

KULTURA, KIROLA  
ETA AISIALDIA KUDEATZEKO  
BULEGOA

Curso 2025/2026  
Ikasturtea

# AUÑAMENDI

OFICINA DE GESTIÓN CULTURAL  
DEPORTIVA Y OCIO



IZEN-EMATEAK / INSCRIPCIONES

<https://forms.gle/cV9VrgmrwnmtuEyf6>



623 289 063

aunamendideportivo@gmail.com



# 2025-26 ikasturteko jarduera fisikoen programa martxan da!

Mila esker udan parte hartu duzuen guztioi. Ia 200 pertsona ariketa osasuntsuak egiten egon zarete eta guretako arrakasta handia da hori.

Datorren ikasturte honetan berrikuntzak ditugu, udan erakutsi diguzuen gogoei esker: harri zizelkatzea eta Mogie Gim neguko ekintzetan gehituko ditugu.

*Anima zaitetze, bizilaguna animatu eta elkarrekin mugitu gaitezen. ALO MOGIE!*

## ¡Comienza el programa de actividades físicas del curso 2025-26!

Muchas gracias a todas las personas que habéis participado en el programa de verano. ¡Casi 200 personas habéis estado practicando ejercicio saludable, y para nosotr@s eso es un gran éxito!

En este nuevo curso contamos con novedades, gracias a las ganas que nos habéis transmitido durante el verano: incorporamos la talla de piedra y Mogie Gim a las actividades de invierno.

