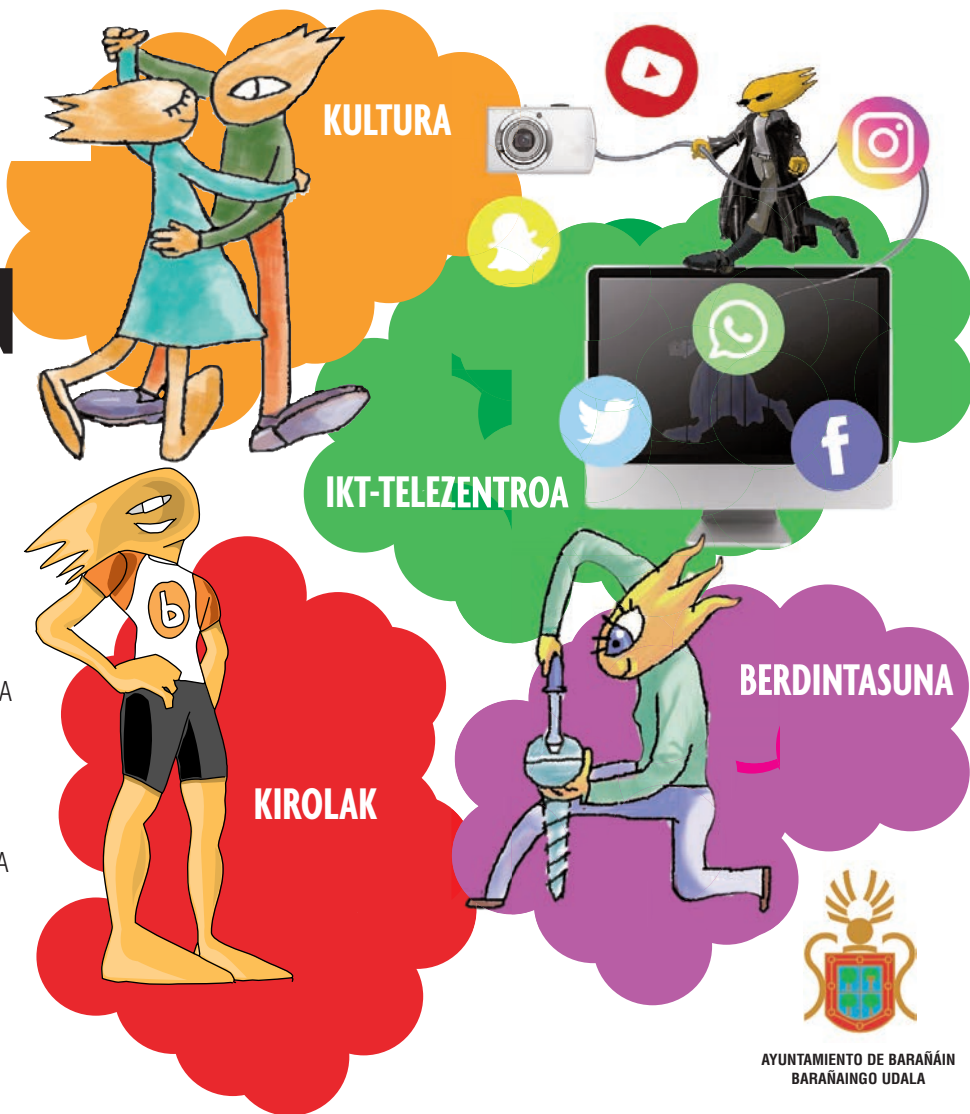


2019ko URRIA » 2020ko MAIATZA

# 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 NATURELEN LANTEGIA



KULTURA

IKT-TELEZENTROA

KIROLAK

BERDINTASUNA



AYUNTAMIENTO DE BARAÑAIN  
BARAÑAINGO UDALA

## 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 Udalarren 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	

### Utarrila

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 Udalarren Ikastaro-Lantegietan

