

C'EST LA RENTRÉE À BIRIATOU !



FIT FORM

Cours collectifs fitness diplômée BPJEPS AGFF.

SALLE MENDIA - XOLDO
Mardi 18h-20h : Gym Globale & LIA / STEP
Mercredi 09h30-10h30 : Circuit Kids
Jeudi 18h-19h : Atelier PYS
Vendredi 18h-20h : Circuit FIT

Contact : Carine HIRRIGOYEN
06 76 62 16 76

L'association Media Luna "El Albero" organise des cours de danses Sévillanes. Reyes et Luis vous feront voyager vers le sud de l'Espagne !

SALLE MENDIA - XOLDO
Mercredi 15h30-17h

Contact : titoluis69@gmail.com
Reyes : 0034 652 779 095

SÉVILLANES

Style pacifique issu du Ju-Jitsu Traditionnel Japonais.
Ecole de la respiration et de l'énergie.

SALLE MENDIA - XOLDO
Lundi 19h-20h30
Jeudi 19h-20h30

Contact : M. FERVOS 06 82 80 83 36

WA JUTSU

DYNAMIX'FIT

DYNAMIX'FIT vous propose des cours de pilates, fitness pour un renforcement musculaire, animés par un professeur diplômé d'état. Tout public adulte.

SALLE MENDIA - XOLDO
Lundi 10h-11h : Pilates
et 11h-12h : Body Tonic
Vendredi 10h-11h : Aérofit
et 11h-12h : Abdos Training

Contact : Claudie ROMAN
06 66 35 25 41

L'association Aintzinat est ouverte aux personnes de 55 ans et plus.

Lundi : Activité marche

SALLE MENDIA - XOLDO
Mardi 15h30-16h30 : Atelier Mémoire / Pétanque
Mercredi 10h45-11h45 : YOGA

SALLE ELKARTEA - XOLDO
Jeudi 14h30-19h : Jeux de cartes, atelier couture
Vendredi 14h-16h : Atelier peinture

Contact : Maité EIZAGUIRRE : 05 59 20 70 93
Georges BRILHAULT : 05 59 20 47 79

ASSOCIATION DES AÎNÉS

SARTZEA DA BIRIATUN!



FIT FORM

Fitness klase kolektiboak, BPJEPS AGFF diplomadun baten eskutik

XOLDOKO MENDIA GELA
Asteartea 18:00-20:00: Gimnastika orokorra eta LIA/STEP
Asteazkena 09:30-10:30: Kids ibilbidea
Osteguna 18:00-19:00: PYS tailerra
Ostirala 18:00-20:00: FIT ibilbidea

Harremanetan sartzeko:
Carine HIRRIGOYEN 06 76 62 16 76

"El Albero" Media Luna elkarteko kideek Sevillar dantza klaseak antolatzen dituzte, Reyes eta Luis-ek Espainia zolan gaindi eramanen zaituztete!

XOLDOKO MENDIA GELA
Asteazkena 15:30-17:00

Harremanetan sartzeko: titoluis69@gmail.com
Reyes 0034 652 779 095

SEVILLARRAK

Japoniako Ju-Jitsu Tradizionaletik sorturiko estilo baketsua. Hats hartze eta energiaren eskola.

XOLDOKO MENDIA GELA
Astelehena: 19:00-20:30
Osteguna: 19:00-20:30

Harremanetan sartzeko:
M. FERVOS 06 82 80 83 36

WA JUTSU

DYNAMIX'FIT

DYNAMIX'FIT-ek giharren indartzeko pilates, fitness klaseak eskaintzen dizkizu. Estatu diploma duen irakasle baten eskutik. Heldu guzientzat.

XOLDOKO MENDIA GELA
Astelehena 10:00-11:00: Pilates
eta 11:00-12:00: Body tonic

Ostirala 10:00-11:00: Aérofit
11:00-12:00: Abdo training

Harremanetan sartzeko:
Claudie ROMAN 06 66 35 25 41

Aintzinat elkarte 55 urtez goitiko jendeei irekia da.

Astelehena : Ibiltzea

XOLDOKO MENDIA GELA
Asteartea 15:30-16:30: Memorio tailerra / Petanka
Asteazkena 10:45-11:45: YOGA

XOLDOKO ELKARTEA GELA
Osteguna 14:30-19:00: Kartetan jostatzea, joste tailerra
Ostirala 14:00-16:00: Pintura tailerra

Harremanetan sartzeko:
Maité EIZAGUIRRE: 05 59 20 70 93
Georges BRILHAULT: 05 59 20 47 79

ZAHARREN ELKARTEA