko URRIA » 2020ko MAIATZA

# IKASTARO eta TAILERREN UDAL EGITARAUA

## BARAÑAIN 2019-2020

- DANTZA KARIBETARRAK ■ EKIALDEKO DANTZA
- LIBURUTEGIKO IKASTAROAK ■ DANTZAK
- JAUZIAK ■ PATCHWORK ■ ANTZERKI TEKNIKAK
- KOMIKI, ANIME ETA ILUSTRAZIOA ■ ATLETISMOA
- GIMNASTIKA ERRITMIKOA ■ IRRISTALARITZA
- GIMNASTIKA ARTISTIKOA ■ KARATEA ■ JUDO
- PILOTA ■ ZUNBA ■ MANTENTZE SOINKETA
- LERROKO KIROL-DANTZA ■ BIZKAR OSASUNTSUA
- YOGA ■ SASKIBALOIA ■ ESKUBALOIA ■ GAP
- TONOFIT ■ OFFICE ■ ARGAZKIGINTZA
- SARE SOZIALAK ■ NOLA ERABILI ANDROID
- MUGIKORRA ■ ETXEKO KONPONKETAK
- ETXEKO SENDAGAI NATURALEN LANTEGIA



KULTURA

IKT-TELEZENTROA

KIROLAK

BERDINTASUNA

## 2019-2020 Egutegia

- Jardueraren hasiera-bukaera.
- Oporrak eta jaiegunak.

### Urria

As	Ar	Az	Og	Os	Lr	Ig
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### Abendua

As	Ar	Az	Og	Os	Lr	Ig
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Otsaila

As	Ar	Az	Og	Os	Lr	Ig
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

### Apirila

As	Ar	Az	Og	Os	Lr	Ig
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

#### Argitalpena:

Barañaingo Udalaren  
Kirola, Kultura, IKT eta  
Berdintasuna arloak.

Itzulpena eta  
gaztelania-euskara  
testuen koordinazioa:  
Euskara arloa.

Diseinua eta  
maketazioa:  
Heda Comunicación.  
Lege gordailua:  
NA 992-2014.

### Azaroa

As	Ar	Az	Og	Os	Lr	Ig
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### Urtarrila

As	Ar	Az	Og	Os	Lr	Ig
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Martxo

As	Ar	Az	Og	Os	Lr	Ig
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Maiatza

As	Ar	Az	Og	Os	Lr	Ig
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Izena ematea Udalaren Ikastaro-Lantegietan

- Izen-emate dataren hurrenkeraz zehatza izanen da plazak esleitzeko era, jardueretarako plaza kopurua mugatua baitago.
- Eskaini diren jarduera, ordutegi eta instalazioei dagokienez aldatu ahal izanen dira, edo bertan behera utzi ere, zenbat izen-emate dauden. Parte-hartzaile guxtieneko kopurua dago, eta hori kontuan hartuko da jardueri hasiera ematerakoan.
- Jardueren kanpaina urriaren 1ean hasiko da eta maiatzaren 31n amaitu, eta izena ematerakoan kuota ordaindu behar da, epe bakarrean; salbu lau hilabetea antolatzen diren jarduerak, horien kuota bi epeetan ordainduko baita.
- Egutegi bakarra ezarri da Udalaren jarduera guztietarako, Barañaingo ikastetxeetako egutegietan oinarrituta, eta ikusgai egonen da instalazioetan eta udal-bulegoetan.
- Barañañainen erroldatutakoentzat daude erreserbatuta jarduerak; izen-ematea eta gero lekurik geratzen bada epealdi berria irekiko da jardueretan interesa duen ororentzat.
- Behin jardueren kanpaina hasita (urriaren 1a) kuota itzultzeko edota baliogabetzeko eskaerak EZ dira aintzat hartuko. Izen-ematearen zenbatekoa soilik itzuliko da jarduera bertan behera uzten bada.
- Non aurki ditzakezue programa eta jardueren argibide guztiak: Udalaren Web orrian [www.barañain.es](http://www.barañain.es), 948 012 012 eta/edo 012 telefonoetara deituta, eta Herritarrak Hartzeko Bulegoan:

Udaletxe plaza, zk.g. 31010 Barañañain (Nafarroa)

Tel: 948 28 13 28

Faxa: 948 28 63 08

e-posta: [oac@baranain.com](mailto:oac@baranain.com)

## Intereseko beste ohar batzuk

- Jardueren informazio-orriak eskuragai dituzue kontsultarako Udaletxeko OAC bulegoan (Herritarrak Hartzeko Bulegoa), eta arlo bakoitzean (Kultura Etxea, Kirolegia, IKT Telezentroa eta Berdintasuna).
- Aurretik azterketa medikoa egitea gomendatzen dizuegu jardueretan (kirolak, dantzak...) izena eman duzue-noi, Udalak, egoki baderitzo, hura eskatzeko eskubidea baitu.
- Borondatezkoa da jardueretan parte hartzea. Parte-hartzaile bakoitzak bere gain hartuko ditu, bere aseguruaren bidez, jarduera egiterakoan izan ditzakeen istripu edo lesioak, Udalak ez baitu hartuko bere gain haiek sortutako gastua.

DATUEN BABESARI BURUZKO OINARRIZKO INFORMAZIOA (2016/679 EB DBEO, apirilaren 27koa), Jakinarazten dizugu, Barañaingo Udalak inskripzio horiek egiteko erabiltzen diren datu pertsonalen tratamenduaren arduradun gisa, beroriekin zerikusia duten izapide guztietarako bakarrik erabiliko dituela, eta ez dagoela aurreikusita hirugarrenei datuak ematea, legezko betebeharrak izan ezik. Era berean, datuak eskuratzeko, zuzentzeko, ezerezteko eta aurka egiteko duen eskubidearen berri ematen dizugu, horretarako, Barañaingo Udalaren Erregistro orokorrera zuzendu ahal izango duzu (Udaletxe plaza zk.g.).

Informazio gehigarria: <http://www.baranain.es/eu/proteccion-de-datos/> Udalaren Webeko atala.

# 1. Epea. Izen-emateak

## TELEFONO BIDEZ

>> 948 012 012

>> 012

Dei bakoitzeko, gehienez, 3 izen-emate jasoko dira.