- Izen-emate dataren hurrenkera 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 gutxieneko 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 hilabeteka antolatzen diren jarduerak, horien kuota bi epeetan ordainduko baita.
- Egutegi bakarra ezarri da Udalarren jarduera guztietarako, Barañaingo ikastetxeetako egutegietan oinarrituta, eta ikusgai egonen da instalazioetan eta udal-bulegoetan.
- Barañaïnen 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 jardueri buruzko argibide guztiak: Udalarren Web orrian [www.barañain.eus](http://www.barañain.eus), 948 012 012 eta/edo 012 telefonoetara deituta, eta Herritarrak Hartzeko Bulegoan:

Udaletxe plaza, zk.g. 31010 Barañaïn (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, Kirolderagia, IKT Telezentroa eta Berdintasuna).
- Aurretik azterketa medikoa egitea gomendatzen dizuegu jardueretan (kirolak, dantzak...) izena eman duzuenoi, 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 tratamenduen arduradun gisa, beroriekin zerikusia duten izapide guztietarako bakarrik erabiliko dituela, eta ez dagoela aurreikusita hirugarrenei datuak ematea, legeko betebeharrak izan ezik. Era berean, datuak eskuratzeko, zuzentzeko, ezerezteko eta aurka egiteko duen eskubidearen berri ematen dizugu, horretarako, Barañaingo Udalarren Erregistro orokorrera zuzendu ahal izango duzu (Udaletxe plaza zk.g.).

Informazio gehigarria: <http://www.baranain.es/eu/proteccion-de-datos/> Udalarren 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>ADINEKOENAKO (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

**Herritarrak 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 izaera ezarritako epeen eta baldintzen arabera egiaztatuko da.
- Dei batekin eginiko izen-emate guztiak txartel bakarrarekin 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 BARAÑAIN (NAFARROA)  
Tfnoa: 948 18 53 10  
cultura2@baranain.com

## Ordutegia:

Astelehenetik ostiralera, 9:00-21:30.

## Udalaren teknikaria:

Ana Díez de Ure Erául

## Ofizial administrariak:

Anjel Irureta Nemours  
Itxaso Iturri Eransus

- 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.
BERRIA		BSXT	Asteazkena / 17:30-19:00	Gaztelania	Lauhilekoa	100 €	125 €

### KARIBETARRAK

	<b>Abiatze 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

BERRIA		BKSMM	Osteguna / 11:45-12:45	Gaztelania	Lauhilekoa	50 €	62 €
--------	--	-------	------------------------	------------	------------	------	------

### ARETOKO DANTZAK

		BSMJT	Astearte eta osteguna / 20:15-21:15	Gaztelania	Lauhilekoa	80 €	100 €
--	--	-------	-------------------------------------	------------	------------	------	-------

### EKIALDEKO DANTZAK

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

### DANTZAK

	<b>Abiatze 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

BERRIA	<b>Abiatze 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	Astelehena / 18:00-19:00	Euskara	Lauhilekoa	30 €	37 €

### KAKORRATZ ETA PUNTU LANAK

BERRIA		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>	TPWV19	Ostirala / 18:00-20:00	Gaztelania	Lauhilekoa	110 €	130 €

### JOSKINTZA

	<b>Abiatze maila</b>	TCIMT	Astearte / 17:00-18:45	Gaztelania	Lauhilekoa	115 €	140 €
	<b>Maila ertaina</b>	TCMMT	Astearte / 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 ILUSTRAZIOA 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 bakarria 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	9:30-11:30	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 zoritxarreko 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 oinarritzko argazkilaritza”	Maiatza 2020: 7, 8, 12, 14 eta 15	17:30-19:30	25 €	30 €

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

Liburutegiko “Aukeran” ikastaro guztietan 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.**

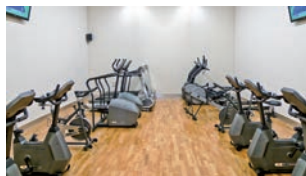
## KIROL INSTALAZIOAK

### 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 funtzionalak 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:

Astelehenera 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; aldez aurretik 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 ERRITMIKOA

