

GETXOAKTIBATU!

IRAILEKO
ALE BEREZIA

2024



Getxo
bizi ezazu
Ekonomia - Sustapena
Promoción económica

IKASI, IRAKATSI, ZAINDU, GOZATU
PARTE HARTU

APRENDE, ENSEÑA, CUÍDATE, DIVIÉRTETE
PARTICIPA

"Oso sentazio ona hartu dut GetxoAktibatu!
-tik, jarduera honekin gure feminitateari alde
sendatzaille batetik lekua eman zaiolako".



ARIANA RODRÍGUEZ, "Emakumezkoen
birkonexio" hitzaldira bertaratutakoa,
Estimua, Espacio de Bienestar-en.

"Jarduera honetan, kontzienteago
izan gara gure bizitzetan diharduten
familia-indarrez".



DAVID FOGERTY, "Familia Konstelazio
berriak" erakusketara bertaratua,
Espacio Zen Contemporáneo-n.

"Oso polita izan da bat-batean
bakarrik geundela sentitu dugu".



IRAIDE VÁZQUEZ Y AMAIA GÓMEZ,
Anahata Kultur Elkartean
"Osasunerako eta kontzientziarako
yoga" klasea bertaratutakoak.

JARDUERA AGENDA

Online ikusteko www.getxo.eus/getxoaktibatu

IRAILAK 10

18:00

Txikientzako eskulanak frantsesez (5-10 urte)

Sormen-jarduera batez gozatzea, gure jatorrizko irakaslearekin
frantsesez elkarreraginez

Antolatzailea: BonjourGetxo! Academia de francés

Lekua: Eskoletako plaza (Areeta)

Izen-ematea: Aurretikoa  Iraupena: Ordu bat.



+ INFO Whatsapp 670 318 894

IRAILAK 11

19:30

Tailer praktikoa: Chi Kung, Tai Chi eta Tui Shou-era hastapena

(Bikotekako lana, Tai Chi-ren adarra)

Antolatzailea: Espacio Zen Contemporáneo

Lekua: Tamarindo 4 (Algorta)

Izen-ematea: Aurretikoa



+ INFO Whatsapp 652 767 022

IRAILAK 12

17:30

**Umeentzako tailer praktikoa (5-9 urte), Anakids Akademiak
emana: Eskulan Biziak (Eva gomadun robota)**

Antolatzailea: Cerebrito Pérez

Lekua: Basagoiti 40 Behea (Algorta)

Izen-ematea: Aurretikoa



+ INFO Whatsapp 665 667 667

IRAILAK 14

18:00

Txapelketa eta Tailerra : Xakea (5-16 urte)

Antolatzailea: Dama Gaztea

Lekua: Gustoko, Barria 3 (Areeta)

Izen-ematea: Aurretikoa



+ INFO Whatsapp 688 677 874

IRAILAK 15

10:30

Tailerra: Yoga heldutasunean, Yasmina Pascualen eskutik

Antolatzailea: Kenkoi Herbolario

Lekua: Angel Etorbidea 8 (Bidezabal)

Izen-ematea: Aurretikoa



+ INFO kenkoiherbolario@gmail.com / 944 716 665

IRAILAK 17**18:00****Tailerra: Bizkarreko, aldakeko mina kendu, tentsioak askatu eta bolumena murriztuz likidoa atera** (teniseko pilota eta arropa erosoak ekarri)

Antolatzailea: Estíbaliz Zabala
Lekua: Estimua, Espacio de Bienestar, Jata 5 (Algorta)
Izen-ematea: Aurretikoa

**+ INFO** Whatsapp 635 726 422**IRAILAK 18****19:00****Tailerra: Ingeleseko elkarrizketa adin eta maila guztietarako**

Antolatzailea: Urban Hub Language School
Lekua: Alvarito's bar, Alangobarri 4 (Algorta)
Izen-ematea: Aurretikoa

**+ INFO** Whatsapp eta telefonoa 623 066 726**IRAILAK 19****18:00****Tailer praktikoa: Ezagutu zure estres maila eta berau kudeatzeko dituzun baliabideak**

Antolatzailea: Sonia Guerrero Plaza
Lekua: Supervisoni, Villa de Plentzia 14 - 4F lokala (TGSS azpian dagoen lekuan) (Gobela)
Izen-ematea: Aurretikoa

🕒 **Iraupena:** Ordu bat eta erdi.**+ INFO** Whatsapp 688 829 463**IRAILAK 21****10:00****Klasea: Pilates**

Antolatzailea: Kemen Pilates
Lekua: Kasune 10 (Algorta)
Izen-ematea: Aurretikoa

**+ INFO** Whatsapp 615 790 982**IRAILAK 25****19:00****Hitzaldia: Nola hobetu gure Nerbio Sistema Nesa teknologiaren bidez.** Onurak loan, estresan, antsietatean, giharretako nekean, maskuri hiperaktiboan, etab.

Antolatzailea: Laura Gutiérrez (Fisioterapeuta)
Lekua: Espacio Zen Contemporáneo, Tamarindo, 4 (Algorta)
Izen-ematea: Aurretikoa

**+ INFO** espaciozenbilbao@gmail.com**IRAILAK 26****17:30****Tailerra: Txikiyoga ipuinkontalaria**

Antolatzailea: Algorta Yoga Shala **Iraupena:** Ordu bat.
Lekua: Ganekogorta 8 behea (Algorta)
Izen-ematea: Aurretikoa

**+ INFO** Whatsapp 666 201 413 / info@maiteikaran.com**IRAILAK 27****11:00****Hitzaldia : Arteaz dugun pertzepzioa**

Artea eta bere egileak nola ikusten ditugun ingelesez eztabaidatzeko hitzaldi animatua Ana Rosa Arroyok emanda

Antolatzailea: Getxo Languages Services **Iraupena:** Ordu bat eta erdi.
Lekua: Joaquín Arellano 8 (Areeta)
Izen-ematea: Aurretikoa

**+ INFO** 944 346 644 / admin@getxolanguages.com