UDALAREN ARLOAK	DATAK (2019. URTEA)	ORDUTEGIA	ORDAINKETA
<b>BARAÑAINEN ERROLDATUTA DAUDENENTZAT SOILIK</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KIROLAK (Kirol-eskolak, Helduak eta Adinekoak):</b></li> <li>• <b>ADINEKOENDAKO (jarduerabat baino gehiago):</b></li> <li>• <b>KULTURA, IKT-TELEZENTROA eta BERDINTASUNA:</b></li> </ul>	<p>Abuztuaren 27tik irailaren 6ra</p> <p>Irailak 9,10 eta 11</p> <p>Irailaren 5etik 11ra</p>	<p>Astelehenetik ostiralera, 8:00-19:00</p>	<p>TXARTELA bidez, izena ematerakoan telefonoz</p>
<b>INTERESDUN ORORENTZAT</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KIROLAK, KULTURA, IKT-TELEZENTROA eta BERDINTASUNA</b></li> </ul>	<p>Irailak 12</p>	<p>Astelehenetik ostiralera, 8:00-19:00</p>	<p>TXARTELA bidez, izena ematerakoan telefonoz</p>

# 2. Epea. Izen-emateak

## AURREZ AURRE

>> OAC

**Herritarrek hartzeko bulegoa**

Udaletxe plaza zk.g.  
31010 Barañain (Nafarroa)

**Tfnoa:** 948 281 328

**Faxa:** 948 286 308

**E-posta:** oac@baranain.com

UDALAREN ARLOAK	DATAK (2019. URTEA)	ORDUTEGIA	ORDAINKETA
<b>INTERESDUN ORORENTZAT</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KIROLAK, KULTURA, IKT-TELEZENTROA eta BERDINTASUNA</b></li> </ul>	<p>Irailaren 20tik 24ra</p>	<p>Astelehenetik ostiralera, 8:30-14:00</p>	<p>TXARTELAREKIN edo ESKUDIRUTAN.</p>

## OHARRAK

- Erroldatu izanera ezarritako epeen eta baldintzen arabera egiaztatuko da.
- Dei batekin eginiko izen-emate guztiak txartel bakararekin ordainduko dira.

## TELEFONO BIDEZ EDO AURREZ AURRE EMAN BEHARREKO DATUAK

- Ikastaroaren kodea eta ordutegia
- Jaioteguna
- Telefono zk.
- Kreditu txartelaren zk. (txartelarekin ordaintzen bada)
- Izen-abizenak
- Helbidea
- NAN

## Aurkibidea

KULTURA	4
KIROLAK	6
IKT-TELEZENTROA	14
BERDINTASUNA	16

# KULTURA

## Helbidea:

Nafarroako Komunitatea kalea, 2.  
31010 BARANAIN (NAFARROA)  
Tfnoa: 948 18 53 10  
cultura2@baranain.com

## Ordutegia:

Astelehenetik ostiralera, 9:00-21:30.

## Udalaren teknikaria:

Ana Díez de Ure Erául

## Ofizial administraria:

Anjel Irureta Nemours

- Urte osoko ikastaroetan ezik, ordainketa lauhileko bakoitzeko egingo da.
- Bigarren lauhilekoa lehenengoaren jarraipena izango da beti.
- LEHENEGO LAUHILEKOA: 2019KO urriaren 1etik 2020ko urtarrilaren 31ra.
- BIGARREN LAUHILEKOA: 2020ko otsailaren 1etik maiatzaren 31ra.

Jarduera guztiak Kultura Etxean izango dira.



## KULTURA ETXeko TAILERRAK

SWING	Kodea	Egunak eta Orduak	Hizkuntza	Iraupena	Errold.	Ez errold.
	BSXT	Asteazkena / 17:30-19:00	Gaztelania	Lauhilekoa	100 €	125 €

### KARIBETARRAK

<b>Abitze maila</b>	BCILXT	Astelehen eta asteazkena / 18:00-18:55	Gaztelania	Lauhilekoa	80 €	100 €
<b>Maila ertaina</b>	BCILXN	Astelehen eta asteazkena / 19:00-19:55	Gaztelania	Lauhilekoa	80 €	100 €

### KIZOMBA

BKSM	M	Osteguna / 11:45-12:45	Gaztelania	Lauhilekoa	50 €	62 €
------	---	------------------------	------------	------------	------	------

### ARETOKO DANTZAK

B	S	M	J	T	Astearte eta osteguna / 20:15-21:15	Gaztelania	Lauhilekoa	80 €	100 €
---	---	---	---	---	-------------------------------------	------------	------------	------	-------

### EKIALDEKO DANTZAK

<b>Maila ertaina</b>	DOIMT2	Asteartea / 18:30-19:55	Gaztelania	Lauhilekoa	80 €	100 €
<b>Abitze maila</b>	DOIMT1	Asteartea / 20:00-20:55	Gaztelania	Lauhilekoa	50 €	62 €

### DANTZAK

<b>Abitze maila</b>	DRIXN1	Asteazkena / 20:00-21:00	Gaztelania	Lauhilekoa	30 €	37 €
<b>Maila ertaina</b>	DRMXT1	Asteazkena / 19:00-20:00	Gaztelania	Lauhilekoa	30 €	37 €

### JAUZIAK

<b>Abitze maila</b>	JILT	Astelehena / 19:00-20:00	Gaztelania	Lauhilekoa	30 €	37 €
<b>Maila ertaina</b>	JILN	Astelehena / 20:00-21:00	Gaztelania	Lauhilekoa	30 €	37 €
<b>Euskaraz</b>	JIMT	Asteazkena / 18:00-19:00	Euskara	Lauhilekoa	30 €	37 €

### KAKORRATZ ETA PUNTU LANAK

GPJT	Osteguna / 16:00-18:00	Gaztelania	Lauhilekoa	110 €	130 €
------	------------------------	------------	------------	-------	-------

### PATCHWORK

<b>Patchwork I</b>	TPWJ18	Osteguna / 18:00-20:00	Gaztelania	Lauhilekoa	110 €	130 €
<b>Patchwork II</b>	TPWJ19	Ostirala / 18:00-20:00	Gaztelania	Lauhilekoa	110 €	130 €

### JOSKINTZA

<b>Abitze maila</b>	TCIMT	Asteartea / 17:00-18:45	Gaztelania	Lauhilekoa	115 €	140 €
<b>Maila ertaina</b>	TCIMT	Asteartea / 18:45-20:30	Gaztelania	Lauhilekoa	115 €	140 €

## ANTZERKI TEKNIKAK

Kodea	Egunak eta Orduak	Hizkuntza	Iraupena	Errold.	Ez errold.
TITTT1	Osteguna / 18:00-20:30	Gaztelania	Lauhilekoa	135 €	165 €

## MARRAZKETA ETA PINTURA TEKNIKAK

TDPXT1	Asteazkena / 16:00-18:00	Gaztelania	Urte osokoa	180 €	225 €
--------	--------------------------	------------	-------------	-------	-------

## MARGOLANAK EUSKARAZ

TDPXT2	Asteazkena / 18:15-19:45	Euskara	Urte osokoa	180 €	225 €
--------	--------------------------	---------	-------------	-------	-------

BERRIA

## KOMIKI, ANIME ETA ILUSTRAZIDA II (GAZTEENTZAT)

CAIX	Asteazkena / 16:00-17:15	Gaztelania	1. lauhilekoa	60 €	70 €
------	--------------------------	------------	---------------	------	------

## JAPONIAR POP KULTURAKO PERTSONAIEN MODELATZEA (GAZTEENTZAKO)

MPCJX	Asteazkena / 16:00-17:15	Gaztelania	2. lauhilekoa	60 €	70 €
-------	--------------------------	------------	---------------	------	------

BERRIA

**URTE OSOKOAK**, irailan ordainketa bakarra adierazte du.  
**LAUHILEKOAK**, bi epeetako ordainketa adierazten du (iraila eta urtarrila).