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

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

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

## IRRISTALARITZA (artistikoa eta abiadura)

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

## KARATE

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

## ATLETISMOA

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

## JUDO

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

Ez bazara abonduna, sarbidea eskatu

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

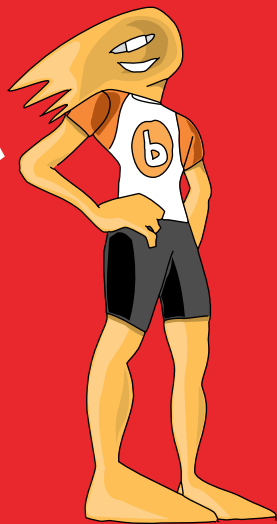
## GIMNASTIKA ARTISTIKOA – AKROBAZIAK

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

## PILOTA

<b>6-16 URTE</b>	PE3D16	Astel., osteg. eta asteazk.	17:00-18:00	6-7 urte (12-13)
<b>Lekua:</b> Lagunak (Retegi pilotalekua)	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)





## GAZTE eta HELDUENDAKO 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 €
ZUVI11	Ostiraletan / 11:00-12:00	27 €	43 €
ZULU15	Asteleheneretan / 15:00-16:00	27 €	43 €
ZULU21	Asteleheneretan / 21:00-22:00	27 €	43 €
ZUMA20	Astearteetan / 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> YOV19	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 OSASUNTUA

**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 pistak

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

## GIMNASTIKA HIPOPRESI-BOA, PILATES, HIPOPILATES 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

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegian	APMA19	Astearteetan / 19:00-20:00	27 €	43 €
(Ispiluen aretoa)	APJU20	Ostegunetan / 20:00-21:00	27 €	43 €

### GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegia	HILX12	Astelehen eta asteazkenetan / 12:00-12:30	51 €	81 €
(1go. solairuko aretoan)	HILX18	Astelehen eta asteazkenetan / 18:30-19:00	51 €	81 €

### PILATES

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegia	PILX9	Astelehen eta asteazkenetan / 9:00-10:00	101 €	161 €
(1go. solairuko aretoan)	PILX10	Astelehen eta asteazkenetan / 10:00-11:00	101 €	161 €
<b>BERRIA</b>	PIMA11	Astearteetan / 11:00-12:00	51 €	81 €
	PIJU9	Ostegunetan / 9:00-10:00	51 €	81 €
	PIMJ15	Astearte eta ostegunetan / 15:00-16:00	101 €	161 €
	PIMJ17	Astearte eta ostegunetan / 17:00-18:00	101 €	161 €
	PIMJ18	Astearte eta ostegunetan / 18:00-19:00	101 €	161 €
	PILU19	Asteleheneretan / 19:00-20:00	51 €	81 €
	PIMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:15-20:15	101 €	161 €
	PIMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:15-21:15	101 €	161 €

### HIPOPILATES

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>(hipopresiboak+pilates)</b>				
<b>Lekua:</b> Kiroldegian	HPLX11	Astelehen eta asteazkenetan / 11:00-12:00	101 €	161 €
(1go. solairuko aretoan)	HPLX17	Astelehen eta asteazkenetan / 17:30-18:30	101 €	161 €

### TRX (entrenamendua esekiduran)

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegian	TRXX20	Asteazkenetan / 20:00-21:00	51 €	81 €
(1go. solairuko aretoan)	TRXX21	Asteazkenetan / 21:00-22:00	51 €	81 €

# ADINEKOENDAKO JARDUERAK

**ADINA:**  
65 urtez 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	
BVI12	Ostiraletan / 12:00-13:30	TALDE ERTAINA
BVI15	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



MÁS DE 60 AÑOS  
TIK GORA  
ACTIVAR VIVE MEJOR  
BENEFICIAR NUESTRO MEDIO

Estراتيجية de emprendimiento activo | Educativa abierta eta masazuzenari  
y sostenible de Navarra | Kulturaren Nazioarteko Erakundeak

Nafarroako  
Gobernua

Gobierno  
de Navarra

## 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 baloratu, 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 GIZONEZKOA

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

2006-2007

KADETE EMAKUMEZKOA B

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

2005-2006

KADETE EMAKUMEZKOA A

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

2004

KADETE GIZONEZKOA B

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

2005

KADETE GIZONEZKOA 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 duzen haurrari buruzko edozein informazio, baldin eta garrantzitsua izan badaiteke jardueren garapenerako. Kirol eskoletako parte-hartzaileek, Lagunak elkarteko taldeetan sartzeko, Lagunak udal zerbitzuaren onespena behar dute.

### JARDUERAK KIROLDEGAN

Kirol esparruan soilik sar daitezke parte-hartzaileak, ez haiekin datozenak.

