

BIZAN

2025-2026

Descubre todo lo que te ofrece BIZAN



Bienvenida/o:

BIZAN es una red de centros para personas mayores de 60 años.

Ofrece información especializada, cursos y actividades, servicios y diversos programas donde poder participar activamente.

Muchas de las actividades están abiertas a personas de otras edades.

**¡BIZAN SIEMPRE TIENE
ALGO PARA TI!**



ABETXUKO

Plaza Cooperativa, 8
945 162 661



ARANA

C/ Aragón, 5
945 161 406



ARANBIZKARRA

C/ Sierras Alavesas, 1
945 161 411



ARIZNABARRA

C/ Castillo de Zaitegi, 1
945 161 414



CORONACIÓN

C/ Portal de Arriaga, 14
945 161 420



EL PILAR

C/ Venezuela, 9
945 161 437



JUDIMENDI

C/ Colá y Goiti, 7
945 161 438



LAKUA-ARRIAGA

C/ Fco. Javier Landáburu, 1
945 161 418



LANDÁZURI

C/ Landázuri, 17
945 161 441



LOS HERRÁN

C/ Los Herrán, 3
945 161 456



SAN CRISTÓBAL

C/ Dulzaina, 11
945 161 443



SAN MARTÍN

C/ Pintor Aurelio Vera-Fajardo
3, 5, 7
945 161 440



SAN PRUDENCIO

C/ Francia, 33
945 161 820



SANSOMENDI

Avd. de los Huetos, 22-B
945 161 449



TXAGORRITXU

C/ México, 11
945 161 452



ZARAMAGA

C/ Cuadrilla de Vitoria, 32
945 161 458



BIZAN INFO

C/ Monseñor Cadena y Eleta, 1
945 161 460

ÍNDICE

*BIZAN tiene mucho que ofrecerte.
Consulta este folleto:*

Cursos y talleres 2025-2026	3
Acceso	3
Inscripción	4
Condiciones generales	5
Pago	6
Calendario	7
Cursos y talleres sin sorteo	8
Cursos y talleres con sorteo	22
Programas de BIZAN	39
Participa en BIZAN	40
Servicios de BIZAN	41
BIZAN digital	42

CURSOS Y TALLERES ACCESO



Existen dos formas de acceso a los cursos y talleres de BIZAN.



SIN SORTEO

Por orden de inscripción hasta que se agotan las plazas.



CON SORTEO

Es necesario inscribirse al sorteo previamente. Después del sorteo, si se consigue plaza, se ha de abonar el importe en el plazo señalado.

Los datos que aparecen en este folleto pueden cambiar.

En la página web del Ayuntamiento está toda la información actualizada:

www.vitoria-gasteiz.org/bizan



CURSOS Y TALLERES INSCRIPCIÓN

PERSONAS QUE PUEDEN APUNTARSE

- Es obligatorio disponer del carné de BIZAN.
- El carné se puede hacer en cualquier centro, es instantáneo y gratuito.
- También hay talleres abiertos a la ciudadanía en los que no es necesario disponer del carné de BIZAN.

LUGARES DE INSCRIPCIÓN

▶ A través de la página web del Ayuntamiento

www.vitoria-gasteiz.org/bizan

▶ A través del teléfono

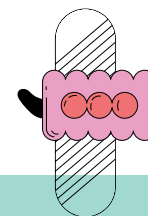
Se podrá hacer la solicitud llamando al 010 o al 945 16 11 00 si se llama desde fuera del municipio de Vitoria-Gasteiz.

▶ De manera presencial

Se podrá hacer la solicitud en el horario de apertura:

- BIZAN
- Centros Cívicos e Instalaciones Deportivas
- Oficinas de Atención Ciudadana.

FECHAS DE INSCRIPCIÓN



CURSOS Y TALLERES SIN SORTEO

Inscripción

A partir del 8/09/2025

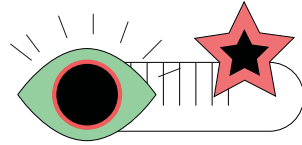
Excepto

Talleres con niveles de aprendizaje del nivel 2 en adelante

Del 21/05/2025 al 08/09/2025

Talleres de euskera para mayores de 55 años

Del 8/09/2025 al 17/09/2025



CURSOS Y TALLERES CON SORTEO

Inscripción para el sorteo

Del 11/07/2025 al 3/09/2025

Sorteo

4/09/2025

Formalización de las plazas

Del 4/09/2025 al 10/09/2025

Publicación de las plazas libres

12/09/2025

Inscripción en plazas libres

A partir del 18/09/2025



Las fechas cambian según las características del taller.
Consulta antes cuál es la del que te interesa.

CURSOS Y TALLERES CONDICIONES

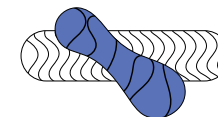


CONDICIONES GENERALES

- Antes de apuntarse se deben elegir los cursos y talleres, saber sus códigos y tenerlos ordenados por orden de preferencia.
- Se pueden consultar las definiciones de los cursos y talleres en los centros y en la página web:
www.vitoria-gasteiz.org/bizan
- No se puede formalizar la inscripción en dos talleres con el mismo nombre, aunque sean en diferente centro u horario.
- En el precio de algunos talleres no está incluido el coste y mantenimiento de los materiales. Estos se abonarán al inicio del curso en cada centro (fotocopias, herramientas, cosméticos, material fungible...). En otros talleres cada persona aportará su material.
- Tras la inscripción, imprimir y revisar el resguardo de la solicitud: datos personales, cursos y talleres solicitados y número de sorteo, si lo hubiera.
- Se da de baja automáticamente a la persona si falta 6 días seguidos al curso o taller.
- Las actividades se impartirán en castellano y las que se impartan en euskera se señalarán específicamente.



CURSOS Y TALLERES PAGO



EL PAGO SE PUEDE HACER EN:

- Cada centro de BIZAN
- Los Centros Cívicos e Instalaciones Deportivas
- A través de la página web municipal:
<https://sedeelectronica.vitoria-gasteiz.org>
- Las Oficinas de Atención Ciudadana

El pago podrá hacerse con **tarjeta** en cualquiera de estos lugares o en **efectivo** acudiendo a su banco o caja de ahorros.

OBSERVACIONES DE INTERÉS

1. Se devuelve el 85% de la cuota pagada si no se puede ir al curso o taller y se avisa antes de que empiece.
2. No se devuelve el dinero una vez empezado el curso o taller.
3. Si se suspende el curso o taller se devuelve todo el dinero.
4. Los precios son aprobados por el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Si hay algún error en el folleto, se mantienen los precios aprobados en la normativa municipal.

DESCUENTOS

Las personas que tienen derecho a reducción en el precio tienen que demostrar que cumplen los requisitos cuando van a pagar.

- Las personas abonadas a las Instalaciones Municipales tendrán un 40% de reducción en el precio de los cursos y talleres y se aplicará en el momento del pago.
- Las personas de 65 y más años que tengan la tarjeta Bat Berezi tendrán un 50% de reducción en el precio de los cursos y talleres.
- Esta tarjeta se puede solicitar, si se cumplen las condiciones, en las Oficinas de Atención Ciudadana.
- Las personas desempleadas tienen un 15% de descuento.
- Para beneficiarse de estos dos descuentos (Bat Berezi o Desempleo) el pago tiene que ser presencial en alguno de los centros de BIZAN, Centros Cívicos o Instalaciones Deportivas presentando la tarjeta Bat Berezi o el certificado de LANBIDE en el momento del pago. Este último tiene que estar expedido como máximo 7 días antes.



DURACIÓN DE LOS CURSOS

A ANUALES

Del 13/10/2025 al 30/05/2026

BIMESTRALES

1B Primer Bimestre

Del 13/10/2025 al 29/11/2025

2B Segundo Bimestre

Del 1/12/2025 al 7/02/2026

3B Tercer Bimestre

Del 9/02/2026 al 28/03/2026

4B Cuarto Bimestre

Del 13/04/2026 al 30/05/2026

M MENSUALES P PUNTUALES

En los talleres mensuales y los puntuales, las fechas aparecerán especificadas en cada uno.

TRIMESTRALES

1T Primer Trimestre

Del 13/10/2025 al 20/12/2025

2T Segundo Trimestre

Del 7/01/2026 al 14/03/2026

3T Tercer Trimestre

Del 16/03/2026 al 30/05/2026

CUATRIMESTRALES

1C Primer Cuatrimestre

Del 13/10/2025 al 7/02/2026

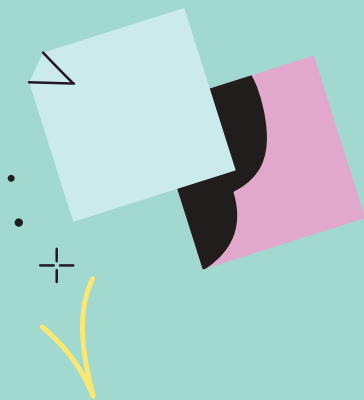
2C Segundo Cuatrimestre

Del 9/02/2026 al 30/05/2026

PERIODOS NO LECTIVOS

- 1 noviembre 2025
- 6 y 8 diciembre 2025
- 22 - 31 diciembre 2025
- 1 - 6 enero 2026
- 19 marzo 2026
- 30 marzo -12 abril 2026
- 27 abril - 3 mayo





CURSOS Y TALLERES SIN SORTEO

Estos cursos y talleres son de inscripción directa.

Se organizan en categorías específicas:

CATEGORÍAS

- 1 Abiertos a la ciudadanía**
Favorecen el intercambio y apertura de los centros a personas de otras edades, no solo a mayores de 60 años.
- 2 Intergeneracionales**
Las personas mayores comparten sus conocimientos y vivencias con niñas/niños y jóvenes en centros o espacios educativos.
- 3 Generativos**
Impartidos por una persona mayor que transmite su conocimiento a otras personas. Algunos talleres están abiertos a personas de otras edades.
- 4 Cortos y diferentes**
Tienen formatos diferentes y contenidos especiales o novedosos.