## IKASTAROAK “AUKERAN” M<sup>a</sup> LUISA ELÍO LIBURUTEGIAN

(Liburutegiko lantaldea)

KODEA	IKASTAROA	DATAK	ORDUTEGIA	Errold.	Ez errold.
BISOSA	SOCORRO SANZ DE GALDEANO: “Emakume bereberek”	Urria 2019: 21, 23 y 24	18:00-19:30	15 €	20 €
BIJATO	JAVIER TORRENS: “Zinema eta arkitektura. Begirada gurutzatuak”	Urriak 29 eta azaroak 5, 12, 19 eta 26	17:30-19:30	25 €	30 €
BIMEMA	MERCHE MANERO: “Jakintsuak eta errebeldeak: historia ofizialak ahaztutako emakume aparten biografiak”	Azaroa 2019: 18, 19, 21, 26 y 28	19:30-11:30	25 €	30 €
BIMIGA	MILA GARCÍA: “Oroitzapenak zatikatuz eta memoriarekin jolasean”	Azaroa 2019: 7, 14, 21 y 28	17:30-20:00	25 €	30 €
BIRIPI	RICARDO PITA: “Regenta eta zoribarreko hainbat emakume; XIX. mendeko emakumei buruzko literatura”	Urtarrila 2020: 9, 13, 16, 23 eta 30	17:30-19:30	25 €	30 €
BITEMA	TERESA MARTÍNEZ VALLEJO: “Adimen eta jakinduria emozionala: emozioen ulermen eta erabilera eraginkorra”	Urtarrila 2020: 20, 21 eta 22	17:00-20:20	25 €	30 €
BIJAMA	JAVIER MANZANOS: “Grafititik hiri artera”	Otsaila 2020: 4, 6, 11 eta 13.	17:30-19:00	20 €	25 €
BIJURI	JUAN RIVED: “Kanpoko oinarriko argazkilaritza”	Maiatza 2020: 7, 8, 12, 14 eta 15	17:30-19:30	25 €	30 €

“Aukeran” ikastaro guztiak Barañaingo M<sup>a</sup> Luisa Elio liburutegian izanen dira (Lurgorri plaza).

Liburutegiko “Aukeran” ikastaro guztieta izen emateko epea irailetik aurrera izanen da. (Kultura Arloko izen-emate datak 3. orrialdean ikusi)



# KIROLAK

## Helbidea:

Udaletxe plaza, zk.g.  
31010 Barañain (NAFARROA)  
Tfnoa: 948 28 63 10  
deportes@baranain.com

## Udal teknikaria:

Inés Ocariz Mauleón

## Ofizial administraria:

Unai Razkin Iriarte

**Barañaingo Udalaren  
Herritarrak Hartzeko  
Bulegoan, Udaletxean, eta  
udal kiroldegian informazio  
fitxak eskuragarri dauzkagu  
kontsultarako, kirol  
jarduera guztien gaineko  
azalpenekin eta  
helburuekin.**

## KIROL INSTALAZIOAK

### UDAL KIROLDEGIA: FITNESS-MUSKULAZIO EREMUA

16 urtez goitik abonatu zaitezke ondo-ko zerbitzu hauetan:

- **MUSKULAZIO ETA TONIFIKAZIO ARETOA:** entrenamendu pertsonalizatuak egiten dira.
- **ARETO KARDIOBASKULARRA.**
- **ZIRKUITUETAN ENTRENATZEKO ARETOA:** taldeka egiten dira entrenamenduak, gidatuta, zirkuitu funtzionaletan eta/edo esekiduran, eta ariketa ezberdinekin (suspertzea, indarra, erresistentzia, arintasuna eta koordinazioa); eta klasea amaitzen denean luzaketak egiten dira. Baliagarriak dira entrenamendu horiek Fitness aretoan zein kardiobaskularrean egiten diren jardueren osagarri edo haien ordezko gisa.
- **SAUNA** (gizonezkoena eta emakumezkoena).
- **ALDAGELAK** (dutxa-kabina eta armairuekin).



### Ordutegiak

Astelehenetik ostiralera, 8:15etik 21:45era.  
Larunbatetan, 9:00etatik 20:00etara.

### Ordutegiak irakaslearekin

**Goizez:** Astelehenetik ostiralera, 8:15etik 12:30era.

### Arratsaldez:

Astelehenetan 17:00etatik 21:45era.  
Astearte, asteazken eta ostegunetan 17:00etatik 21:00etara.  
Ostiraletan 17:30etik 20:30era.

### Zerbitzuaren prezioa

- 32,50 €/hileko, erroldatuek.
- 47,00 €/hileko, erroldatugabeek (leku librerik badago, betiere).

### Argibideak eta izen-ematea

Gimnasioan astelehenetik ostiralera, irakaslearen ordutegian.

### ATLETISMO PISTAK

• **Kokapena:** Industrialdean kokatuta dauden atletismo pista berriak (Lagunak elkartearen ondoan). Iritsi daiteke baita Oltza Zendeako ingurubidetik ere, oinezkoentzako bide bate-tik.

• **Erabilera:** Herritar guztiek erabil ditzakete pistak libreki, irekita daudenean (atletismoko kirol eskolarako orduetan eta finkatutako kirol-egutegiarekin bat). Lanegunetan ere, goizean, erabil daiteke; aldezturik euro 1 ordainduta pertsona/egun bakoitzeko (erroldatuek) eta 3 € pertsona/egun bakoitzeko (erroldatugabeek).



# KIROL ESKOLAK

**IKASTAROA:** 2019ko urriaren 1etik 2020ko maiatzaren 31ra. **KUOTAK: 72 €/ikastaroa** erroldatuek eta **120 €/ikastaroa** erroldatugabeek.

## GIMNASTIKA ERMITMIKOA

Kodea	Ordutegia	Adina
<b>5-14 URTE</b> <b>Lekua:</b> Kiroldegian (pista nagusia)	RIMJ18-1 Astear. eta osteg. / 18:00-19:00	(5-7 urte bitartekoak) (12-14)
	RIMJ18-2 Astear. eta osteg. / 18:00-19:00	(8-14 urte bitartekoak) (05-11)

## ERRITMO-DANTZA, JUNIOR (dantza garaikidea, zumba)

<b>10-15 URTE</b> <b>Lekua:</b> Kiroldegian (1go. solairuko aretoa)	RDX16 Asteazkenetan / 16:00-17:30	10-15 urte bitartekoak (04-09)
--	-----------------------------------	--------------------------------

## IRRIKALARITZA (artistikoa eta abiadura)

<b>5-14 URTE</b> <b>Lekua:</b> Sahats ikastetxean (pista estalia)	PAMJ17 Astear. eta osteg. / 17:00-18:00	5-7 urte bitartekoak (12-14) Irristatzen ikasi.
	PAMJ18 Astear. eta osteg. / 18:00-19:00	8-14 urte bitartekoak (05-11) Irristalaritza mota ezberdinak

## KARATE

<b>6-14 URTE</b> <b>Lekua:</b> Kiroldegian (ispiluen aretoa)	KALX17 Astel. eta asteaz. / 17:00-18:00	6-9 urte bitartekoak (10-13)
	KALX18 Astel. eta asteaz. / 18:00-19:00	10-12 urte bitartekoak (07-09)
	KAMJ17 Astear. eta osteg. / 17:00-18:00	6-9 urte bitartekoak (10-13)
	KAMJ18 Astear. eta osteg. / 18:00-19:00	10-12 urte bitartekoak (07-09)
	KA3D16 Astel. eta asteaz. / 16:00-17:00 eta ostirala / 17:00-18:00	13-14 urte bitartekoak (05-06)