Instalaziora sartu ahal izateko, aldagela bat emanen dio arduradunak talde bakoitzari, zeinek erabili izanen du jarduera bukatu ondorengo 20 minutu arte. Adingabeen kasuan, taldeko gainontzekoekin eta talde arduraduna den irakasle/entrenatzailearekin sartuko dira aldagelera.

Jardueretan zaudeten bitarteko denborarako, erabili itzazue aldageletak armairuak, 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 irteera errazte aldera.

### GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

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

### JARDUERAK LAGUNAK

Lagunak udal zerbitzuan egiten diren jardueretan izena eman baduzue baina ez baduzudete abonatura, Lagunak elkartera joan behar duzue egiaztatze txartela aktibatuzera (Herritar txartela), irailaren 24tik aurrera. Herritar txartela ez duzenok Baraiaingo Udaletxeko Herritarrek Hartzeko bulegora (OAC) joan eta eskatu Herritar txartela.

### ITXAROTE-ZERRENDAKO IZEN-EMATEAK

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

## JARDUEREN DESKRIAPENA

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

**YOGA:** Gorputz-jarrera, arnasketa eta erlaxazio teknika batzuen bitartez eginiko lanean oinarritzen da zeinak laguntzen baitezke gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen.

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

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

**BIZKAR OSASUNTUA:** Bizkareko 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 edo baitu gorputzaren gaitasun aerobikoa, malgutasuna eta indarra hobetzea, eritimo latinoak dituen dantza mugimenduetan.

**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-betekoa, zeinetan gorputza lantzen baita osotasun bezala, eta esku hartzen dute bai buruak baita gorputzak ere.

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

**HIPOPIILATES:** Jardueren baturaren jarduera, ariketak elkartzen dituen ba gimnastika hipopresiboarenak baita pilatesenak ere, eta xede duena jarrera hobetzea eta abdominalak, bizkarra eta pelbis-zoria 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 bizkarrezurra indartzearekin batera).

**HIIT:** HIIT (High Intensity Interval Training edo intentsitate handiko denbora tarreetan entrenamendua) oinarritzko bi zatube dituen ariketa da: intentsitatearen entrenamenduan eta atsendaldid motzak. Zure gaitasun fisikoa hobetzeko beste urrats bat.

**ERRONKA 5 KM, 10 KM, 21 KM:** Ariketa lasterketa entrenamenduan datza, non teknika eta gaitasun fisikoa lantzeko 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 baitezke gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen. Adinekoentzat.

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

### LERROKO KIROL-DANTZA ADINEKOENTZAT:

Taldean dantzatzeko jardura da; hainbat estilotako koreografiak egiten dira, eta, parte-hartzaileak ilaran jarrita lerroetan biltzen dira dantzatzeko.

Baraiaingo Udaletxean, Udal Kiroldegian eta [www.baranain.eus](http://www.baranain.eus) web orria informazio fitzak daukagu kontsultarako, kirol jarduera guztien gaineko azalpenekin eta helburuekin.

# IKT ARLOA (TELEZENTROA)

## Helbidea:

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

## Udal-teknikaria:

Gustavo Urra 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 aurreratua)", 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 <b>(Euskaraz)</b>	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 <b>(Euskaraz)</b>	18:30 - 21:00	Azaroaren 18an eta 19an	15 €	22,5 €
11GOOE	<b>GOOGLE eta BERE APLIKAZIOAK: DRIVE, ARGAZKIAK, GPS, GMAIL...</b>	HASTAPENA <b>(Euskaraz)</b>	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, teklatura, 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 zaitez oinarrizko kontzeptuak ezagutzen, zure kameraz eta sormenaz ahalik eta gehiena baliu zaitezten: esposizioa, eremu-sakonera, argiztapena, foku-distantzia, konposizioa eta abar.

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

Kalkulu-orri baten, eta bere grafikoaren, 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 duenentzat, 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

**Baraiaingo 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 oinarritzko lantegian aritu direnentzat edota oinarritzko trebezia horiek dituztenentzat, brikolaje, iturgintza eta elektrizitatearen gaineko ezagutzak zabaltzeko.

### ETXEO SENDAGAI NATURALEN LANTEGIA:

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



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