5 Prevención de caídas

Dirigidos a personas de más de 70 años y a aquellas con riesgo de caídas o que se hayan caído en el último año. Se realiza ejercicio físico para ganar flexibilidad, fuerza y equilibrio y se reciben consejos para evitar caídas.

6 Procesos de aprendizaje

El aprendizaje de algunas técnicas o idiomas dura varios cursos o niveles. Al primer nivel se accede por sorteo. Una vez superado el primer nivel, el acceso a los siguientes niveles es directo hasta el fin del proceso. Se puede acceder a plazas libres si se demuestra el nivel requerido.

7 Cursos de euskera para mayores de 55 años

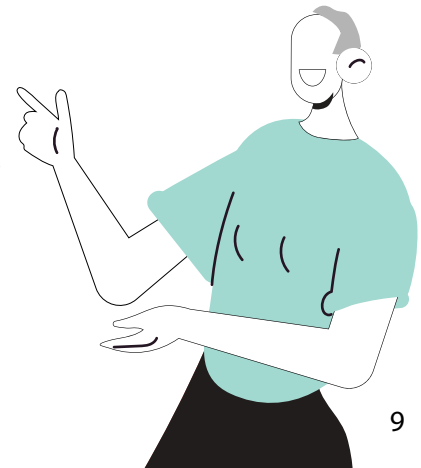
Cursos de euskera que se gestionan desde el Servicio de Euskera y se desarrollan en los centros de BIZAN. Cuentan con condiciones especiales detalladas más adelante.

CONDICIONES

- **Se adjudican por orden de llegada.**
- No hay límite en el número de inscripciones en cursos y talleres.
- Para inscribirse en los cursos y talleres que tienen procesos de aprendizaje, de nivel 2 y en adelante, hay que tener cursado el nivel anterior. Pueden apuntarse a partir del 18 de septiembre en plazas libres.

INSCRIPCIÓN

Se dispone de 48 horas para pagar el curso o taller desde el momento de apuntarse. Si no se hace el pago en este tiempo, la plaza queda disponible.





CURSOS Y TALLERES SIN SORTEO

ABIERTOS A LA CIUDADANÍA

COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	EDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
109-AEPM-1	SAN PRUDENCIO	Aprender a expresarte en público	>40	1C	M-V	16:30-18:00	10,2 €	17 €	8,5 €	
105-BIOM-1	ZARAMAGA	Biodanza	>45	A	J	10:15-11:45	10,2 €	17 €	8,5 €	
108-DANM-1	EL PILAR	Cardiodance	>50	1B	S	11:30-12:30	1,73 €	2,85 €	1,43 €	
106-HNMM-1	ARANBIZKARRA	Círculo de hombres mayores: cambios, necesidades y retos	>50	M	X	17:30-19:00	0 €	0 €	0 €	H
103-HNMM-1	SAN CRISTÓBAL	Círculo de hombres mayores: cambios, necesidades y retos	>50	M	M	18:00-19:30	0 €	0 €	0 €	H
114-VICM-1	ABETXUKO	Cocina del mundo: viaja desde tu cocina	>15	2C	X	16:00-18:00	6,8 €	11,3 €	5,65 €	2€
114-CVBM-1	ABETXUKO	Cocina vegetariana	>15	1C	X	16:00-18:00	6,8 €	11,3 €	5,65 €	2€
105-CVMM-1	ZARAMAGA	Crónicas viajeras. El mundo de hoy	>45	3T	M	18:00-19:30	3,8 €	6,3 €	3,15 €	10€
105-VJLM-1	ZARAMAGA	Crónicas viajeras. Lugares	>45	1T	M	18:00-19:30	3,8 €	6,3 €	3,15 €	10€
105-CVPM-1	ZARAMAGA	Crónicas viajeras. Personas	>45	2T	M	18:00-19:30	3,8 €	6,3 €	3,15 €	10€
158-ISTM-1	INFO	De principiante a influencer: herramientas de instagram para todas/os	>18	1C	M	11:30-13:00	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
158-EDIM-1	INFO	Del edadismo a la acción	>20	M	X	17:30-19:00	1,3 €	2,1 €	1,05 €	
158-GECEM-1	INFO	Grupo de encuentro: compartiendo vivencias	>50	A	V	18:00-19:30	0 €	0 €	0 €	
158-HDPM-1	INFO	Herramientas digitales para planificar tu viaje	>50	M	J	17:30-19:00	1,3 €	2,1 €	1,05 €	⬆️
116-CWNM-1	SAN MARTÍN	Humor para el día a día. Clown para la vida	>50	A	V	17:00-18:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
158-JUBM-1	INFO	Jubilación ¿Y ahora qué?: herramientas para afrontar una nueva etapa	>50	1T	X	17:30-19:00	3,8 €	6,3 €	3,15 €	
158-JUBM-2	INFO	Jubilación ¿Y ahora qué?: herramientas para afrontar una nueva etapa	>50	2T	X	17:30-19:00	3,8 €	6,3 €	3,15 €	

2€ Precio material 2 €.

10€ Precio material 10 €.

⬆️ Traer móvil Android con datos.

H Destinado a hombres.



COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	EDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
101-JREM-1	ARANA	Juntas y revueltas	>50	A	M	18:15-19:45	10,2 €	17 €	8,5 €	
104-JREM-1	LOS HERRÁN	Juntas y revueltas	>50	A	J	18:15-19:45	10,2 €	17 €	8,5 €	
109-LHVM-1	SAN PRUDENCIO	La habitación de Virginia	>50	A	M	18:00-19:30	0 €	0 €	0 €	
158-GELM-1	INFO	Lagunartean: compartiendo soledades	>16	A	X	11:00-12:30	0 €	0 €	0 €	
158-MCAM-1	INFO	Medios de comunicación alternativos: nuevas miradas para comprender	>50	3B	V	11:30-12:45	2,1 €	3,5 €	1,75 €	
111-TZOM-1	ARIZNABARRA	Ornitología: descubre las aves de tu entorno	>35	A	V	10:10-11:40	10,2 €	17 €	8,5 €	
158-PHSM-1	INFO	Podcast: historias sonoras	>50	1T	V	11:00-12:30	3,8 €	6,3 €	3,15 €	
158-VIAM-1	INFO	Viajes diferentes: destinos alternativos para una escapada	>50	1T	J	17:30-19:00	3,8 €	6,3 €	3,15 €	

INTERGENERACIONALES

COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
104-EMBM-1	LOS HERRÁN	Cerámica Intergeneracional: "Embarra2"	A	J	16:00-18:00	0 €	0 €	0 €	
112-EMBM-1	SANSOMENDI	Cerámica Intergeneracional: "Embarra2"	A	M	10:00-11:30	0 €	0 €	0 €	
101-BAJM-1	ARANA	Intergeneracional: actuamos y bailamos juntos	A	M-J	17:45-19:45	0 €	0 €	0 €	
106-ACCM-1	ARANBIZKARRA	Intergeneracional: al cole a cantar	A	V	11:15-12:45	0 €	0 €	0 €	
113-CVLM-1	CORONACIÓN	Intergeneracional: cuentacuentos, desmontando estereotipos	A	X	17:30-19:00	0 €	0 €	0 €	
108-ITRM-1	EL PILAR	Intergeneracional: tejiendo relaciones	A	M	16:30-18:00	0 €	0 €	0 €	
104-TROM-1	LOS HERRÁN	Intergeneracional: tradición oral	A	M	11:00-12:30	0 €	0 €	0 €	

Precio material 4 €.

Destinado a mujeres.

Periodicidad quincenal.

No siempre se empieza y se finaliza en el propio centro.



CURSOS Y TALLERES SIN SORTEO

GENERATIVOS

COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FIN	PRECIO	AVISOS
104-ABDM-1	LOS HERRÁN	Abes dezagun!	>50	S	11:30-13:00	18-10-2025	30-05-2026	0 €	4€
116-AJGM-1	SAN MARTÍN	Ajedrez	>18	M	18:00-19:30	14-10-2025	16-12-2025	0 €	
112-AJEM-1	SANSOMENDI	Ajedrez iniciación	>45	L	16:00-18:00	13-10-2025	25-05-2026	0 €	
112-AJEM-2	SANSOMENDI	Ajedrez iniciación	>45	X	16:00-18:00	15-10-2025	27-05-2026	0 €	
107-AJEM-1	TXAGORRITXU	Ajedrez iniciación	>50	X	17:00-18:30	15-10-2025	30-05-2026	0 €	
101-AJEM-1	ARANA	Ajedrez iniciación	>18	L-X-V	18:00-19:30	03-11-2025	14-11-2025	0 €	
103-AMGM-1	SAN CRISTÓBAL	Amigurumi: muñecos de ganchillo	>50	M	16:15-17:45	14-10-2025	26-05-2026	0 €	
101-MVEM-1	ARANA	Aprende a hacer máscaras venecianas	>50	X	16:00-17:30	07-01-2026	18-02-2026	0 €	
105-BDSM-1	ZARAMAGA	Bailables de salón	>50	S	10:10-12:10	18-10-2025	30-05-2026	0 €	
102-VASM-1	JUDIMENDI	Cantemos: nuestras canciones	>50	L	16:30-18:00	13-10-2025	25-05-2026	0 €	4€
104-CSMM-1	LOS HERRÁN	Club de costura	>18	X	17:30-19:00	15-10-2025	27-05-2026	0 €	
112-CPDM-1	SANSOMENDI	Comunicación práctica: dialoga y escucha	>50	X	11:00-12:30	15-10-2025	17-12-2025	0 €	
116-CCHM-1	SAN MARTÍN	Creación y presentación de historias	>18	M	18:15-19:45	07-10-2025	26-05-2026	0 €	
158-CEPM-1	INFO	Crisis energética: ¿cómo puedo reducir mi factura energética?	>20	X	18:30-20:00	15-10-2025	17-12-2025	0 €	
112-CEEM-1	SANSOMENDI	Crochet: compartiendo experiencia	>45	X	16:30-18:30	15-10-2025	27-05-2026	0 €	
102-DCGM-1	JUDIMENDI	Danzas circulares	>50	M	12:00-13:00	04-11-2025	24-03-2026	0 €	

Precio material 4 €.

Cada persona aporta su propio material.

Lugar: BIZAN San Martín.