## ATLETISMOA

<b>7-16 URTE</b> <b>Lekua:</b> Atletismo pista berriak (Industrialdean Lagunak ondoan)	AT1 Astel. eta asteaz. / 17:15-18:15	7-11 urte bitartekoak (08-12)
	AT2 Astel. eta asteaz. / 17:15-18:15	12-13 urte bitartekoak (06-07)
	AT3 Astear. eta osteg. / 17:15-18:15	7-11 urte bitartekoak. <b>Euskaraz</b> (08-12)
	AT4 Astear. eta osteg. / 18:30-19:30	13 urtez goitikoak (03-05)

## JUDO

Kodea	Ordutegia	Adina
<b>5-16 URTE</b> <b>Lekua:</b> Lagunak (tatamien aretoa)	JUMJ18 Astear. eta osteg. / 18:00-19:00	5-8 urte (11-14)
	JU4D19 Astel., asteaz., 19:00-20:00 asteaz. eta osteg.	9 urtetik aurrera (03-10)

Ez bazara abo-  
duna, sarbidea  
eskatu

**HELDUEN TALDEA:** Asteazkenetan, borroka olinpikoaren eta defentsa pertsonalaren beste modalitateak landuko dira.

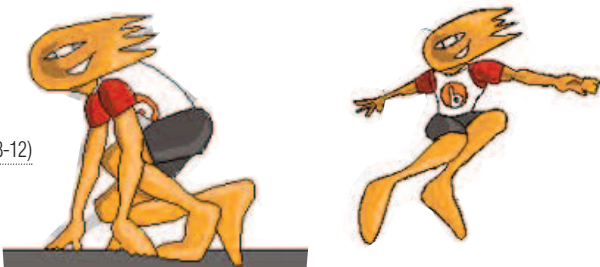
## GIMNASTIKA ARTISTIKOA – AKROBAZIAK

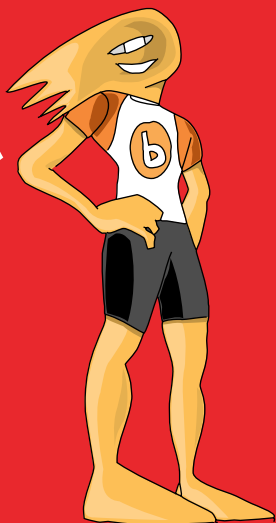
<b>6-16 URTE</b> <b>Lekua:</b> Kiroldegia (pista nagusia))	GALX17 Astel. eta asteaz. / 17:00-18:00	6-8 urte (11-13)
	GALX18 Astel. eta asteaz. / 18:00-19:00	9 urtetik aurrera (03-10)

## PILOTA

<b>6-16 URTE</b> <b>Lekua:</b> Lagunak (Relegi pilotalekua)	PE3D16 Astel., osteg. eta asteazk.	17:00-18:00 16:30-17:00	6-7 urte (12-13)
	PE3D17 Astel., asteazk. eta osteg.	17:00-18:00	8-9 urte (10-11)
	PE3D18 Astel., asteazk. eta osteg.	18:00-19:00	10-13 urte (06-09)
	PE3D19 Astel., asteazk. eta osteg.	19:00-20:00	14-16 urte (03-05)

Ez bazara abo-  
duna, sarbidea  
eskatu





## GAZTE eta HELDUENAKO JARDUERAK

### ADINA:

**17 urtez goitikoentzat (2002. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)**  
(salbu, 15 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea).

### IKASTAROA:

- **1. LAUHILEKOA:** 2019ko urriaren 1etik 2020ko urtarrilaren 31ra.
- **2. LAUHILEKOA:** 2020ko otsailaren 1etik maiatzaren 31ra.
- **KUOTA:** Ordaindu behar den kuota 1. lauhileko jardueretan parte hartzeko izanen da (urriaren 1etik urtarrilaren 31ra). Parte hartu nahi dutenek 2. lauhilekoan, berriro egin beharko dute izen-ematea eta dagokion kuota ordaindu. Izen-ematea 2. lauhilerako: 2020ko urtarrilaren 8tik 15era.

### 15 PERTSONA BAINO GEHIAGOKO TALDEENTZAKO JARDUERAK:

#### KUOTAK:

Astean saio 1  
Astean 2 saio  
Astean 3 saio

#### erroldatuek

27 € / lauhileko  
54 € / lauhileko  
81 € / lauhileko

#### erroldatugabeek

43 € / lauhileko  
87 € / lauhileko  
130 € / lauhileko

### MANTENTZE SOINKETA

**Lekua:** Kiroldegian (Ispiluen aretoa)

**Lekua:** Kiroldegia (kantxa)

Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
GM3D9	Astelehen, asteazken eta ostiraletan / 9:00-10:00	81 €	130 €
GMMJ9	Astearte eta ostegunetan / 9:00-10:00	54 €	87 €
GMLX19	Astelehen eta asteazkenetan / 19:00-20:00	54 €	87 €
GMMJ18	Astearte eta ostegunetan / 18:00-19:00	54 €	87 €
GMMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:00-20:00	54 €	87 €

### ZUMBA

**Lekua:** Kiroldegian (ispiluen aretoa)

Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
ZUMJ11	Astearte eta ostegunetan / 11:00-12:00	54 €	87 €
ZUV11	Ostiraletan / 11:00-12:00	27 €	43 €
ZULU15	Asteleheneretan / 15:00-16:00	27 €	43 €
ZULU21	Asteleheneretan / 21:00-22:00	27 €	43 €
ZUMA20	Asteartetan / 20:00-21:00	27 €	43 €
ZUMJ21	Astearte eta ostegunetan / 21:00-22:00	54 €	87 €
ZUJU 19	Ostegunetan / 19:00-20:00	27 €	43 €
ZUSA 10	Larunbatetan / 10:00-11:00	27 €	43 €



# GAZTE eta HELDUENDAKO JARDUERAK

## YOGA

**Lekua:** Kultura Etxea

Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
YOLX8	Astelehen eta asteazkenetan / 8:30-10:00	81 €	130 €
YOLX17	Astelehen eta asteazkenetan / 17:45-19:15	81 €	130 €
YOMJ18	Astearte eta ostegunetan / 18:00-19:30	81 €	130 €
YOMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:30-21:00	81 €	130 €
<b>BERRIA</b> YOVI9	Ostiraletan / 09:30-11:00	40,5 €	65 €
YOMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:00-21:30	81 €	130 €

**Lekua:** Lagunak (tatamien aretoa)  
Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu

## GAP

**Lekua:** Kiroldegian (ispiluen aretoa)

GAVI19	Ostiraletan / 19:00-20:00	27 €	43 €
--------	---------------------------	------	------

## BIZKAR OSASUNTSUA

**Lekua:** Kultura Etxea

ESMJ9	Astearte eta ostegunetan / 9:00-10:00	54 €	87 €
ESLX19	Astelehen eta asteazkenetan / 19:15-20:15	54 €	87 €
ESLX20	Astelehen eta asteazkenetan / 20:15-21:15	54 €	87 €