*¡Animaos, animad también a vuestro/a vecino/a y movámonos junt@s! ALO MOGIE!*

# GORPUTZ BERRANTOLAKETA REORDENACIÓN POSTURAL

## AURITZ BURGUETE (Kultur Etxea)

Martes/Asteartea 16:30-18:30

Monitora/Irakaslea: Nerea Zubikoa Casado

Inicio curso/Kurtso hasiera: 14 octubre/urriak 14

nº1

226€

## AURITZ BURGUETE (Kultur Etxea)

Martes/Asteartea 18:30-20:30

Monitora/Irakaslea: Nerea Zubikoa Casado

Inicio curso/Kurtso hasiera: 14 octubre/urriak 14

nº2

226€

## GARRALDA (Escuela/Eskola)

Miércoles/Asteazkena: 16:30-18:30

Monitora/Irakaslea: Nerea Zubikoa Casado

Inicio curso/Kurtso hasiera: 15 octubre/urriak 15

nº3

226€

## GARRALDA (Escuela/Eskola)

Miércoles/Asteazkena: 18:30-20:30

Monitora/Irakaslea: Nerea Zubikoa Casado

Inicio curso/Kurtso hasiera: 15 octubre/urriak 15

nº4

226€

## AURIZBERRI/ESPINAL (Gimnasio frontón)

Jueves/Osteguna: 17:00-18:30

Monitora/Irakaslea: Nerea Zubikoa Casado

Inicio curso/Kurtso hasiera: 16 octubre/urriak 16

nº5

170€

## MEZKIRITZ (Herriko Txoko sabaia)

Jueves/Osteguna: 19:00-20:30

Monitora/Irakaslea: Nerea Zubikoa Casado

Inicio curso/Kurtso hasiera: 16 octubre/urriak 16

nº6

170€

## YOGA INTEGRAL Y RESPIRACIÓN YOGA INTEGRALA ETA ARNASKETA

**BISKARRETA (Elkartea/Sociedad)**

Jueves/Osteguna: 9:00-10:30

Monitora/Irakaslea: Maia Larumbe Arracibita

Inicio curso/Kurtso hasiera: 16 octubre/urriak 16

nº7

170€

## EJERCICIO EN SILLA PARA ESPALDA SANA/BIZKARRERAKO ARIKETA OSASUNTSUAK AULKIAN

**ORBAITZETA (Udaletxeko erabilera anitzeko aretoa/  
Sala polivalente del ayuntamiento)**

Jueves/Osteguna 15:30-16:30

Monitora/Irakaslea: Maia Larumbe Arracibita

Inicio curso/Kurtso hasiera: 16 octubre/urriak 16

nº8

113€

## YOGA Y CALMA MENTAL YOGA ETA ADIMEN LASAITASUNA

**ARIBE (Sala de juntas/Batzarreko aretoa)**

Jueves/Osteguna: 16:45-18:15

Monitora/Irakaslea: Maia Larumbe Arracibita

Inicio curso/Kurtso hasiera: 16 octubre/urriak 16

nº9

170€

## YOGA + TAICHI

**AURIZBERRI/ESPINAL (Gimnasio del frontón)**

Jueves/Osteguna: 18:30-20:30

Monitora/Irakaslea: Maia Larumbe Arracibita

Inicio curso/Kurtso hasiera: 16 octubre/urriak 16

nº10

226€

## GIMNASIA DE FUERZA/INDAR GIMNASIA

nº11

### AURITZ/BURGUETE (Kultur Etxea)

226€

Lunes y jueves/Astelehen eta ostegunetan: 16:00-17:00

Monitor/Irakaslea: Aritz Carballo Ernaga

Inicio curso/Kurtso hasiera: 13 octubre/urriak 13

## TACFIT

nº12

### AURITZ/BURGUETE (Kultur Etxea)

Lunes y jueves/Astelehen eta ostegunetan 17:00-18:00

Monitor/Irakaslea: Aritz Carballo Ernaga

Inicio curso/Kurtso hasiera: 13 octubre/urriak 13

226€

## CROSS TRAINING

nº13

### AURITZ/BURGUETE (Kultur Etxea)

Lunes y jueves/Astelehen eta ostegunetan: 18:00-19:00

Monitor/Irakaslea: Aritz Carballo Ernaga

Inicio curso/Kurtso hasiera: 13 octubre/urriak 13

226€

### AURITZ/BURGUETE (Kultur Etxea)

Lunes y jueves/Astelehen eta ostegunetan: 20:00-21:00

Monitor/Irakaslea: Aritz Carballo Ernaga

Inicio curso/Kurtso hasiera: 13 octubre/urriak 13

nº14

226€

## PILATES

### AURITZ/BURGUETE (Kultur Etxea)

Lunes y jueves/Astelehen eta ostegunetan: 19:00-20:00

Monitora/Irakaslea: Aritz Carballo Ernaga

Inicio curso/Kurtso hasiera: 13 octubre/urriak 13

nº15

226€

## PILATES

### ARTZIKO HIRIBERRI (Sala de la sociedad/Elkarteko aretoa)

Miercoles/Asteazkena: 16:30-17:30

Monitora/Irakaslea: Aritz Carballo Ernaga

Inicio curso/Kurtso hasiera: 15 octubre/urriak 15

nº16

113€

## TRX-GAP

n°17

**AURIZBERRI/ESPINAL (Gimnasio Frontón)**

Martes/Astearte 16:30-17:30

Monitor/Irakaslea: Aritz Carballo Ernaga

Inicio curso/Kurtso hasiera: 14 octubre/urriak 14

113€

## MOGIE FUERZA

**GARAIOA (Frontón/Frontoian)**

Martes/Astearte: 18:30-19:30

Monitor/Irakaslea: Aritz Carballo Ernaga

Inicio curso/Kurtso hasiera: 14 octubre/urriak 14

n°18

170€

## MOGIE CROSS

**GARAIOA (Frontón/Frontoian)**

Martes/Astearte: 19:30-20:30

Monitor/Irakaslea: Aritz Carballo Ernaga

Inicio curso/Kurtso hasiera: 14 octubre/urriak 14

n°19

170€

## COSTURA/JOSKINTZA

**AURITZ/BURGUETE (Kultur Etxea)**

Martes/Astearte: 19:00-21:00

Monitora/Irakaslea: Pilar de Miguel Zabala

Inicio curso/kurtso hasiera; 14 Octubre/urriak 14

n°20

226€

## TALLA DE PIEDRA/HARRI ZIZELKATZEA

**AURITZ/BURGUETE (Sala Menditxuri aretoa)**

Martes/Astearte: 11:00-13:00

Monitor/Irakaslea: Jose M<sup>a</sup> Astrain

Inicio curso/Kurtso hasiera: 14 octubre/urriak 14

\*Sesiones cada 15 días/ Saioak 15 egunetan behin.

n°21

113€

# IZEN-EMATEAK/INSCRIPCIONES

Urriaren 2a arte / Hasta el 2 de octubre

<https://forms.gle/cV9VrgmrwnmtuEyf6>



Izen abizenak eta kurtsoa/en zenbakia/k adierazi. Aktibitateak aurrera ateratzekotan jende nahikoak izena ematen badu (10 pertsona inguru), **ordainketak urriaren 6tik 12ra** egingen dira, transferentzia bidez, hurrengo kontura: ES76 2100 5310 3102 0003 9130. Kontzeptua: Izen abizenak + Aktibitatearen zenbakia. Onuraduna/Titularra: Garaitzeko Asi. Zalantzetarako mugikorra: 623 289 063.

Detallad vuestro nombre y apellidos, así como curso al que os queráis apuntar.

En caso de que la actividad salga adelante gracias a haberos apuntado suficientes personas (alrededor de 10), los **pagos** tendrán que hacerse **del 6 al 12 de octubre**, mediante transferencia, al siguiente número de cuenta: ES76 2100 5310 3102 0003 9130. Concepto: Nombre y apellidos + nº de la actividad. Beneficiario/Titular: Garaitzeko Asi. En caso de dudas, ponerse en contacto con el teléfono: 623 289 063.

CALENDARIO ESCOLAR CURSO 2025-2026ko EGUTEGIA

IRAILA/SEPTIEMBRE							URRIA/OCTUBRE							AZAROA/NOVIEMBRE							ABENDUA/DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5					1	2		1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

  

URTARRILA/ENERO							OTSAILA/FEBRERO							MARTXOA/MARZO							APIRILA/ABRIL							MAIATZA/MAYO						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4							1						1		1	2	3	4	5					1	2	3		
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31	

Klaseen hasiera/ Inicio de las clases

Jai egunak/ Festivos

Klaseen amaiera/ Fin de las clases

## PREINSCRIPCIONES PROGRAMA MANCOMUNIDAD DE AUÑAMENDI/Organizado por EUTSI

**GARAIOA** Gimnasia de fuerza funcional; miércoles y viernes por las mañanas. Estimulación mental; viernes por la mañana

**AURIZBERRI/ ESPINAL** Gimnasia de fuerza funcional: martes y jueves por las mañanas. Estimulación mental: martes por la mañana.

**ERRO** Gimnasia de fuerza funcional: martes y jueves por las mañanas. Estimulación mental: martes por la mañana.

Inscripciones/izen emateak: 621 211 104

ANTOLATZEN DU



ORGANIZA

## ELKARTE KUDEATZAILEA/ASOCIACIÓN GESTORA



## ELKARTE PARTEHARTZAILEAK/ASOCIACIONES COLABORADORAS



## ORGANISMOAK ETA ENTITATEAK/ORGANISMOS Y ENTIDADES



Ayuntamiento de Garralda  
Garraldako udala