Lugar: sala Simón Bolívar.



COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FIN	PRECIO	AVISOS
101-DEEM-1	ARANA	Decoración de bolas de navidad	>16	X	16:00-17:30	15-10-2025	10-12-2026	0 €	
104-DTMM-1	LOS HERRÁN	Diviértete con el tenis de mesa	>50	S	11:30-13:30	18-10-2025	30-05-2026	0 €	
112-EPEM-1	SANSOMENDI	Ejercicios para la espalda en silla	>50	M	11:00-12:00	14-10-2025	26-05-2026	0 €	
112-EPEM-2	SANSOMENDI	Ejercicios para la espalda en silla	>50	J	11:00-12:00	16-10-2025	28-05-2026	0 €	
104-FEDCM-1	LOS HERRÁN	Encuentros de café	>75	M	18:00-19:00	14-10-2025	26-05-2026	0 €	
116-ESLM-1	SAN MARTÍN	Escuchando lecturas	>75	M	11:00-12:30	14-10-2025	26-05-2026	0 €	
111-FCSM-1	ARIZNABARRA	Ficción sonora	>50	X	11:00-12:30	15-10-2025	30-05-2026	0 €	
115-GANM-1	LAKUA-ARRIAGA	Ganchillo iniciación	>18	L	16:30-18:00	13-10-2025	23-02-2026	0 €	
107-GANM-1	TXAGORRITXU	Ganchillo iniciación	>14	X	16:15-17:45	22-10-2025	07-02-2026	0 €	
107-GANM-2	TXAGORRITXU	Ganchillo iniciación	>14	X	16:15-17:45	11-02-2026	30-05-2026	0 €	
106-GANM-1	ARANBIZKARRA	Ganchillo iniciación	>50	M	11:15-12:45	14-10-2025	30-05-2026	0 €	
112-GANM-1	SANSOMENDI	Ganchillo iniciación	>45	X	16:30-18:30	15-10-2025	27-05-2026	0 €	
107-IIBM-1	TXAGORRITXU	Iniciación a bolillos	>40	M	17:00-18:30	14-10-2025	20-12-2025	0 €	
108-IPEM-1	EL PILAR	Iniciación a la petanca	>40	M	10:15-11:15	21-10-2025	04-11-2025	0 €	
116-JNRM-1	SAN MARTÍN	Jubilación: nuevo reto, nueva etapa	>50	L-X	17:00-18:30	9-02-2026	11-02-2026	0 €	
106-LVAM-1	ARANBIZKARRA	Lecturas en voz alta	>50	M	17:00-18:30	14-10-2025	30-05-2026	0 €	
107-NORM-1	TXAGORRITXU	Marcha nórdica, pasea en grupo	>50	X	10:30-12:00	15-10-2025	26-11-2025	0 €	

Cada persona aporta su propio material.

Lugar: pistas de petanca.



CURSOS Y TALLERES SIN SORTEO

GENERATIVOS

COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FIN	PRECIO	AVISOS
111-MASM-1	ARIZNABARRA	Meditación: apertura a la vida a través del silencio	>50	L	11:00-12:00	13-10-2025	30-05-2026	0 €	
105-MTSM-1	ZARAMAGA	Mejora tu salud	>50	M	10:05-11:35	14-10-2025	03-02-2026	0 €	
104-MIIM-1	LOS HERRÁN	Mintzapraktika	>50	V	10:15-11:45	17-10-2025	29-05-2026	0 €	4€
101-QMMM-1	ARANA	Quita el miedo a coger el móvil	>50	L	16:00-17:00	13-10-2025	15-12-2025	0 €	
101-QMMM-2	ARANA	Quita el miedo a coger el móvil	>50	L	16:00-17:00	12-01-2026	09-03-2025	0 €	
104-RVIM-1	LOS HERRÁN	Recuerdos de Vitoria	>50	J	11:50-12:50	16-10-2025	28-05-2026	0 €	
113-RINM-1	CORONACIÓN	Rincón de poesía	>50	J	17:30-18:30	16-10-2025	27-11-2025	0 €	
104-SCIM-1	LOS HERRÁN	Speaking corner: primeras conversaciones en inglés	>50	L	10:30-12:00	13-10-2025	25-05-2026	0 €	4€
103-SUAM-1	SAN CRISTÓBAL	Sudoku: nivel avanzado	>50	M	11:45-12:45	14-10-2025	03-02-2026	0 €	
103-SUDM-1	SAN CRISTÓBAL	Sudoku: nivel básico	>50	M	10:30-11:30	14-10-2025	03-02-2026	0 €	
112-TLIM-1	SANSOMENDI	Tertulias literarias	>50	M	18:00-19:30	14-10-2025	26-05-2026	0 €	
105-TLIM-1	ZARAMAGA	Tertulias literarias	>50	V	16:00-18:00	17-10-2025	29-05-2026	0 €	
102-TXEM-1	JUDIMENDI	Txoko Euskara: un espacio para aprender y hablar	>50	M	16:30-17:30	14-10-2025	26-05-2026	0 €	2€
104-AGHM-1	LOS HERRÁN	Únete al grupo de acordeonistas Gasteizko-Hauspoak	>18	J	18:00-19:30	16-10-2025	28-05-2026	0 €	
104-AOVM-1	LOS HERRÁN	¡Vamos a cantar!	>50	J	18:00-19:30	16-10-2025	28-05-2026	0 €	4€
158-VVCM-1	INFO	Viviendas comunitarias colaborativas: envejece en compañía	>20	L	18:00-19:30	12-01-2026	16-02-2026	0 €	

2€ Precio material 2 €.

4€ Precio material 4 €.

Lugar: BIZAN San Martín.



COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
106-AJBM-1	ARANBIZKARRA	Ajedrez básico	1T	V	11:30-13:00	3,8 €	6,3 €	3,15 €	
116-AMIM-1	SAN MARTÍN	Aprende a manejar tu Iphone	2T	M-J	16:00-17:30	7,65 €	12,7 €	6,35 €	
116-TMAM-1	SAN MARTÍN	Aprende a manejar tu teléfono móvil Android	1T	M-J	16:00-17:30	7,65 €	12,7 €	6,35 €	
107-BYEM-1	TXAGORRITXU	Baila y exprésate con movimiento	A	S	10:10-11:10	6,8 €	11,3 €	5,65 €	
112-BSBM-1	SANSOMENDI	Baile: caribeños	3T	L-X	19:00-20:00	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
112-BTPM-1	SANSOMENDI	Baile: tango y pasodoble	1T	L-X	19:00-20:00	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
112-CGRM-1	SANSOMENDI	Coreografías	2T	L-X	19:00-20:00	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
116-EVTM-1	SAN MARTÍN	Edita vídeos con tu teléfono Android	3T	M-J	16:00-17:30	7,65 €	12,7 €	6,35 €	★
115-EJCM-1	LAKUA-ARRIAGA	Ejercicios para educar tu cuerpo	1C	S	10:00-11:00	3,4 €	5,65 €	2,83 €	
116-FBMM-1	SAN MARTÍN	Fotografía básica con el móvil	2B	L-X	10:00-11:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	
113-ACFM-1	CORONACIÓN	Fotografía: saca partido a la cámara de tu móvil Android	1B	L-X	12:00-13:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	⬆️
104-HCDM-1	LOS HERRÁN	Hablemos de cine: diversidad familiar	3T	X	18:00-20:00	5,1 €	8,5 €	4,25 €	2€
104-HCFM-1	LOS HERRÁN	Hablemos de cine: en femenino	2T	X	18:00-20:00	5,1 €	8,5 €	4,25 €	2€
104-HCSM-1	LOS HERRÁN	Hablemos de cine: social	1T	X	18:00-20:00	5,1 €	8,5 €	4,25 €	2€
115-HHOM-1	LAKUA-ARRIAGA	Huerto urbano de otoño	1T	L	10:30-12:00	3,8 €	6,3 €	3,15 €	4€
115-HHPM-1	LAKUA-ARRIAGA	Huerto urbano de primavera	3T	L	10:30-12:00	3,8 €	6,3 €	3,15 €	4€

2€ Precio material 2 €.

4€ Precio material 4 €.

⬆️ Traer móvil Android con datos.

★ Tener conocimientos avanzados.



CURSOS Y TALLERES SIN SORTEO

CORTOS Y DIFERENTES

COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
116-IADM-1	SAN MARTÍN	Informática: animación digital en móviles y tablets	4B	L-X	10:00-11:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	★
111-GOAM-1	ARIZNABARRA	Informática: aprende a hacer gestiones Online con Administraciones	2B	L-X	11:45-13:15	5,05 €	8,4 €	4,2 €	★
116-GOAM-1	SAN MARTÍN	Informática: aprende a hacer gestiones Online con Administraciones	3B	L-X	10:00-11:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	★
111-IAIM-1	ARIZNABARRA	Informática: aprende a manejar la Inteligencia Artificial	1B	L-X	11:45-13:15	5,05 €	8,4 €	4,2 €	★
116-IAIM-1	SAN MARTÍN	Informática: aprende a manejar la Inteligencia Artificial	1B	M-J	11:35-13:05	5,05 €	8,4 €	4,2 €	★
116-IAIM-2	SAN MARTÍN	Informática: aprende a manejar la Inteligencia Artificial	2B	M-J	11:35-13:05	5,05 €	8,4 €	4,2 €	★
111-CSIM-1	ARIZNABARRA	Informática: compras online con tu teléfono móvil	3B	L-X	16:00-17:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	★
116-CSIM-1	SAN MARTÍN	Informática: compras online con tu teléfono móvil	1B	L-X	10:00-11:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	★
109-IIAM-1	SAN PRUDENCIO	Informática: inteligencia artificial en lo cotidiano	1B	M-J	11:40-13:10	5,05 €	8,4 €	4,2 €	★
116-NUAM-1	SAN MARTÍN	Informática: la nube, organización y catálogo archivos	1T	M-J	17:35-19:05	7,65 €	12,7 €	6,35 €	★
111-MBIM-1	ARIZNABARRA	Informática: manejo básico de internet	1B	M-J	16:00-17:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	
116-IPSM-1	SAN MARTÍN	Informática: protección, seguridad y privacidad ante estafas	3B	M-J	11:35-13:05	5,05 €	8,4 €	4,2 €	★
105-HNRM-1	ZARAMAGA	La vida de las cosas: los objetos como huella de nuestros recuerdos	2T	X	12:00-13:00	2,6 €	4,3 €	2,15 €	4€

4€ Precio material 4 €.

