

zer ote?
Zizurkilgo aisialdirako gida

Zizurkil "Me Reto 100 días"

gaztelera



www.zizurkil.eus



urtarrila

2016 | 139. zenbakia | negua

www.zizurkil.eus

Aurrera Plaza 3 | 20159 ZIZURKIL | 943 692495

programa

Zer da erronka hau?

Bizitza osasuntsu eta aktibo baten bitartez, zure bertsiorik onena lortzen lagunduko dizun programa berritzaile bat da.

100 eguneko iraupena duen programa honetan, oinarritzko 3 arlo landuko dituzu:

Programa novedoso que ayuda a encontrar tu mejor "yo".

zure garapen pertsonala
zure gorputza
zure elikadura

Dudarik izanez gero,
info@mereto100dias.com
696395211 (Maidar).

Lanerako 3 koaderno erabiliko dira:



Bidaia Koaderno **Desarrollo personal**

(zure "ni" onenera bidaia)

Programa honen magiaren zatirik nagusia, eguneroko-agenda honetan dago. Garapen pertsonala eta auto ezagutza lantzeko bidaia zirraragarri bat da. Zuri buruzko hausnarketak, zure lehentasunak, ametsak, helburuak, antolaketa, ohiturak, jarrera...



Ariketa fisikoaren koaderno **Actividad física**

(zure gorputz onenera bidaia)

Ariketa saio ezberdinez osatua dago. Gorputz indartsu eta arina izatea sekulakoa da. Honez gain begiak ireki, ispiluari begiratu eta ikusten duzunarekin gustura baldin bazaude, pentsatu... Zure gorputza bere osotasunean landuko duzu.



Elikadurako koaderno **Consejos nutricionales**

(zure osasun onenera bidaia)

Eguneroko aholkuez beteriko koaderno. Helburua ez da dieta bat jarrai dezazun, baizik eta modu energetiko, osasuntsu eta orekatu batean elikatzen ikastea. Zuk baloratuko duzu nola jaten duzun egunero.



Nola burutu liteke?

Erronka hau egiteko bi modu dauzkazu une honetan (*hirugarrena, online, laster izango dugu prest*)

Dos formas de realizar el programa

Zure kontura. **De forma individual**

Hiru koaderno laguntzarekin erronka etxean burutu dezakezu. Bidaia koaderno eta elikadurakoa modu guztietara norberak bere kasa egin behar ditu. Ariketa berriz, etxean bertan egin dezakezu zure kontura ariketa fisikoaren koadernoaren laguntzarekin. Diziplinatua bazara eta erronka hau behar bezala burutu nahi baldin baduzu, arazorik ez duzu izango. Gainera, "Me Reto" taldearen laguntza izango duzu behar duzunean.

Presentziala **Presencial**

Modalitate honetan, ariketa fisikoa taldean egiten da eta bidaia koaderno eta elikadurakoa norberak bere kaxa burutuko ditu. Hauek ezaugarri garrantzitsuenak:

- Ariketa fisikoa formatutako monitoreekin egingo duzu.
- Egunero astelehenetik ostiralera, ordubeteko saioa.
- 30-35 minutu ariketa fisikoa eta 20 minutu bidaia koadernoko zein elikadura koadernoko eguneko puntuak irakurtzeko.
- Retoko nutrizionistaren jarraipena izango duzu.

Otsailaren 14an hasi eta maiatzaren 26an amaituko delarik. Saioen ordu posibleak aurrerago zehaztuko dira.



ASTELEHENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA
		1 Itxita	2 Itxita
4 Irteera Txuri Urdinera	7 Olentzeroren opariak ireki	8 Olentzeroren opariak ireki	9 Gure bolara
11 Egutegi banaketa	14 Futbolen txapelketa	15 Egutegi banaketa	16 Gure bolara
18 Kanpo jolasak	21 Jolas librea	22 Sukaldaritza tailerra Urkamendin	23 Futbolen txapelketa
25 Jolas librea	28 Altxorraren bila	29 Ginkana berezia	30 Gure bolara

ASTELEHEN ETA OSTEGUNETAN 17:00ETATIK 20:00ETARA 9-12 URTE BITARTEKOENTZAT.

OSTIRALETAN 17:00ETATIK 20:00ETARA 13-17 URTE BITARTEKOENTZAT.

LARUNBATETAN 16:30ETIK 19:30ERA 13-17 URTE BITARTEKOENTZAT.

IKASTAROAK **CURSOS** URTARRILA

SABEL DANTZA Danza del vientre
Urtarrilaren 11n hasi eta ekainera bitartean, astelehenetan 19:00etatik 20:30era. Prezioa: 100 euro.

FORMAN JAR ZAITEZ **Ponte en forma**

Urtarrilaren 11tik ekainera bitartean, astelehen eta ostiraletan, 18:00etatik 19:00etara. Prezioa: 90 euro.

PATCHWORK
Urtarrilaren 13an hasita, asteazkenetan 18:00etatik 20:00etara. Prezioa: 75 euro.

HELDUENTZAKO GIMNASIA IRIARTEN **Gimnasia para mayores**

Urtarrilaren 11n hasita, astelehen eta asteazkenetan 11:15etik 12:15era. Prezioa: 55 euro jubilatuentzat eta 75 euro jublatu ez direnentzat

ESKULANAK IRIARTEN **Manualidades**
Urtarrilaren 15ean hasita ostiraletan 15:00etatik 17:00etara. Prezioa: 75 euro.

EUSKARAKO ALFABETATZE IKASTAROA IRIARTEN
Urtarrilaren 11n hasita, astelehenetan 19:00etatik 20:30era. Prezioa: 60 euro

KIROLA **ENTRENAMIENTOS GUIADOS PARA MUJERES** URTARRILA

NESKA, ZATOZ KORRIKA! Urtarrilaren 15ean hasita, ostiraletan 18:30ean emakumeei zuzenduriko entrenamendu gidatuak, Aitziber Ibarbia kirolariaren eskutik, Otaño Ikastetxeko frontoian.

KZ GUNEA

Tutoritzak urtarrilaren 8 eta 22an 18:00etatik 20:00etara

EUSKARA

ZURE IZEN-ABIZENAK EUSKAL GRAFIARA ALDATU NAHI?

Orain erraza eta azkarra da. Aurrera Plazako Udal Bulegoetan hurrengo agiriak aurkeztu behar dira:

- Errolda agiria (bertan egingo dizugu).
- Jaiotza agiri literala. Norberaren jaiotza agiria dagoen erregistroan ematen dute. Bake epaitegi bidez ere eska daiteke.
- NANaren fotokopia.
- Familia liburua (ezkondua egon edo seme-alabarik izanez gero).

Informazio gehiago: Euskara Zerbitzuan 943 692 495

BESTELAKOAK **URTARRILA** **29**

AIZAN TALDE FEMINISTAK ANTOLATURIKO DOKUMENTAL PROIEKZIOA **Documental organizado por el grupo feminista aizan**

18:30ean Atxulondon. Dokumentala: Test de la vida real. GENEROAK BIZITZEKO ERA EZBERDINAK EZAGUTZEKO AUKERA PAREGABEA! animatu eta parte hartu!

Oharrak:
-Dokumentala baino lehen azalpentxo batzuk emango ditugu, edukia hobeto ulertu dadin.
-Dokumentala gaztelaraz da.