## KARATEA GAZTEENTZAT

**15 eta 30 urte bitartekoentzat (1989-2004)**

**Lekua:** Kiroldegia (kantxa eta ispiluen aretoa)

KA3DJU	Astearte eta ostegunetan / 19:00-20:00 eta ostiraletan / 18:00-19:00	81 €	130 €
--------	---	------	-------

## TONOFIT

**Lekua:** Kiroldegian  
(ispiluen aretoa)

TFVI10	Ostiraletan / 10:00-11:00	27 €	43 €
TFLX19	Astelehen eta asteazkenetan / 19:00-20:00	54 €	87 €
TFLX20	Astelehen eta asteazkenetan / 20:00-21:00	54 €	87 €
TFX21	Asteazkenetan / 21:00-22:00	27 €	43 €

## FITBALL

**Lekua:** Kiroldegian (ispiluen aretoa)

<b>BERRIA</b> FBMJ10	Astearte eta ostegunetan / 10:00-11:00	54 €	87 €
----------------------	--	------	------

## HIIT (High Intensity Interval Training)

**Lekua:** Kiroldegian (ispiluen aretoa)

<b>BERRIA</b> ITSA11	Larunbatetan / 11:00-12:00	27 €	43 €
----------------------	----------------------------	------	------

## ERRONKA 5KM, 10KM, 21KM

**Lekua:** Atletismo pista

<b>BERRIA</b> RELU17	Astelehenetan / 17:30-19:00	40,5 €	65 €
----------------------	-----------------------------	--------	------

## GIMNASTIKA HIPOPRESI-BOA, PILATES, HIPIPILATES ETA TRX (15 PERTSONA EDUKIKO DITUZTEN JARDUERAK)

### KUOTAK:

#### Erroldatuek:

- Astean saio 1:  
51 € / lauhileko
- Astean 2 saio:  
101 € / lauhileko

#### Erroldatugabeek:

- Astean saio 1:  
81 € / lauhileko
- Astean 2 saio:  
161 € / lauhileko

### ADINA:

17 urtez goitikoentzat (2002. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)

## GAZTE eta HELDUENDAKO JARDUERAK

### AEROPUMP

**Lekua:** Kiroldegian  
(Ispiluen aretoa)

Kodea	Orduetgia
APMA19	Astearteetan / 19:00-20:00
APJU20	Ostegunetan / 20:00-21:00

Erroldatuek	Erroldatugabeek
27 €	43 €
27 €	43 €

### GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA

**Lekua:** Kiroldegia  
(1go. solairuko aretoan)

Kodea	Orduetgia
HILX12	Astelehen eta asteazkenetan / 12:00-12:30
HILX18	Astelehen eta asteazkenetan / 18:30-19:00

Erroldatuek	Erroldatugabeek
51 €	81 €
51 €	81 €

### PILATES

**Lekua:** Kiroldegia  
(1go. solairuko aretoan)

Kodea	Orduetgia
PILX9	Astelehen eta asteazkenetan / 9:00-10:00
PILX10	Astelehen eta asteazkenetan / 10:00-11:00

Erroldatuek	Erroldatugabeek
101 €	161 €
101 €	161 €

### BERRIA

PIMA11	Astearteetan / 11:00-12:00
PIJU9	Ostegunetan / 9:00-10:00
PIMJ15	Astearte eta ostegunetan / 15:00-16:00
PIMJ17	Astearte eta ostegunetan / 17:00-18:00
PIMJ18	Astearte eta ostegunetan / 18:00-19:00
PILU19	Astelehenetan / 19:00-20:00
PIMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:15-20:15
PIMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:15-21:15

51 €	81 €
51 €	81 €
101 €	161 €
101 €	161 €
101 €	161 €
51 €	81 €
101 €	161 €
101 €	161 €

### HIPIPILATES (hipopresiboak+pilates)

**Lekua:** Kiroldegian  
(1go. solairuko aretoan)

Kodea	Orduetgia
HPLX11	Astelehen eta asteazkenetan / 11:00-12:00
HPLX17	Astelehen eta asteazkenetan / 17:30-18:30

Erroldatuek	Erroldatugabeek
101 €	161 €
101 €	161 €

### TRX (entrenamendua esekiduran)

**Lekua:** Kiroldegian  
(1go. solairuko aretoan)

Kodea	Orduetgia
TRXX20	Asteazkenetan / 20:00-21:00
TRXX21	Asteazkenetan / 21:00-22:00

Erroldatuek	Erroldatugabeek
51 €	81 €
51 €	81 €

# ADINEKOENDAKO JARDUERAK

**ADINA:**  
65 urte goitikoentzat  
(1954. urtean, eta aurretik,  
jaiotakoak)

**IKASTAROA:**  
2019ko urriaren 1etik 2020ko maiatzaren 31ra

**KUOTAK:**

- Erroldatuek: 38 € / ikastaroa
- Erroldatugabeek: 72 € / ikastaroa

## MANTENTZE SOINKETA

**Lekua:** Kiroldegia

Kodea	Orduetgia
GMLX10	Astelehen eta asteazkenetan / 10:00-11:00 (SOINKETA ARINA taldea)
GMLX11	Astelehen eta asteazkenetan / 11:00-12:00
GMLX12	Astelehen eta asteazkenetan / 12:00-13:00
GMLX17	Astelehen eta asteazkenetan / 17:00-18:00
GMMJ11	Astearte eta ostegunetan / 11:00-12:00
GMMJ12	Astearte eta ostegunetan / 12:00-13:00

## PILATES

**Lekua:** Kiroldegia  
(sala de espejos)

Kodea	Orduetgia
PIMJ12	Astearte eta ostegunetan / 12:00-13:00
PIMJ16	Astearte eta ostegunetan / 16:00-17:00
PILX13	Astelehen eta asteazkenetan / 13:00-14:00
PIMJ10	Astearte eta ostegunetan / 10:00-11:00

## LERROKO KIROL-DANTZA

**Lekua:** Kiroldegia  
((ispiluen aretoa))

Kodea	Orduetgia	
BDVI12	Ostiraletan / 12:00-13:30	TALDE ERTAINA
BDVI15	Ostiraletan / 15:30-17:00	GRUPO AVANZADO
BDMA13	Asteartetan / 13:00-14:30	GRUPO INICIACIÓN

## YOGA

**Lekua:** Kultura  
etxea

Kodea	Orduetgia
YOLX10	Astelehen eta asteazkenetan / 10:00-11:00
YOLX11	Astelehen eta asteazkenetan / 11:00-12:00
YOLX12	Astelehen eta asteazkenetan / 12:00-13:00
YOLX16	Astelehen eta asteazkenetan / 16:45-17:45
YOMJ11	Astearte eta ostegunetan / 11:00-12:00
YOMJ12	Astearte eta ostegunetan / 12:00-13:00
YOMJ17	Astearte eta ostegunetan / 17:00-18:00



## KUOTAK:

### SASKIBALOIA

#### • 2012., 2011. eta 2010. urteetan jaiotakoak

- Udalaren kirol eskola, erroldatuek: 72 €
- Udalaren kirol eskola, erroldatugabeek: 120 €

#### • 2004. eta 2009. urteen artean jaiotakoak

- Udalaren kirol eskola, erroldatuek + Lagunak elkarteko kirol-kuota: 152 €
- Udalaren kirol eskola, erroldatugabeek + Lagunak elkarteko kirol-kuota: 200 €

### ESKUBALOIA

#### • 2004. eta 2012. urteen artean jaiotakoak

- Udalaren kirol eskola, erroldatuek + Lagunak elkarteko kirol-kuota: 152 €
- Udalaren kirol eskola, erroldatugabeek + Lagunak elkarteko kirol-kuota: 200 €

Lagunak elkartean ABONATU GABE daudenek kirol-kuota ordaintzeaz gain erabiltzaile kirolarientzako kuota ere ordaindu beharko dute.