★ Tener conocimientos avanzados.



COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
109-MLMM-1	SAN PRUDENCIO	Móvil: cómo limpiar el móvil	2B	M-J	11:40-13:10	5,05 €	8,4 €	4,2 €	★ ⬆
111-MMRM-1	ARIZNABARRA	Móvil: manejo en redes sociales	4B	L-X	16:00-17:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	
113-RBCM-1	CORONACIÓN	Móvil: manejo y comunicación. Nivel básico	2B	L-X	12:00-13:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	⬆
113-RBCM-2	CORONACIÓN	Móvil: manejo y comunicación. Nivel básico	3B	L-X	12:00-13:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	⬆
113-RBCM-3	CORONACIÓN	Móvil: manejo y comunicación. Nivel básico	4B	L-X	12:00-13:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	⬆
107-RBCM-1	TXAGORRITXU	Móvil: manejo y comunicación. Nivel básico	1B	L-X	18:00-19:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	⬆
107-RBCM-2	TXAGORRITXU	Móvil: manejo y comunicación. Nivel básico	2B	L-X	18:00-19:30	5,05 €	8,4 €	4,2 €	⬆
111-PIDM-1	ARIZNABARRA	Pintura: introducción al dibujo	A	J	17:30-18:45	8,5 €	14,1 €	7,05 €	4€
104-PIDM-1	LOS HERRÁN	Pintura: introducción al dibujo	A	M	18:15-19:45	10,2 €	17 €	8,5 €	4€
104-RTDM-1	LOS HERRÁN	Resuelve tus dudas de informática y móvil	A	V	10:10-13:15	1 €	1,6 €	0,8 €	? ⌚
102-SANM-1	JUDIMENDI	Salud a través de la nutrición	3B	X	10:00-11:15	2,1 €	3,5 €	1,75 €	
104-TVCM-1	LOS HERRÁN	Teatro a viva voz: clásico	3B	S	10:10-11:40	2,6 €	4,3 €	2,15 €	2€
104-TVOM-1	LOS HERRÁN	Teatro a viva voz: comedia	2B	S	10:10-11:40	2,6 €	4,3 €	2,15 €	2€
104-TVDM-1	LOS HERRÁN	Teatro a viva voz: dramático	1B	S	10:10-11:40	2,6 €	4,3 €	2,15 €	2€
106-TECM-01	ARANBIZKARRA	Técnica vocal de una canción	2B	J	11:15 -12:45	2,5 €	4,2 €	2,1 €	
116-WMIM-1	SAN MARTÍN	Whatsapp: manual de instrucciones	4B	M-J	11:35-13:05	5,05 €	8,4 €	4,2 €	

2€ Precio material 2 €.

4€ Precio material 4 €.

★ Tener conocimientos avanzados.

⬆ Traer móvil Android con datos.

? Infórmate en BIZAN de cómo apuntarte semana a semana.

⌚ Sesiones de 20 minutos.



CURSOS Y TALLERES SIN SORTEO

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	EDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
106-CAAM-1	ARANBIZKARRA	Prevención de caídas	>70	2C	M-J	12:00-13:15	5,3 €	8,9 €	4,45 €	
111-CAAM-1	ARIZNABARRA	Prevención de caídas	>70	A	L-X	12:00-13:15	10,6 €	17,8 €	8,9 €	
113-CAAM-1	CORONACIÓN	Prevención de caídas	>70	1C	M-J	16:00-17:15	5,3 €	8,9 €	4,45 €	
108-CAAM-1	EL PILAR	Prevención de caídas	>70	2C	L-X	10:15-11:30	5,3 €	8,9 €	4,45 €	
115-CAAM-1	LAKUA-ARRIAGA	Prevención de caídas	>70	2C	M-J	16:00-17:15	5,3 €	8,9 €	4,45 €	
110-CAAM-1	LANDÁZURI	Prevención de caídas	>70	A	M-J	12:00-13:15	10,6 €	17,8 €	8,9 €	
104-CAAM-1	LOS HERRÁN	Prevención de caídas	>70	1C	L-X	10:15-11:30	5,3 €	8,9 €	4,45 €	
103-CAAM-1	SAN CRISTÓBAL	Prevención de caídas	>70	A	L-X	16:00-17:15	10,6 €	17,8 €	8,9 €	
116-CAAM-1	SAN MARTÍN	Prevención de caídas	>70	A	M-J	17:45-19:00	10,6 €	17,8 €	8,9 €	
109-CAAM-1	SAN PRUDENCIO	Prevención de caídas	>70	A	M-V	10:15-11:30	10,6 €	17,8 €	8,9 €	
112-CAAM-1	SANSOMENDI	Prevención de caídas	>70	1C	M-J	12:00-13:15	5,3 €	8,9 €	4,45 €	
107-CAAM-1	TXAGORRITXU	Prevención de caídas	>70	A	L-X	10:15-11:30	10,6 €	17,8 €	8,9 €	



No haber participado antes.



Lugar: Polideportivo Landázuri.



COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
112-BS2M-1	SANSOMENDI	Bailes de salón nivel 2	A	L-X	17:30-19:00	20,2 €	33,7 €	16,85 €	★
112-BS3M-1	SANSOMENDI	Bailes de salón nivel 3. Parejas	A	M-J	17:30-19:00	20,2 €	33,7 €	16,85 €	★
106-EU2M-1	ARANBIZKARRA	Idioma: euskera nivel 2	A	L-X	16:00-17:15	17 €	28,3 €	14,15 €	★ 10€
106-EU3M-1	ARANBIZKARRA	Idioma: euskera nivel 3	A	L-X	11:45-13:00	17 €	28,3 €	14,15 €	★ 10€
110-IN2M-1	LANDÁZURI	Idioma: inglés nivel 2	A	M-J	11:00-12:15	17 €	28,3 €	14,15 €	★ 10€
104-IN3M-1	LOS HERRÁN	Idioma: inglés nivel 3	A	L-X	17:45-19:00	17 €	28,3 €	14,15 €	★ 10€
111-IF2M-1	ARIZNABARRA	Informática nivel 2	A	L-X	10:15-11:45	20,2 €	33,7 €	16,85 €	★
111-IF2M-2	ARIZNABARRA	Informática nivel 2	A	M-J	10:15-11:45	20,2 €	33,7 €	16,85 €	★
113-IF2M-1	CORONACIÓN	Informática nivel 2	A	M-J	10:15-11:45	20,2 €	33,7 €	16,85 €	★

10€ Precio material 10 €.

★ Tener conocimientos previos.



CURSOS Y TALLERES SIN SORTEO

PROCESOS DE APRENDIZAJE

COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
113-IF2M-2	CORONACIÓN	Informática nivel 2	A	M-J	16:00-17:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	☆
104-IF2M-1	LOS HERRÁN	Informática nivel 2	A	M-J	10:10-11:40	20,2 €	33,7 €	16,85 €	☆
109-IF2M-1	SAN PRUDENCIO	Informática nivel 2	A	M-J	10:00-11:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	☆
109-IF2M-2	SAN PRUDENCIO	Informática nivel 2	A	M-J	16:00-17:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	☆
107-PI2M-1	TXAGORRITXU	Pintura nivel 2	A	M-J	16:00-17:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	☆ 4€
107-PI3M-1	TXAGORRITXU	Pintura nivel 3	A	L-X	17:35-19:05	20,2 €	33,7 €	16,85 €	☆ 4€
107-PI4M-1	TXAGORRITXU	Pintura nivel 4	A	M-J	17:40-19:40	20,2 €	33,7 €	16,85 €	🕒 ☆ 4€
101-TM2M-1	ARANA	Talla de madera nivel 2	A	L-X	18:05-19:35	20,2 €	33,7 €	16,85 €	☆ 7€
108-TM3M-1	EL PILAR	Talla de madera nivel 3	A	M-J	11:45-13:15	20,2 €	33,7 €	16,85 €	☆ 7€

4€ Precio material 4 €.

7€ Precio material 7 €.

☆ Tener conocimientos previos.

☆ Tener conocimientos avanzados.

🕒 Una hora con monitor.



Estos cursos forman parte de la oferta del servicio municipal de Euskera.

OBJETIVO

El objetivo es alcanzar un nivel A1 en 4 años.

CONDICIONES ESPECIALES

El curso es del 6 de octubre al 18 de junio.

Inscripción: del 8 al 17 de septiembre en Centros Cívicos o BIZAN.

Para personas que no acceden desde el nivel 1, es necesario una prueba de nivel.

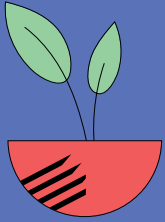
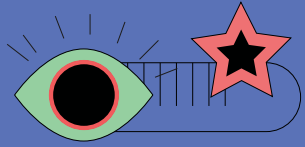
Hay que pedir cita para la prueba (945 15 43 41).

