

GETXOAKTIBATU!

MAIATZEKO
ALE BEREZIA

2025



Getxo
bizi ezazu
Ekonomia • Sustapena
Promoción económica

IKASI, IRAKATSI, ZAINDU, GOZATU
PARTE HARTU

APRENDE, ENSEÑA, CUÍDATE, DIVIÉRTETE
PARTICIPA

“Tailerrak bake eta oreka izugarria eman dit. Esperientzia harrigarria izan da”.



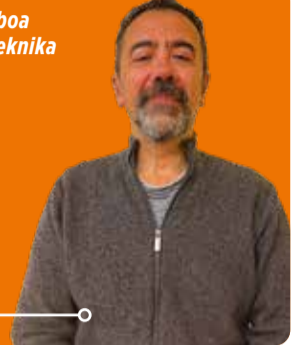
AITZIBER DE LA QUINTANA, Irma Mier-en
“Autozainketa Reikiarekin” tailerrera
bertaratutakoa Algorta Yoga Shala-n.

“Esperientzia oso interesgarria izan da, denbora gutxian kakorrazaren inguruko gauza asko ikasi ditugu”.



AMAIA DE VELASCO eta MARÍA DONÓ, Maider Crochet Tokiren
“Kakorrazaren hastapena”
tailerrera bertaratutakoak.

“Saio hau aukera oso positiboa izan da ezagutzen ez nuen teknika bat probatzeko”.



JOAQUÍN PONTE, Algorta Yoga Shalaren
“Yoga Klasikoa eta Erlaxaxioa” masterklassera
bertaratutakoa.

JARDUERA AGENDA

Online ikusteko www.getxo.eus/getxoaktibatu

APIRILAK 26

12:00

“Historias de Bilbao en compañía de Reyes, Repúblicas y el Athletic” liburuaren aurkezpena

Antolatzailea: Casal Liburudenda
Aurkezleak: Iñaki Markez eta Amaia Lertxundi
Lekua: Caja de Ahorros 24 (Romo)
Izen-ematea: Sarrera librea edukiera bete arte



+ INFO Whatsapp 654 839 115

MAIATZAK 8

18:00

Mahai-jokoa frantsesez
Gozatu ikasten duzun bitartean!

Antolatzailea: BonjourGetxo! Frantses Akademia
Lekua: Eskoletako plaza (Areeta)
Izen-ematea: Aurretikoa ⌚ Iraupena: Ordu bat



+ INFO Whatsapp 622 572 714

MAIATZAK 9

08:00

Chi Kung eta Tai Chi klase goiztiarra

Antolatzailea: Espacio Zen Contemporaneo ⌚ Iraupena: Ordu bat
Lekua: Tamarindo 4 (Algorta). Eguraldi ona egiten badu kanpora irtengo gara. Eraman arropa eroso.
Izen-ematea: Aurretikoa



+ INFO Whatsapp 652 767 022 espaciozenbilbao@gmail.com

MAIATZAK 10

10:00

Klasea: Pilates

Antolatzailea: Kemen Pilates
Lekua: Kasune 18 (Algorta)
Izen-ematea: Aurretikoa



+ INFO Whatsapp 615 780 982

MAIATZAK 11

11:30

Tailerra: Makramezko eskumuturrekoak poliesterezko hariarekin egitea (7-12 urte)

Antolatzailea: Larruki
Lekua: Basarrate plaza -Iturgitxi (Algorta)
Izen-ematea: Aurretikoa



+ INFO Whatsapp 665 702 975

MAIATZAK 12**17:30****Tailer praktikoa: Errudun sentitu gabe "EZ" esateko gakoak**

Antolatzailea: Sonia Guerrero Plaza. Supervisoni
Lekua: Villa de Plentzia 14 -4F lokala
 (GSDNen azpian kokatuta) (Gobela)
Izen-ematea: Aurretikoa 🕒 **Iraupena:** Ordu bat

**+ INFO** Whatsapp 688 829 463**MAIATZAK 13****18:00****Tailer praktikoa: Aurpegiko automasajea**

Ikasi aurpegiko muskuluei masajea ematen zahartze prozesuari aurre egiteko eta zure osasuna hobetzeko

Antolatzailea: Estibaliz Zabala
Lekua: Estimua, Espacio de Bienestar
 Jata 5 (Bidezabal)
Izen-ematea: Aurretikoa 🕒 **Iraupena:** Ordu bat

**+ INFO** Whatsapp 635 726 422**MAIATZAK 14****17:30****Tailer praktikoa: Ikasi komunikatzen eta konektatzen**

Ezagutu nola ulertu eta ulertarazi zeure burua

Antolatzailea: Carlos Estébanez eta Lucia Ukar
Lekua: Estimua, Espacio de Bienestar
 Jata 5 (Bidezabal) 🕒 **Iraupena:** 1,5h
Izen-ematea: Aurretikoa

**+ INFO** Whatsapp 610 515 370 / hola@bewepeople.com**MAIATZAK 17****11:30****Dietetika eta nutrizioari buruzko ikastaro trinkoa: koipea galdu eta osasuna irabazi** (mokadu osasungarriarekin amaitzean)

Antolatzailea: Almudena Hormaechea, Piensawabisabikoa
Lekua: Billares Barria, Urkizu z/g (Romo)
Izen-ematea: Aurretikoa 🕒 **Iraupena:** Ordu bat

**+ INFO** Whatsapp 688 825 277**MAIATZAK 21****19:00****Elikadura kontzienteari buruzko hitzaldia: Mindful Eating**
Kontzientzia osoa jateko uanean

Antolatzailea: Kenkoi Herbolario
Hizlaria: Carolina Gutierrez
Lekua: Angel etorbidea 8 (Bidezabal)
Izen-ematea: Aurretikoa

**+ INFO** Whatsapp / Telefonoa 944 716 665**MAIATZAK 24****12:00****Tailer praktikoa: familia guztia bizikleta batean**

Antolatzailea: Ciclos Olabarrieta
Lekua: Errekagane 16B (Romo)
Izen-ematea: Aurretikoa

**+ INFO** info@olabarrieta.cc