**Erabiltzaile kirolarientzako kuota 2019/2020 denboraldirako: 250 €**

Informazio gehiago Lagunak Udal Zerbitzuan. Tel.: 948181233 edo [www.lagunak.org](http://www.lagunak.org) webean

## SASKIBALOIA ETA ESKUBALOIA

Kirol eskola horietan izena emateko, Lagunak elkarteko abonatuak bazarete edo Barañainen erroldatuta bazaudete 012 telefonora deitu behar duzue, irailaren 3tik irailaren 13ra.

Abonatuak ez bazarete eta erroldatu gabe zaudetenok Lagunak elkarteko kirol bulegora joan behar duzue irailaren 3tik irailaren 13ra.

**Aztertu egingo da, eta bideragarritasuna baloratuko, erroldatuta dauden eta abonatuak ez diren parte-hartzaileak hartzearena.**

### SASKIBALOIA

#### 7-15 URTE

#### BITARTEKOAK

**Lekua:** Udal kiroldegian, Eultza ikastetxean eta Lagunakeko kiroldegian

Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu

#### Kategoria

TXIKIENAK

#### Egunak eta orduak

Asteaz. 16:00-17:00 / ostir. 17:00-18:30

#### Jaiotze data

2008 gizonetako

2009-2010-2011-2012 mixto

MINI EMAKUMEZKOA

Astel. 18:00-19:30 / asteaz. 18:00-20:00 / osteg. 19:00-20:45

2008

PRE HAURRAK EMAKUMEZKOA

Asteaz. 16:30-18:00 / asteaz. 18:00-20:00 / ostira. 18:30-18:00

2007

HAUR MAILA GIZONEZKOAK

Astel. 19:30-20:45 / asteaz. eta ostira. 19:45-20:45

2006-2007

KADETE EMAKUMEZKOAK B

Asteaz. eta ostira. 18:00-19:15 / asteaz. 18:00-19:30

2005-2006

KADETE EMAKUMEZKOAK A

Astel., asteaz. eta ostira. 18:00-19:30

2004

KADETE GIZONEZKOAK B

Asteaz., osteg. eta ostira. 16:30-18:00

2005

KADETE GIZONEZKOAK A

Astel. 16:30-18:00 / asteaz. 17:30-19:00 / osteg. 18:00-19:30

2004

### ESKUBALOIA

#### 7-15 URTE

#### BITARTEKOAK

#### Lekua :

Lagunakeko Patinodromoan, Lagunakeko kiroldegian.

Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu

#### Kategoria

KIMU AURREKO EMAK. ETA GIZ.

#### Egunak eta orduak

Astearte eta ostegunetan 17:30-18:30

#### Jaiotze data

2010-2011-2012

KIMU EMAK. ETA GIZ.

Asteaz. eta osteg. 17:30-18:30 / ostiraletan 18:00-19:15

2008-2009

HAUR MAILA EMAK. ETA GIZ.

Asteaz. eta osteg. 18:30-20:00 / ostiraletan 16:30-18:00

2006-2007

KADETE EMAK. ETA GIZ.

Asteaz. eta osteg. 20:00-21:30 / ostiraletan 16:30-18:00

2004-2005



## INFORMAZIOA

### KIROL ESKOLAK

Kirol eskolen programatik eskatzen dizuegu jakinaraztea kirol zerbitzuari inskribatu duzuen haurrari buruzko edozein informazio, baldin eta garrantzitsua izan badaiteke jardueren garapenerako. Kirol eskoletako parte-hartzaileek, Lagunak elkarteko taldeetan sartzeko, Lagunak udal zerbitzuaren onspena behar dute.

### JARDUERAK KIROLDEGIAN

Kirol esparruan soilik sar daitezke parte-hartzaileak, ez haiek in dotozenak. Instalaziora sartu ahal izateko, aldagela bat emanen dio ardurunak talde bakoitzari, zeinek erabil izanen du jarduera bukatu ondorengo 20 minutu arte. Atingabeen kasuan, taldeko gainontzekoekin eta talde arduraduna den irakasle/entrenatzailearekin sartuko dira aldegeletara. Jardueretan zaudeten bitarteko denborarako, erabili itzazue aldagelako armaruak, gal daitezkeen gaitu pertsonalen ardua ez baitu bere gain hartuko Udalak.

Derrigorrezkoa da kaskoa eramatea irristalaritza jarduera guztietarako.

### ESKOLAK NOIZ BUKATZEN DIREN

Helduen eta adinekoen jardueretan, eskoletarako finkatuta dagoen ordua baino bost minutu lehenago amaituko dira, parte-hartzaileen sarrera eta itereara errazte aldera.

### GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

Gazte eta helduendako jardueretara ordu-tegi ezberdinetan (lan txandean arabera) joan nahi duzuenok eskaera aurkeztu behar duzue Kirol bulegoan, Infolocalen behin izena eman eta gero. Ordu-tegi osagarria izateko eskaera horrekin batera laneko egiaztagiria aurkeztu behar duzue. Eta, kontuan hartuko da soilik leku liberrik geratzen bada.

### JARDUERAK LAGUNAK

Lagunak udal zerbitzuan egiten diren jardueretan izena eman baduzue baina ez bazaudete abonatura, Lagunak elkartera joan behar duzue egiaztagia txartela aktibatuzera (Herritar txartela), irailaren 24tik aurrera. Herritar txartela ez duzuenok Baraiaingoko Udaletxeko Herritarrek Hartzeko bulegoan (OAC) joan eta eskatu Herritar txartela.

### ITXAROTE-ZERRENDAKO IZEN-EMATEAK

Sortzen diren itxarote-zerrendak jarduera, talde edo ordu-tegi jakin batean plazariki gabe geratu direnrentzat izango dira. Ez da jasoko zerrenda horretan jardueraz, taldez edo ordu-tegi aldatu nahi duen pertsonaren izena. Norbaitek aldagela horiek egin nahi baditu, Udaletxean (Herritarrek Hartzeko Bulegoan-OAC) eskabidea bete behar du zeinetan azalduko baitu zein den egin nahi duen aldagela.

## JARDUEREN DESKRIBAPENA

**MANTENTZE SOINKETA:** Adin eta egoera fisiko guztietako pertsona ororen sasoa hobetzea du xede jarduerak, taldean egiten diren ariketen bitartez, eta motibagarria den programa aintzarekin.

**YOGA:** Gorputz-jarrera, arnasketa eta erlaxazio teknika batzuen bitartez eginiko lanean oinarritzen da zeinak laguntzen baikaitu gorputza eta burua orekatzeko eta normalizatzeko.