Más información: 945 16 16 93 · euskera.administrazioa02@vitoria-gasteiz.org



CURSOS DE EUSKERA PARA MAYORES DE 55 AÑOS

COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	PRECIO
114-AE01-14	ABETXUKO	Curso 1º	A	L-X	11:00-12:30	54,4 €
116-AE04-10	SAN MARTÍN	Curso 4º	A	L-X	10:15-11:45	54,4 €
107-AE01-03	TXAGORRITXU	Curso 1º	A	M-J	10:15-11:45	54,4 €
109-AE01-06	SAN PRUDENCIO	Curso 1º	A	L-X	11:45-13:15	54,4 €



CURSOS Y TALLERES CON SORTEO

*Los cursos y talleres con sorteo
están organizados en dos bloques.
En cada bloque encontramos
diferentes tipos de talleres:*

BLOQUES

Bloque 9

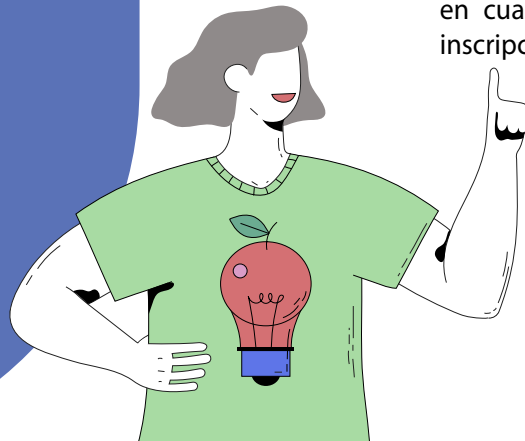
**Actividades educativas, plástico
artesanales, tecnológicas y aulas
abiertas**

Bloque 10

**Autocuidado físico, cognitivo y
emocional; escénicas y estimulativas**

MODIFICACIONES, AMPLIACIONES O ANULACIONES

- Las solicitudes se pueden cambiar o anular en cualquiera de los lugares o formas de inscripción.
- Para hacer los cambios es necesario tener el resguardo con los datos de identificación y el número del sorteo.





CONDICIONES

- Cada persona solo puede hacer una solicitud. Si hace más de una solicitud, solo se tendrá en cuenta la primera.
- Cada persona puede pedir hasta 4 cursos o talleres por cada bloque. Se le da un número de sorteo.
- En la solicitud no es necesario rellenar todos los bloques ni todas las opciones.
- En el sorteo se asignará un taller por cada bloque como máximo.
- Las personas que quieran ir juntas a una actividad pueden apuntarse en grupos de 3 personas como máximo. Se les dará números consecutivos.
- Apuntarse en grupo no asegura plaza a todas las personas del grupo.

SORTEO

- El sorteo de las plazas de los cursos y talleres se hace el día **4 de septiembre a las 11:00 de la mañana**.
- El sorteo se hace informáticamente. Se tiene en cuenta el número de sorteo y el orden de preferencia.
- Se puede consultar el resultado del sorteo en cada BIZAN y por teléfono en el 010 o en la página web del Ayuntamiento: **www.vitoria-gasteiz.org**

FORMALIZACIÓN DE LA PLAZA

- Si se consigue plaza en el sorteo, se debe pagar para asegurarla.
- El plazo de pago es hasta el 10 de septiembre incluido.
- Pasado este plazo, la plaza queda libre.

PLAZAS LIBRES

- El plazo de plazas libres se abre el día **18 de septiembre a las 8:30 de la mañana**.
- Las plazas libres se dan por orden de inscripción, hasta que se agotan.
- Si se solicitan de manera presencial, no se pueden hacer más de 4 inscripciones de una sola vez.
- Se dispone de 48 horas para pagar el curso o taller. Si no se hace el pago en este tiempo, la plaza queda disponible.



CURSOS Y TALLERES CON SORTEO

BLOQUE 9

COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
09092	105-ALMM-1	ZARAMAGA	Almazuelas	A	L	16:00-18:00	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
09093	105-ALMM-2	ZARAMAGA	Almazuelas	A	X	16:00-18:00	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
09033	102-ALMM-1	JUDIMENDI	Almazuelas	A	M-J	10:00-11:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09073	114-AEVM-1	ABETXUKO	Aprende a escribir tus vivencias	A	X	15:45-17:15	10,2 €	17 €	8,5 €	
09107	110-TMAM-1	LANDÁZURI	Aprende a manejar tu teléfono móvil Android	2C	V	11:10-12:40	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
09108	110-TMAM-2	LANDÁZURI	Aprende a manejar tu teléfono móvil Android	2C	V	16:00-17:30	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
09060	103-TMAM-1	SAN CRISTÓBAL	Aprende a manejar tu teléfono móvil Android	1C	V	10:30-12:00	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
09075	104-ARPM-1	LOS HERRÁN	Aprende a recitar poesía y contar historias	A	L	18:00-19:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
09088	104-WHVM-1	LOS HERRÁN	Aprende a usar el WhatsApp	1C	M-J	11:45-13:15	10,2 €	17 €	8,5 €	
09016	106-APCM-1	ARANBIZKARRA	Apuesta por la cultura: literatura, cine y música	A	M	12:00-13:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
09047	113-AEAM-1	CORONACIÓN	Arte en Álava	A	X	16:00-17:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
09059	103-AETM-1	SAN CRISTÓBAL	Arte en nuestro entorno	A	J	16:15-17:45	10,2 €	17 €	8,5 €	
09098	110-AABM-1	LANDÁZURI	Aula abierta de bolillos	A	M-J	16:00-17:30	4,2 €	7 €	3,5 €	



Tener conocimientos avanzados.



Traer móvil Android con datos.

BLOQUE 9

CURSOS Y TALLERES CON SORTEO



COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
09066	101-AAPM-1	ARANA	Aula abierta de pintura	A	L-X	10:15-11:45	4,2 €	7 €	3,5 €	★
09021	107-AAPM-1	TXAGORRITXU	Aula abierta de pintura	A	L-X	10:10-11:40	4,2 €	7 €	3,5 €	★
09022	107-AAPM-2	TXAGORRITXU	Aula abierta de pintura	A	L-X	11:50-13:20	4,2 €	7 €	3,5 €	★
09058	103-AARM-1	SAN CRISTÓBAL	Aula abierta de restauración de muebles	A	M-J	11:00-12:30	4,2 €	7 €	3,5 €	★
09067	101-AAMM-1	ARANA	Aula abierta de talla de madera	A	L-V	10:30-12:00	4,2 €	7 €	3,5 €	★ 4€
09068	101-AAMM-2	ARANA	Aula abierta de talla de madera	A	M-J	10:30-12:00	4,2 €	7 €	3,5 €	★ 4€
09069	101-AAMM-3	ARANA	Aula abierta de talla de madera	A	X-S	10:30-12:00	4,2 €	7 €	3,5 €	★ 4€
09001	108-AAMM-1	EL PILAR	Aula abierta de talla de madera	A	L-X	11:00-12:30	4,2 €	7 €	3,5 €	★ 4€
09002	108-AAMM-2	EL PILAR	Aula abierta de talla de madera	A	M-J	16:00-17:30	4,2 €	7 €	3,5 €	★ 4€
09003	108-AAMM-3	EL PILAR	Aula abierta de talla de madera	A	M-J	17:45-19:15	4,2 €	7 €	3,5 €	★ 4€
09023	107-AADM-1	TXAGORRITXU	Aula abierta de talla en piedra	A	L-X	10:10-11:40	4,2 €	7 €	3,5 €	★
09099	110-BOLM-1	LANDÁZURI	Bolillos	A	L-X	16:00-17:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09100	110-BOLM-2	LANDÁZURI	Bolillos	A	L-X	17:30-19:00	20,2 €	33,7 €	16,85 €	

4€ Precio material 4 €.

★ Tener conocimientos avanzados.



CURSOS Y TALLERES CON SORTEO

BLOQUE 9

COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
09074	104-CERM-1	LOS HERRÁN	Cerámica	A	M	16:00-18:00	13,5 €	22,5 €	11,25 €	4€
09028	107-CATM-1	TXAGORRITXU	Cerámica artística	A	L-X	15:40-17:10	20,2 €	33,7 €	16,85 €	4€
09072	114-COHM-1	ABETXUKO	Cocina básica para hombres	A	M	10:30-12:30	13,5 €	22,5 €	11,25 €	4€
09071	114-CSBM-1	ABETXUKO	Cocina saludable	A	L	16:00-18:00	13,5 €	22,5 €	11,25 €	4€
09055	103-COLM-1	SAN CRISTÓBAL	Compartiendo lecturas	A	L	16:15-17:45	10,2 €	17 €	8,5 €	10€
09095	105-COLM-1	ZARAMAGA	Compartiendo lecturas	A	J	16:30-18:00	10,2 €	17 €	8,5 €	10€
09017	106-PAIM-1	ARANBIZKARRA	Costura y patchwork (almazuelas)	A	L-X	17:50-19:20	20,2 €	33,7 €	16,85 €	📖
09085	111-CUGM-1	ARIZNABARRA	Cultura general	A	L-X	10:05-11:35	20,2 €	33,7 €	16,85 €	10€
09032	102-CUGM-1	JUDIMENDI	Cultura general	A	M-J	11:45-13:15	20,2 €	33,7 €	16,85 €	10€
09097	101-HCMM-1	ARANA	Culturas del mundo a través de su arte	A	M	11:45-13:15	10,2 €	17 €	8,5 €	
09042	115-DEAM-1	LAKUA-ARRIAGA	Desmontando la actualidad	A	M-J	11:45-13:15	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09030	107-DRTM-1	TXAGORRITXU	Dramaturgia teatral	A	M-J	18:30-20:00	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09014	109-BASM-1	SAN PRUDENCIO	El bello arte de ser en el mundo	2C	M-V	16:30-18:00	10,2 €	17 €	8,5 €	3€

3€ Precio material 3 €.

10€ Precio material 10 €.

📖 Cada persona aporta su propio material.

4€ Precio material 4 €.



COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
09037	116-LREM-1	SAN MARTÍN	Escritura creativa	A	V	11:45-13:15	10,2 €	17 €	8,5 €	
09061	103-FBMM-1	SAN CRISTÓBAL	Fotografía básica con el móvil	2C	V	10:30-12:00	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
09086	101-FMOM-1	ARANA	Fotografía con el móvil	1C	V	10:15-11:45	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
09087	101-FMOM-2	ARANA	Fotografía con el móvil	2C	V	10:15-11:45	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
09054	115-FDAM-1	LAKUA-ARRIAGA	Fotografía digital avanzada	A	V	11:00-12:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
09109	110-FDRM-1	LANDÁZURI	Fotografía digital con cámara réflex. Teoría y práctica en exteriores	A	M	16:00-17:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
09005	109-EU1M-1	SAN PRUDENCIO	Idioma: euskera nivel 1	A	L-X	10:15-11:30	17 €	28,3 €	14,15 €	
09102	110-IN1M-1	LANDÁZURI	Idioma: inglés nivel 1	A	M-J	12:15-13:30	17 €	28,3 €	14,15 €	
09045	113-IFAM-1	CORONACIÓN	Informática avanzada	A	M-J	12:00-13:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09036	116-IFBM-1	SAN MARTÍN	Informática básica	A	L-X	11:35-13:05	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09043	109-IFBM-1	SAN PRUDENCIO	Informática básica	A	L-X	10:10-11:40	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09048	113-IF1M-1	CORONACIÓN	Informática nivel 1	A	L-X	10:15-11:45	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09049	113-IF1M-2	CORONACIÓN	Informática nivel 1	A	L-X	16:00-17:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	

Precio material 10 €.

Tener conocimientos previos.

Traer móvil Android con datos.



CURSOS Y TALLERES CON SORTEO

BLOQUE 9

COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
09078	104-IF1M-1	LOS HERRÁN	Informática nivel 1	A	L-X	10:10-11:40	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09015	109-APGM-1	SAN PRUDENCIO	Informática: aplicaciones de Google para PC	1C	M-J	17:45-19:15	10,2 €	17 €	8,5 €	★
09091	104-ICAM-1	LOS HERRÁN	Informática: creatividad con IA; música, arte y escritura	2C	L-X	11:45-13:15	10,2 €	17 €	8,5 €	★
09090	104-IDGM-1	LOS HERRÁN	Informática: digitaliza y organiza tus documentos	2C	M-J	11:45-13:15	10,2 €	17 €	8,5 €	★
09089	104-IGDM-1	LOS HERRÁN	Informática: Google, tu herramienta diaria de organización	1C	L-X	11:45-13:15	10,2 €	17 €	8,5 €	★
09094	111-IITM-1	ARIZNABARRA	Informática: intermedio	A	M-J	11:45-13:15	20,2 €	33,7 €	16,85 €	★
09044	109-IITM-1	SAN PRUDENCIO	Informática: intermedio	A	L-X	11:40-13:10	20,2 €	33,7 €	16,85 €	★
09038	116-MTAM-1	SAN MARTÍN	Informática: manejo básico de tablets Android	1C	M-J	10:00-11:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
09040	116-MAAM-1	SAN MARTÍN	Informática: móvil Android avanzado	2C	M-J	10:00-11:30	10,2 €	17 €	8,5 €	★
09053	109-LNBM-1	SAN PRUDENCIO	Informática: ofimática en la nube	2C	M-J	17:45-19:15	10,2 €	17 €	8,5 €	★
09009	108-LEPM-1	EL PILAR	Lectura profunda	A	L-X	10:15-11:45	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09008	158-LEEM-1	INFO	Let's speak English: espacio de conversación	A	M	18:30-19:45	8,5 €	14,1 €	7,05 €	
09046	113-GLIM-1	CORONACIÓN	Literatura y escritura creativa	A	X	12:00-13:30	10,2 €	17 €	8,5 €	



Tener conocimientos previos.



Tener conocimientos avanzados.



COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
09034	116-TPRM-1	SAN MARTÍN	Manualidades: crea tu propia obra de diferentes texturas, pastas	1C	M-J	16:30-18:00	10,2 €	17 €	8,5 €	
09104	110-CTPM-1	LANDÁZURI	Manualidades: cuadros con texturas y pasta de relieve	2C	L-X	18:15-19:45	10,2 €	17 €	8,5 €	
09103	110-PROM-1	LANDÁZURI	Manualidades: diferentes acabados con pintura rústica	1C	L-X	18:15-19:45	10,2 €	17 €	8,5 €	
09035	116-LTDM-1	SAN MARTÍN	Manualidades: libros y tejas decorativas con papeles y pastas	2C	M-J	16:30-18:00	10,2 €	17 €	8,5 €	
09013	111-RDOM-1	ARIZNABARRA	Manualidades: reutiliza y decora tus objetos cotidianos	A	L-X	16:00-17:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09007	158-MINM-1	INFO	Mintzapraktika: espacio de conversación	A	M	17:00-18:15	8,5 €	14,1 €	7,05 €	
09039	102-MMCM-1	JUDIMENDI	Móvil, manejo y comunicación. Nivel avanzado	1C	V	10:00-11:30	5,1 €	8,5 €	4,25 €	★ ⬆
09105	110-IVCM-1	LANDÁZURI	Móvil: aprende a gestionar la nube	1C	V	11:10-12:40	5,1 €	8,5 €	4,25 €	⬆
09106	110-IVCM-2	LANDÁZURI	Móvil: aprende a gestionar la nube	1C	V	16:00-17:30	5,1 €	8,5 €	4,25 €	⬆
09050	113-RBAM-1	CORONACIÓN	Móvil: manejo y comunicación. Nivel avanzado	1C	L-X	17:45-19:15	10,2 €	17 €	8,5 €	★ ⬆
09051	113-RBAM-2	CORONACIÓN	Móvil: manejo y comunicación. Nivel avanzado	2C	L-X	17:45-19:15	10,2 €	17 €	8,5 €	★ ⬆
09052	109-RBCM-1	SAN PRUDENCIO	Móvil: manejo y comunicación. Nivel básico	2C	M-J	11:40-13:10	10,2 €	17 €	8,5 €	⬆
09083	112-RBCM-1	SANSOMENDI	Móvil: manejo y comunicación. Nivel básico	2C	V	11:00-12:30	5,1 €	8,5 €	4,25 €	⬆

★ Tener conocimientos avanzados.

⬆ Traer móvil Android con datos.



CURSOS Y TALLERES CON SORTEO

BLOQUE 9

COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
09041	106-ORNM-1	ARANBIZKARRA	Ornitología para principiantes. Nivel básico	2C	L	11:00-12:30	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
09011	108-PBYM-1	EL PILAR	Patchwork y bordado yugoslavo	A	M-J	16:00-17:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09029	107-PI1M-1	TXAGORRITXU	Pintura y dibujo. Nivel 1	A	M-J	10:10-11:40	20,2 €	33,7 €	16,85 €	4€
09031	107-AGUM-1	TXAGORRITXU	Pintura: aguadas y sus posibilidades con otras técnicas	1C	V	10:15-12:15	6,8 €	11,3 €	5,65 €	★ 4€
09076	112-AUAM-1	SANSOMENDI	Pintura: aguadas y sus posibilidades: avanzado	2C	J	18:00-20:00	6,8 €	11,3 €	5,65 €	★ 4€
09026	107-MACM-1	TXAGORRITXU	Pintura: dibujo avanzado y paso al color	A	M-J	11:45-13:15	20,2 €	33,7 €	16,85 €	★ 4€
09070	101-IDCM-1	ARANA	Pintura: iniciación al dibujo y al color	A	L-X	18:05-19:35	20,9 €	33,7 €	16,85 €	4€
09079	101-POPM-1	ARANA	Pintura: óleo y paisaje	A	M-J	10:15-12:15	20,9 €	33,7 €	16,85 €	★ 4€
09081	101-OTMM-1	ARANA	Pintura: óleo y técnicas mixtas. Teórico, práctico	A	M-J	16:30-18:00	20,9 €	33,7 €	16,85 €	★ 4€
09027	107-OTMM-1	TXAGORRITXU	Pintura: óleo y técnicas mixtas. Teórico, práctico	A	L-X	16:00-17:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	★ 4€
09080	101-PPOM-1	ARANA	Pintura: primeros pasos con el óleo	A	L-X	16:30-18:00	20,9 €	33,7 €	16,85 €	4€
09010	108-OFVM-1	EL PILAR	Pon orden en las fotos y vídeos de tu vida	A	L	11:50-13:20	10,2 €	17 €	8,5 €	★
09056	103-RMOM-1	SAN CRISTÓBAL	Restauración de muebles y objetos antiguos	A	L-X	16:15-17:45	20,2 €	33,7 €	16,85 €	7€

4€ Precio material 4 €.

7€ Precio material 7 €.

★ Tener conocimientos previos.

★ Tener conocimientos avanzados.

1 hora con monitor.

Traer ordenador portátil.

No siempre se empieza y se finaliza en el propio centro.



COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
09057	103-RMOM-2	SAN CRISTÓBAL	Restauración de muebles y objetos antiguos	A	L-X	18:00-19:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	7€
09018	101-TM1M-1	ARANA	Talla de madera nivel 1	A	M-J	18:05-19:35	20,2 €	33,7 €	16,85 €	7€
09020	101-TAMM-1	ARANA	Talla en madera: arte en madera	A	L-X	16:00-18:00	20,2 €	33,7 €	16,85 €	✓ ★ 7€
09019	101-EMAM-1	ARANA	Talla en madera: escultura en madera	A	M-J	16:00-18:00	20,2 €	33,7 €	16,85 €	✓ ★ 7€
09004	108-ABMM-1	EL PILAR	Talla en madera: la abstracción en la madera	A	M-J	10:10-11:40	20,2 €	33,7 €	16,85 €	★ 7€
09024	107-TAPM-1	TXAGORRITXU	Talla en piedra	A	M-J	10:10-11:40	20,2 €	33,7 €	16,85 €	10€
09025	107-TAPM-2	TXAGORRITXU	Talla en piedra	A	M-J	11:45-13:15	20,2 €	33,7 €	16,85 €	10€
09082	101-TARM-1	ARANA	Taracea	A	M-J	15:40-17:10	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
09084	101-RCAM-1	ARANA	Taracea: rincón compartido de aprendizaje	A	J	17:15-19:15	10,2 €	17 €	8,5 €	✓ ★
09006	109-TACM-1	SAN PRUDENCIO	Tertulias de actualidad	A	X	18:00-19:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
09096	101-TPEM-1	ARANA	Tertulias periodísticas	A	L-X	10:15-11:45	20,2 €	33,7 €	16,85 €	4€
09012	108-VBTM-1	EL PILAR	Vainicas y bordado en chantilly	A	M-J	17:40-19:10	20,2 €	33,7 €	16,85 €	

4€ Precio material 4 €.

10€ Precio material 10 €.

★ Tener conocimientos avanzados.

7€ Precio material 7 €.

✓ Una hora con monitor.