**TONOFIT:** Jarduerak gihar-egiturak sendotzen dizkigu, eta gihar-tonu egokia lortzen da hura praktikatzeko.

**GAP:** Giharrak suspertzeko jarduera fisikoa da, eta egiten diren ariketekin gorputzeko atal zehatzak lantzen dira (nagusiki gluteoak, abdominalak eta hankak). Jardueraren xede da gorputzeko atal horien indarra eta gihar-tonua mantentzea edo handitzea.

**BIZKAR OSASUNTUA:** Bizkarreko minari aurre egiteko neurriak hartzen dira, bizkarrezurreko eta sabelaldeko giharrak indartu eta luzatzeko lana eginez. Eguneroko zereginetarako ohitura egokiak ikasiko dira.

**KARATEA GAZTEENTZAT:** Borroka arteetatik eratorritako kirola dugu, beraz diziplina fisiko-mentala da, eta gorputzaren atal guztien erabileran oinarritzen da defentsa pertsonalerako.

**ZUNBA:** Fitness diziplina berria zeinak xede baitu gorputzaren gaitasun aerobikoa, malgutasuna eta indarra hobetzea, eritimo latinoak dituen dantza mugimenduekin.

**GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA:** Ariketak egiten dira, arnasketa geldialdi luzeak (apnea) eta jarrera zehatzekin, zeintzuk onurak eragiten baitituzte organismoan: sabela eta pelbis-zoruaren indartzea, gorputzeko jarrera hobetzea, eta abar.

**PILATES:** Sistema bat da, bete-betokoa, zeinetan gorputza lantzen baita osotasun bezala, eta esku hartzen dute bai buruak baita gorputzak ere.

**AEROPUMP:** Muskulazio artoean egiten diren indartzeko ariketen gisakoak (halterak, barrak eta diskoak) eta musika elkartzeko jarduerara honek; beraz, jarduera aerobikoa osorik lantzea lortzen da. Gorputz indartsu eta bizkortua sustatzearrekin batera kaloriak erretzen laguntzen du.

**HIPOPILATES:** Jardueren baturaren jarduera, ariketak elkartzeko dituen bai gimnastika hipopresiboarenak baita pilatesenak ere, eta xede duena jarrera hobetzea eta abdominalak, bizkarra eta pelbis-zorua indartzea.

**TRX:** Esekiduran eginiko ariketekin entrenatzea; gorputzaren pisua bera eta amarradura zinta batzuk erabiltza.

**FITBALL:** Pertsona orori zuzendutako ariketa, gorputz osoa lantzen duena (koordinazioa, malgutasuna, erresistentzia eta indarra lantzen ditu, oreka hobetu, CORE-a eta bizkarrezura indartzearekin batera).

**HIIT:** HIIT (High Intensity Interval Training) edo intentsitate handiko denbora tarteetan entrenamendua oinarritzeko bi zutabe dituen ariketa da: intentsitatean entrenamendua eta atsedendaldi motzak. Zure gaitasun fisikoa hobetzeko beste urrats bat.

**ERRONKA 5 KM, 10 KM, 21 KM:** Ariketa lasterkeeta entrenamenduan datza, non teknika eta gaitasun fisikoa landuko diren herri lasteketetan mesedegarriak izateko.

**MANTENTZE SOINKETA ADINEKOENTZAT:** Askotariko ariketa fisiko eta kirol jarduerak biltzen ditu, adinekoentzat, eta horien gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea du helburu, baita bizi-kalitatea ere.

**YOGA ADINEKOENTZAT:** Gorputz-jarrera, arnasketa eta erlaxazio teknika batzuen bitartez eginiko lanean oinarritzen da zeinak laguntzen baikaitu gorputza eta burua orekatzeko eta normalizatzeko. Adinekoentzat.

**PILATES ADINEKOENTZAT:** Sistema bat da, bete-betokoa, zeinetan gorputza lantzen baita osotasun bezala, eta esku hartzen dute bai buruak baita gorputzak ere, eta adinekoentzat egokitu da gaitu.

**LERROKO KIROL-DANTZA ADINEKOENTZAT:** Taldean dantzatzeko jarduera da; hainbat estilotako koreografiak egiten dira, eta, parte-hartzaileak ilaran jarrita lerroetan biltzen dira dantzatzeko.

Baraiaingoko Udaletxean, Udala Kiroldegian eta [www.baranain.eu](http://www.baranain.eu) web orriaren informazio fitxak dauzkagugu kontsultarako, kirol jarduerak guztien gaineko azalpenekin eta helburuekin.

# IKT ARLOA (TELEZENTROA)

## Helbidea:

Lurgorri kalea, 12-14.  
(Liburutegi publikoko 1. solairua)  
31010 BARANAIN (NAFARROA)  
Tfnoa: 948 19 72 95  
Faxa: 948 18 26 38  
telecentro@baranain.com

## Udal-teknikaria:

Gustavo Urria Pombo

## Harrera-orduak:

Astelehenetik ostiralera, 11:45-14:00.  
Astelehenetik ostegunera, 17:00-19:00.

## Udan:

ekainaren 15etik irailaren 15era,  
11:45-14:00.

Udal Telezentroan ematen dira ikastaroak (Lurgorri 12-14, 1. solairua, Liburutegi publikoa), bat izan ezik "Nola erabili Android mugikorra (maila aurrertua)", Kultura Etxeko 5. aretoan ematen baita.

## TAILERRAK: URRIA - ABENDUA 2019

KODEA	JARDUERA	MAILA	ORDUTEGIA	EGUNAK	ERROLD.	EZ ERR.
01CLUB	<b>ARGAZKIGINTZA ELKARTEA, HAMABOSTEAN BEHINGO ELKARGUNEA</b>	OHIKO ERABILTZAILA	19:00 - 21:00	Irailak 24, , urriak 8 eta 29 azar. 12 eta abend. 10	30 €	45 €
02REDE	<b>GURASOENTZAKO SARE SOZIALAK. ONURAK eta ERAGOZPENAK</b>	HASTAPENA (Euskaraz)	19:00 - 21:00	Irailak 27	10 €	15 €
03FOT1	<b>OINARRIZKO ARGAZKIGINTZA</b>	HASTAPENA	19:00 - 21:00	Irail. 30etik urr. 4era	30 €	45 €
04MOVI	<b>NOLA ERABILI ANDROID MUGIKORRA (MAILA AURRERATUA) Kultura Etxeko 5. aretoan</b>	OHIKO ERABILTZAILA	17:30 - 20:00	Urr. 11, aza. 15 eta 29 eta abend. 13	30 €	45 €
05EXCE	<b>EXCEL ABIATZE MAILA</b>	HASTAPENA	09:15 - 11:45	Urriaren 8tik 11ra	10 €	15 €
06FOT1	<b>OINARRIZKO ARGAZKIGINTZA</b>	HASTAPENA	19:00 - 21:00	Urriaren 14tik 18ra	30 €	45 €
07WHAT	<b>WHATSAPP BETE-BETEAN</b>	HASTAPENA	19:00 - 21:00	Urriaren 21etik 25era	30 €	45 €
08VIDE	<b>BIDEOAREN EDIZIOA, MUGIKO-RRAREKIN eta TABLETAREKIN (FILMORA GO)</b>	HASTAPENA	19:00 - 21:00	Azaroaren 4tik 8ra	30 €	45 €
09PWCA	<b>POWER POINT &amp; CANVA</b>	HASTAPENA	09:15 - 11:45	Azaroaren 19tik 22ra	10 €	15 €
10RECE	<b>INTERNETEKO BALIABIDEAK DOAN</b>	HASTAPENA (Euskaraz)	18:30 - 21:00	Azaroaren 18an eta 19an	15 €	22,5 €
11GOOE	<b>GOOGLE eta BERE APLIKAZIOAK: DRIVE, ARGAZKIAK, GPS, GMAIL...</b>	HASTAPENA (Euskaraz)	18:30 - 21:00	Azaroaren 25ean eta 26an	15 €	22,5 €
12INST	<b>INSTAGRAM BETE-BETEAN</b>	HASTAPENA	19:00 - 21:00	Abenduaren 16tik 20ra	30 €	45 €