CURSOS Y TALLERES CON SORTEO

BLOQUE 10

COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
10009	111-AEMM-1	ARIZNABARRA	Aerobic	A	M-J	11:10-12:10	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10083	105-AEMM-1	ZARAMAGA	Aerobic	A	L-X	10:05-11:05	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10095	105-ACSM-1	ZARAMAGA	Autocuidado para combatir la soledad	A	V	11:45-13:15	10,2 €	17 €	8,5 €	
10078	112-BAEM-1	SANSOMENDI	Baile avanzado para exhibición	A	M-J	19:00-20:00	13,5 €	22,5 €	11,25 €	★
10088	101-COBM-1	ARANA	Baile: coreografías	A	L-X	16:15-17:15	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10077	112-BS1M-1	SANSOMENDI	Bailes de salón nivel 1	A	M-J	16:00-17:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
10012	106-BAMM-1	ARANBIZKARRA	Bailes del mundo	A	L	16:15-17:45	10,2 €	17 €	8,5 €	
10064	103-BAMM-1	SAN CRISTÓBAL	Bailes del mundo	A	X	11:45-13:15	10,2 €	17 €	8,5 €	
10096	101-RISM-1	ARANA	Bienestar y salud a través de la risa	A	X	11:45-13:15	10,2 €	17 €	8,5 €	👤
10047	113-RISM-1	CORONACIÓN	Bienestar y salud a través de la risa	A	J	10:10-11:40	10,2 €	17 €	8,5 €	👤
10100	104-RISM-1	LOS HERRÁN	Bienestar y salud a través de la risa	A	M	11:45-13:15	10,2 €	17 €	8,5 €	👤
10001	109-RISM-1	SAN PRUDENCIO	Bienestar y salud a través de la risa	A	J	12:00-13:30	10,2 €	17 €	8,5 €	👤
10093	105-RISM-1	ZARAMAGA	Bienestar y salud a través de la risa	A	V	11:45-13:15	10,2 €	17 €	8,5 €	👤
10058	103-PVSM-1	SAN CRISTÓBAL	Caminando por el anillo verde	2C	L	10:00-11:30	5,1 €	8,5 €	4,25 €	📍
10013	106-CHKM-1	ARANBIZKARRA	Chi-kung, Qi Gong	A	X	12:00-13:00	6,8 €	11,3 €	5,65 €	
10059	103-CHKM-1	SAN CRISTÓBAL	Chi-kung, Qi Gong	A	L-X	10:30-11:30	13,5 €	22,5 €	11,25 €	



Relación intergeneracional.



Tener conocimientos avanzados.



No siempre se empieza y se finaliza en el propio centro.



COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
10017	107-CDCM-1	TXAGORRITXU	Conversaciones de nuestro día a día	A	M	12:00-13:00	6,8 €	11,3 €	5,65 €	75
10007	106-CAZM-1	ARANBIZKARRA	Coro "Aritz Zaharra"	A	M-J	16:30-18:00	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
10006	109-CVAM-1	SAN PRUDENCIO	Coro "Voces del Ayer"	A	M-J	18:30-20:00	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
10070	114-CESM-1	ABETXUKO	Cuida tu espalda	A	V	10:15-11:45	10,2 €	17 €	8,5 €	
10072	104-CSUM-1	LOS HERRÁN	Cuida tu espalda desde el suelo	A	J	10:10-11:40	10,2 €	17 €	8,5 €	
10008	106-DMMM-1	ARANBIZKARRA	Danza, música y movimiento consciente	A	X	16:15-17:45	10,2 €	17 €	8,5 €	
10085	101-EDPM-1	ARANA	Educación postural	A	M-J	11:45-12:45	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10049	113-ECMM-1	CORONACIÓN	Educación cuerpo, mente y emociones	A	L	10:10-11:10	6,8 €	11,3 €	5,65 €	
10050	113-ECMM-2	CORONACIÓN	Educación cuerpo, mente y emociones	A	X	10:10-11:10	6,8 €	11,3 €	5,65 €	
10076	112-CMEM-1	SANSOMENDI	Ejercicios para activar el cuerpo y la memoria	A	L-X	16:30-17:30	13,5 €	22,5 €	11,25 €	70
10011	106-EJEM-1	ARANBIZKARRA	Ejercitando el cuerpo y la memoria	A	X	11:30-12:30	6,8 €	11,3 €	5,65 €	75 4€
10057	111-EPSM-1	ARIZNABARRA	Estimula mente, emociones y relaciones	A	J	15:45-17:15	0 €	0 €	0 €	75
10053	113-EPSM-1	CORONACIÓN	Estimula mente, emociones y relaciones	A	X	10:15-11:45	0 €	0 €	0 €	75
10004	108-EPSM-1	EL PILAR	Estimula mente, emociones y relaciones	A	L	17:00-18:30	0 €	0 €	0 €	75

4€ Precio material 4 €.

70 A partir de de 70 años.

75 A partir de de 75 años.



CURSOS Y TALLERES CON SORTEO

BLOQUE 10

COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
10102	110-EPSM-1	LANDÁZURI	Estimula mente, emociones y relaciones	A	L	16:30-18:00	0 €	0 €	0 €	75
10030	116-EPSM-1	SAN MARTÍN	Estimula mente, emociones y relaciones	A	J	17:00-18:30	0 €	0 €	0 €	75
10005	109-EPSM-1	SAN PRUDENCIO	Estimula mente, emociones y relaciones	A	L	16:30-18:00	0 €	0 €	0 €	75
10052	113-ECCM-1	CORONACIÓN	Estimulación cognitiva	A	L	10:15-11:45	10,2 €	17 €	8,5 €	4€
10035	107-ECCM-1	TXAGORRITXU	Estimulación cognitiva	A	L	16:15-17:45	10,2 €	17 €	8,5 €	75
10080	105-ECCM-1	ZARAMAGA	Estimulación cognitiva	A	L	10:15-11:45	10,2 €	17 €	8,5 €	75 10€
10097	101-ESMM-1	ARANA	Estimulación psicomotriz	A	V	10:15-11:45	10,2 €	17 €	8,5 €	75
10060	103-STIM-1	SAN CRISTÓBAL	Estiramientos	A	L	11:45-12:45	6,8 €	11,3 €	5,65 €	
10026	116-STIM-1	SAN MARTÍN	Estiramientos	A	M	16:00-17:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
10094	105-STIM-1	ZARAMAGA	Estiramientos	A	V	10:30-11:30	6,8 €	11,3 €	5,65 €	
10024	116-EKDM-1	SAN MARTÍN	Euskal dantzak iniciación	A	L-X	17:15-18:45	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
10032	102-FESM-1	JUDIMENDI	Feldenkrais en el suelo	A	M	17:45-19:00	8,5 €	14,1 €	7,05 €	
10042	115-EMGM-1	LAKUA-ARRIAGA	Gestión emocional	A	J	16:30-18:00	10,2 €	17 €	8,5 €	
10027	116-EMGM-1	SAN MARTÍN	Gestión emocional	A	V	11:00-12:30	10,2 €	17 €	8,5 €	

Precio material 10 €.

A partir de 75 años.

Lugar: sala Simón Bolívar. .



COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
10002	109-EMGM-1	SAN PRUDENCIO	Gestión emocional	A	X	12:00-13:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
10071	112-EMGM-1	SANSOMENDI	Gestión emocional	A	L	11:00-12:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
10016	106-GEBM-1	ARANBIZKARRA	Gestión emocional para tu bienestar	1C	L	17:30-19:00	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
10069	114-GEBM-1	ABETXUKO	Gestión emocional para tu bienestar	A	J	10:00-11:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
10061	103-GEBM-1	SAN CRISTÓBAL	Gestión emocional para tu bienestar	A	M	16:15-17:45	10,2 €	17 €	8,5 €	
10075	111-GFSM-1	ARIZNABARRA	Gimnasia funcional en silla: trabaja cuerpo y mente	2C	M-J	12:15-13:15	6,8 €	11,3 €	5,65 €	
10045	109-GSSM-1	SAN PRUDENCIO	Gimnasia suave	A	X	16:00-17:15	8,5 €	14,1 €	7,05 €	75
10019	107-GMSM-1	TXAGORRITXU	Gimnasia suave para muy mayores	A	V	10:15-11:45	10,2 €	17 €	8,5 €	75
10067	106-BOBM-1	ARANBIZKARRA	Gimnasia: equilibrio, fuerza y flexibilidad	A	V	11:00-12:15	8,5 €	14,1 €	7,05 €	
10099	101-GEMM-1	ARANA	Grupo de encuentro para mujeres	A	L	18:15-19:45	10,2 €	17 €	8,5 €	M
10062	103-YOGM-1	SAN CRISTÓBAL	Iniciación al yoga	A	M-J	10:30-11:30	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10098	101-LFMM-1	ARANA	Lectura fácil para estimular la memoria	A	J	11:50-13:20	10,2 €	17 €	8,5 €	
10051	113-THAM-1	CORONACIÓN	Los términos de la Historia del Arte	A	L	16:00-17:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
10034	102-MARM-1	JUDIMENDI	Marcha nórdica	2C	V	17:00-18:30	5,1 €	8,5 €	4,25 €	📍
10040	115-MARM-1	LAKUA-ARRIAGA	Marcha nórdica	A	M-J	10:00-11:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	📍

75 A partir de de 75 años.

M Destinado a mujeres.

📍 No siempre se empieza y se finaliza en el propio centro.



CURSOS Y TALLERES CON SORTEO

BLOQUE 10

COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
10028	116-MARM-1	SAN MARTÍN	Marcha nórdica	A	L-X	17:00-18:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	
10068	114-MNCM-1	ABETXUKO	Marcha nórdica: conoce tu entorno	A	X	10:00-12:00	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10044	115-MEDM-1	LAKUA-ARRIAGA	Meditación	A	J	18:15-19:00	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
10021	107-MCTM-1	TXAGORRITXU	Micro-teatro	A	J	18:00-20:00	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10103	110-MESM-1	LANDÁZURI	Movimiento y ejercicios suaves	A	L-X	11:45-13:00	17 €	28,3 €	14,15 €	75
10023	116-MESM-1	SAN MARTÍN	Movimiento y ejercicios suaves	A	L-X	10:30-11:30	13,5 €	22,5 €	11,25 €	75
10084	101-MCMM-1	ARANA	Muévete con música	A	M-J	10:30-11:30	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10056	115-MCMM-1	LAKUA-ARRIAGA	Muévete con música	A	L-X	10:30-11:30	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10073	112-MCMM-1	SANSOMENDI	Muévete con música	A	L-X	12:00-13:00	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10020	107-MCMM-1	TXAGORRITXU	Muévete con música	A	M	17:10-18:10	6,8 €	11,3 €	5,65 €	
10089	105-BMRM-1	ZARAMAGA	Musicoterapia: baile, movimiento y relajación	A	L-X	16:00-17:00	13,5 €	22,5 €	11,25 €	4€
10015	106-PCFM-1	ARANBIZKARRA	Participa en un corto de ficción	A	J	11:15-13:15	13,5 €	22,5 €	11,25 €	7€
10014	106-PILM-1	ARANBIZKARRA	Pilates	A	V	12:20-13:30	6,8 €	11,3 €	5,65 €	
10038	115-PILM-1	LAKUA-ARRIAGA	Pilates	A	L-X	16:15-17:15	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10086	105-PILM-1	ZARAMAGA	Pilates	A	L-X	11:05-12:05	13,5 €	22,5 €	11,25 €	

4€ Precio material 4 €.

75 A partir de 75 años.

No siempre se empieza y se finaliza en el propio centro.

7€ Precio material 7 €.



COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
10010	111-PYEM-1	ARIZNABARRA	Pilates, yoga y energía	A	M-J	10:10-11:10	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10003	108-PFMM-1	EL PILAR	Pon en forma tu mente	A	M-J	10:15-11:45	20,2 €	33,7 €	16,85 €	10€
10041	115-PFMM-1	LAKUA-ARRIAGA	Pon en forma tu mente	A	M-J	10:00-11:30	20,2 €	33,7 €	16,85 €	10€
10101	110-PFMM-1	LANDÁZURI	Pon en forma tu mente	A	M-J	11:50-13:20	20,2 €	33,7 €	16,85 €	10€
10065	104-PFMM-1	LOS HERRÁN	Pon en forma tu mente	A	X-V	10:10-11:40	20,2 €	33,7 €	16,85 €	10€
10074	112-PFMM-1	SANSOMENDI	Pon en forma tu mente	A	M-J	16:30-18:00	20,2 €	33,7 €	16,85 €	10€
10022	107-PFMM-1	TXAGORRITXU	Pon en forma tu mente	A	L-X	10:10-11:40	20,2 €	33,7 €	16,85 €	10€
10082	105-PFMM-1	ZARAMAGA	Pon en forma tu mente	A	L-X	18:05-19:35	20,2 €	33,7 €	16,85 €	10€
10033	102-PFMM-1	JUDIMENDI	Pon en forma tu mente	A	X-V	11:50-13:20	20,2 €	33,7 €	16,85 €	10€
10081	104-PSIM-1	LOS HERRÁN	Psicomotricidad	A	M	10:10-11:40	10,2 €	17 €	8,5 €	
10092	105-PSIM-1	ZARAMAGA	Psicomotricidad	A	J	16:00-17:30	10,2 €	17 €	8,5 €	75
10048	113-RLRM-1	CORONACIÓN	Radio: locución y realización de un programa radiofónico	A	L	17:00-19:00	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10055	115-RASM-1	LAKUA-ARRIAGA	Reduce tu ansiedad y estrés: Mindfulness	A	X	17:30-18:30	6,8 €	11,3 €	5,65 €	
10029	116-RASM-1	SAN MARTÍN	Reduce tu ansiedad y estrés: Mindfulness	A	J	12:00-13:30	10,2 €	17 €	8,5 €	

10€ Precio material 10 €.

75 A partir de 75 años.



CURSOS Y TALLERES CON SORTEO

BLOQUE 10

COD. SORTEO	COD. MAE	CENTRO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DÍAS	HORARIO	ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI	AVISOS
10031	102-EPBM-1	JUDIMENDI	Reeducación postural	A	M	16:30-17:45	8,5 €	14,1 €	7,05 €	
10036	107-SPFM-1	TXAGORRITXU	Suelo pélvico	A	M	16:00-17:00	6,8 €	11,3 €	5,65 €	
10018	107-CHIM-1	TXAGORRITXU	Tai-chi	A	J	16:30-17:30	6,8 €	11,3 €	5,65 €	
10046	109-TEAM-1	SAN PRUDENCIO	Teatro	A	L-X	17:30-19:30	26,9 €	44,9 €	22,45 €	
10090	105-TRLM-1	ZARAMAGA	Tertulia, música y bienestar	A	L-X	17:00-18:00	13,5 €	22,5 €	11,25 €	75
10091	105-TRCM-1	ZARAMAGA	Trabajo corporal	A	L-X	18:05-19:05	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10063	103-TCSM-1	SAN CRISTÓBAL	Trabajo corporal suave	A	M-J	11:45-12:45	13,5 €	22,5 €	11,25 €	75
10087	105-TRSM-1	ZARAMAGA	Trascender la soledad: ejercicios y autoconocimiento	A	L-X	12:05-13:05	13,5 €	22,5 €	11,25 €	
10079	112-HVEM-1	SANSOMENDI	Una historia detrás de cada foto: comparte tus recuerdos	2C	X	12:00-13:30	5,1 €	8,5 €	4,25 €	
10054	113-HVEM-1	CORONACIÓN	Una historia detrás de cada foto: comparte tus recuerdos	A	V	11:00-12:30	10,2 €	17 €	8,5 €	
10039	115-ARSM-1	LAKUA-ARRIAGA	Vida activa y relaciones sociales	A	L	18:30-20:00	10,2 €	17 €	8,5 €	
10043	115-YOSM-1	LAKUA-ARRIAGA	Yoga en la silla	A	L	17:30-18:30	6,8 €	11,3 €	5,65 €	75
10037	109-YOSM-1	SAN PRUDENCIO	Yoga en la silla	A	J	10:30-11:45	8,5 €	14,1 €	7,05 €	75
10066	114-YMMM-1	ABETXUKO	Yoga y meditación	A	L	10:15-11:15	6,8 €	11,3 €	5,65 €	

Relación intergeneracional.

75 A partir de 75 años.

Lugar: sala Simón Bolívar.

Lugar: salon de actos CIAM.



Además de cursos y talleres,
BIZAN tiene otra oferta para ti.

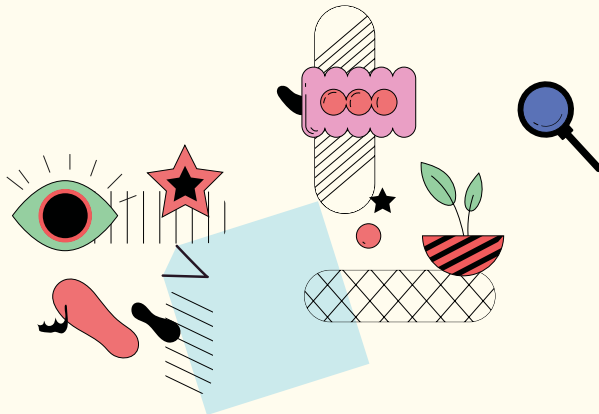
1. PROGRAMACIÓN MENSUAL

Más de 250 actividades diferentes todos los meses.
Consúltala aquí:



2. PANEL DE QUEDADAS

Un tablón donde encontrar personas con las que
compartir intereses.



3. PARQUES DE SALUD

Espacios al aire libre para realizar ejercicio físico con
aparatos o en sesiones dinamizadas por profesionales.
Estas sesiones son de acceso libre y gratuitas. Están
junto a los centros de BIZAN.

PARTICIPA EN BIZAN



Cualquier persona puede ser parte de BIZAN y construir con el equipo técnico nuevos proyectos.

En BIZAN escuchamos tus propuestas

1. COMISIONES DE ACTIVIDADES

Las comisiones son grupos de personas mayores que organizan actividades para otras personas.

Puede haber 8 comisiones diferentes en cada centro.

Cada comisión trabaja una temática de interés (salud, educación, audiovisuales, lectura, artes escénicas, temas sociales, excursiones y actividades recreativas).

Con ganas y un poco de tiempo, tú puedes participar.

2. GENERATIVIDAD

Las personas mayores tienen posibilidad de poner en valor sus conocimientos e intereses y generar sus propios cursos, talleres o actividades. En BIZAN recibimos y apoyamos sus propuestas.

3. ACTIVA TU BARRIO

Espacio de encuentro donde conocer gente nueva, reunirte para charlar, pasar un buen rato y contribuir a que tu barrio sea más acogedor y amigable. No hace falta inscripción. Hay un grupo de "Activa tu Barrio" en cada centro.

4. EN BICI SIN EDAD

Son paseos y actividades en triciclo con personas mayores. Las personas colaboradoras de este programa conducen los triciclos y comparten momentos con las personas mayores.



En los centros de BIZAN puedes encontrar:

CAFETERÍA

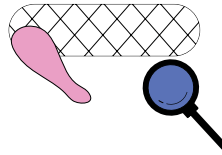
Espacio de encuentro para socializar.

HEMEROTECA

Espacio para consultar prensa.

INFOTECA

Espacio para usar internet.



Además, hay servicios para personas usuarias con carné.

PELUQUERÍA

Ofrece servicios de peluquería y estética.

COMEDOR

Comida saludable y en buena compañía.
Se solicita en los Servicios Sociales de Base.

PODOLOGÍA

Ofrece servicios básicos para el cuidado de los pies.



BIZAN INFO

ESPACIO DE INFORMACIÓN A LA PERSONA MAYOR

Recibe información sobre los recursos de la ciudad y orientación individualizada para mayores de 60 años.

Además, contamos con espacios de participación social y encuentro entre personas con intereses afines.



BOLETÍN DE NOTICIAS

Recibe la programación y la información de lo que se ocurre en BIZAN.

Date de alta en nuestro boletín mensual:



REDES SOCIALES

BIZAN está en **Instagram** y **Facebook**, rompiendo estereotipos de edad.

Síguenos en:



No te olvides de mencionarnos en tus publicaciones

#bizanvg