## TELEFONO BIDEZKO IZEN-EMATEAK

948 012012 / 012

Erroldatuek: 2019ko irailaren 5etik 11ra

Edozeinek: 2019ko irailaren 12an

## IZEN-EMATEAK AURREZ AURRE, HERRITARRAK HARTZEKO BULEGOAN "OAC"

Edozeinek: 2019ko irailaren 20tik 24ra

Lantegi berriak argitaratu eta eskainiko dira 2019ko urtarrilean, Udalaren Web orrian, postontzietan, kartelak jarrita eta/edo udal teknikariarekin harremanetan jarrita zuzenean

# JARDUEREN DESKRIBAPENA

## ESKATUTAKO MAILA

Sagua, teklatua, Internet eta posta elektronikoa erabiltzen jakin behar da

## LANTEGIA-SOLASALDIA

**ARGAZKIGINTZA ELKARTEA, HAMABOSTEAN BEHINGO ELKARGUNEA**

**GURASOENTZAKO SARE SOZIALAK. ONURAK eta ERAGOZPENAK**

**OINARRIZKO ARGAZKIGINTZA**

**NOLA ERABILI ANDROID MUGIKORRA (MAILA AURRERATUA)**

**EXCEL ABIATZE MAILA**

**WhatsApp BETE-BETEAN**

**BIDEOAREN EDIZIOA, MUGIKORRAREKIN eta TABLETAREKIN (FILMORA GO)**

**POWER POINT & CANVA**

**INTERNETEO BALIABIDEAK DOAN**

**GOOGLE eta BERE APLIKAZIOAK (Drive, argazkiak, gps, gmail...)**

**INSTAGRAM BETE-BETEAN**

## HELBURUA

Zatoz Barañaingo argazkigintza elkartera! Zaletasuna dutenentzat, haien sormena sendotzeko estrategia gisa eta hazte pertsonalerako tresna gisa, argazkigintzaren aldeko apustua egiten dutenentzat. Gaian aditua den profesional batek bideratutako ikastaroa.

Zergatik dauden hain zabalduak sare sozialak gure seme-alaben artean ulertu eta ezagutzeko hitzaldia, eta zeintzuk diren sare horiek dituzten abantailak eta eragozpenak. [Euskaraz]

Ekar ezazu zure argazki kamera eta has zaitetz oinarrizko kontzeptuak ezagutzen, zure kameraz eta sormenaz ahalik eta gehiena baliu zaitezen: esposizioa, eremu-sakonera, argiztapena, foku-distantzia, konposizioa eta abar.

Zure mugikorra zertxobait erabiltzen badakizu, etor zaitetz eta zalantza guztiak argituko dizkizugu. Atera zukua zure Smartphonari.

Kalkulu-orri baten, eta bere grafikoen, oinarrizko funtzioak ikasiko dituzu.

Zer den ikasiko duzuna: funtzioak identifikatu, artxiboak bidali, irudiei eta bideoei –bidali aurretik- ukituak eman eta horiek editatu, bideo deia eta deia egiteko aukerak alderatu, segurtasun kopia egin lainoan, eta abar.

Mugikorrarekin edo tabletarekin grabaketatxo bat egin eta editatu nahi duenarentzat, Filmora Go aplikazioa erabilita.

Oso baliagarria da diapositibekin aurkezpenak egiten jakitea, bai lan esparruan baita aisiakoan ere. Oinarrizko diseinua ezagutzen hastea, profesionalak ez direnentzat; aldizkariak, kartelak, triptikoak eta halakoak sortzen ikasteko modu errazean Canva erabilita.

Interesdunek Interneten dohainik dauden baliabideak erabiltzeko aukera izango dute euskeraz. [Euskaraz]

Googlek euskeraz duen tresnen aukera sorta handia ulertzen eta erabiltzen ikasiko duzu. [Euskaraz]

Zure argazkiak egiten eta horiek Smartphonetik partekatzen ikasi nahi duzu? Zuk gustuko duzun bezala, hori guztia egitea gustuko duen jendea ezagutu nahi? Modu ezberdin batean aritzea, eta, are gehiago, aukeratutako gaiari buruz ikastea? Etorri eta Instagram-arekin gozatu!



## MENTOR IKASGELA BARAÑAIN

**ONLINE TREBAKUNTZA (170 IKASTARO)**

Malgutasunez. Zure erritmoan. Eperik gabe. Argibideak: Udal teknikaria. Tel. 948 19 72 95. telecentro@baranain.com

# BERDINTASUNA

## Helbidea:

Nelson Mandela Bake plaza zk.g.

Telefonoa: 948 26 55 58

e-posta: pio@baranain.com

## Jendaurreko orduak:

8:30etik 14:00etara.

## Udal-teknikaria:

Iruña Martínez Lorea



## BERDINTASUNAREN ARLOKO TAILERRAK: 2019ko URRIA-ABENDUA

**Barañaingo emakumeentzat**, norbanakoaren eta taldearen **boteretze** bidean aurrera egitea dute helburu nagusi.

### ETXEO KONPONKETAK LANTEGIA: OINARRIZKOA:

Etxeo lantxoekin zerikusia duten trebetasunak landuko dira, etxean konponketak egiteko lagungarri: brikolajea, iturgintza eta elektrizitatea.

### ETXEO KONPONKETAK LANTEGIA: AURRERATUA:

Konponketen oinarriko lantegian aritu direnentzat edota oinarriko trebezia horiek dituztenentzat, brikolaje, iturgintza eta elektrizitatearen gaineko ezagutzak zabaltzeko.

### ETXEO SENDAGAI NATURALAREN LANTEGIA:

Gure inguruko sendabelarrak ezagutzeko eta sendagai naturalak egiteko, emakumearen gorputzarekin zerikusia dutenak bereziki, ingurumenarekiko errespetuzko harremana sustatuta.



Jarduera	Kodea	Egunak	Ordutegia	Lekua	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Etxeo konponketak lantegia. OINARRIZKOA</b>	TRDB	Urriaren 7tik abendua 16ra	Astelehenetan 17:30-19:30	Merkataritza etorb. 32, 1. ezk	41,25 €	62 €
<b>Etxeo konponketak lantegia. AURRERATUA</b>	TRDA	Urriaren 2tik abendua 11ra	Asteazkenetan 17:30-19:30	Merkataritza etorb. 32, 1. ezk	41,25 €	62 €
<b>Etxeo sendagai naturalen lantegia</b>	TRN	Urriaren 1etik abendua 10era	Astearteetan 18:30-20:30	Kultura Etxeko aretoa	41,25 €	62 €