

CURSOS Y TALLERES

BIZAN

**VERANO
2024**



Bienvenida/o:

BIZAN es una red de centros para personas mayores de 60 años, aunque muchos de nuestros programas están abiertos a personas de otras edades.

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

**¡ LOS TALLERES Y CURSOS
DE BIZAN TAMBIÉN
SIGUEN EN VERANO !**



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/ Cola 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

www.vitoria-gasteiz.org/bizan

PROGRAMACIÓN DE VERANO

BIZAN te ofrece mucho más que hacer este verano:

1. CURSOS Y TALLERES

- Para mayores de 60 años
- Generativos
- Abiertos a la ciudadanía

2. PARQUES DE SALUD

3. ACTIVA TU BARRIO

4. OTRAS POSIBILIDADES

Tienes muchas oportunidades para seguir aportando, aprendiendo y cuidándote.



DATOS DE INTERÉS

PERSONAS QUE PUEDEN APUNTARSE A LOS CURSOS Y TALLERES

- Para apuntarse es necesario el carné de BIZAN.
- Sin embargo en los talleres que están **abiertos a la ciudadanía no es necesario disponer de carné.**
- Las plazas se cubrirán por orden de inscripción.

CALENDARIO

DEL 17 DE JUNIO

AL 28 DE SEPTIEMBRE



DATOS DE INTERÉS

- Para la reducción del 15% del precio por situación de desempleo, hay que presentar el “certificado de periodos de inscripción” de LANBIDE (tiene que ser expedido en los 7 días previos al inicio del curso. El certificado se tiene que presentar en el momento de hacer el pago de la actividad).
- Si no se puede realizar la actividad en la que se ha inscrito, deberá notificarse antes de la fecha de comienzo de la actividad, de lo contrario se perderá la cuota abonada.
- En caso de devolución se retendrán el 15% del importe abonado y el 85% restante se devolverá mediante ingreso en cuenta bancaria.
- La meteorología adversa no será causa para la devolución del importe del curso.
- El material fungible no está incluido en el precio.

INSCRIPCIÓN

¿CUÁNDO?

Del **20/05/2024** al **2/06/2024**.

A partir del **11/06/2024** inscripciones para plazas que no se han cubierto.

¿DÓNDE?

A partir de las 8:30

- En los servicios de Información de los Centros Cívicos y Polideportivos.
- En las oficinas de Atención Ciudadana.
- En el teléfono de información 010 o 945 161100 si se llama de fuera de Vitoria-Gasteiz
- En la página WEB municipal.

En BIZAN

- En horario del Centro.

BIZAN info

Espacio de información mayor

Recibe información y orientación especializada para mayores de 60 años sobre los recursos de la ciudad. Además, contamos con espacios de participación social y encuentro entre personas con intereses afines.



CÓDIGO	CENTRO	ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FIN	PRECIO
158-EHVM-21	BIZAN INFO	Nos vamos de viaje: herramientas digitales para planificar la aventura perfecta	L-X-V	17:30-19:00	17-06-2024	21-06-2024	2 €
158-DQVM-21	BIZAN INFO	Inglés para viajar	X-V	11:30-13:00	19-06-2024	28-06-2024	2,50 €
158-VZVM-21	BIZAN INFO	Irakurketa kluba	L-M-X-J	11:30-13:00	01-07-2024	04-07-2024	2,50 €

1. CURSOS Y TALLERES PARA MAYORES DE 60 AÑOS

CÓDIGO	CENTRO	ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FIN	PRECIO	★
110-BZVM-21	LANDÁZURI	Alimenta tu cuerpo, enciende tu ritmo	L-X	11:00-12:00	08-07-2024	17-07-2024	2 €	☀️
113-AKVM-21	CORONACIÓN	Alimentarse de alegría y risa	L	16:30-18:00	17-06-2024	01-07-2024	2 €	
105-AKVM-21	ZARAMAGA	Alimentarse de alegría y risa	M-X-J	12:00-13:30	18-06-2024	27-06-2024	3,50 €	
101-IIVM-21	ARANA	APP creativas: vídeos y animaciones con el móvil	X	11:00-12:30	19-06-2024	10-07-2024	2,50 €	
112-SWVM-21	SANSOMENDI	Aprende a bailar swing	L-X	17:00-18:00	17-06-2024	26-06-2024	2 €	
101-EZVM-21	ARANA	Aprende a mirar para fotografiar: iniciación al retrato	L	11:00-12:30	17-06-2024	24-06-2024	1,50 €	
101-AMVM-21	ARANA	Aula abierta de madera	L-X	10:30-12:00	17-06-2024	25-09-2024	3,20 €	★ 🌿
101-AMVM-22	ARANA	Aula abierta de madera	M-J	16:00-17:30	18-06-2024	26-09-2024	3,20 €	★ 🌿
108-AMVM-21	EL PILAR	Aula abierta de madera	L-X	11:00-12:30	17-06-2024	25-09-2024	3,20 €	★ 🌿
108-AMVM-22	EL PILAR	Aula abierta de madera	M-J	11:00-12:30	18-06-2024	26-09-2024	3,20 €	★ 🌿
101-APVM-21	ARANA	Aula abierta de pintura	M-V	10:30-12:00	18-06-2024	27-09-2024	3,20 €	★ 🌿
107-APVM-21	TXAGORRITXU	Aula abierta de pintura	L-X	10:10-11:40	17-06-2024	25-09-2024	3,20 €	★ 🌿
103-ARVM-21	SAN CRISTÓBAL	Aula abierta de restauración de muebles	M-J	11:00-12:30	18-06-2024	26-09-2024	3,20 €	★ 🌿
111-AUVM-21	ARIZNABARRA	Autocuidado y bienestar emocional	M-J	10:00-11:00	10-09-2024	26-09-2024	3 €	👤
110-AUVM-21	LANDÁZURI	Autocuidado y bienestar emocional	V	12:30-13:30	06-09-2024	27-09-2024	2 €	👤
108-LRVM-21	EL PILAR	Baile: coreografías	X-S	10:30-11:30	11-09-2024	21-09-2024	2 €	



En agosto no hay actividad.



Recomendado para personas cuidadoras.



Tener conocimientos previos.



Tener conocimientos avanzados.



Actividad interior y exterior.

CURSOS Y TALLERES PARA MAYORES DE 60 AÑOS

CÓDIGO	CENTRO	ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FIN	PRECIO	★
102-FJVM-21	JUDIMENDI	Bailes caribeños: merengue y salsa	L-J	11:30-12:30	01-07-2024	15-07-2024	2,50 €	
107-GKVM-21	TXAGORRITXU	Baloncesto andando	X	10:15-11:30	19-06-2024	25-09-2024	4,75 €	☾
104-FPVM-21	LOS HERRÁN	Basic English Pronunciation	V	17:00-18:00	21-06-2024	05-07-2024	1,50 €	
109-CQVM-21	SAN PRUDENCIO	Compartiendo risas y emociones	M-X	11:30-13:00	17-09-2024	24-09-2024	2 €	
101-EQVM-21	ARANA	Conociendo Asia: China y Japón	L	10:30-12:00	15-07-2024	22-07-2024	1,50 €	
104-CSVM-21	LOS HERRÁN	Cuida tu suelo pélvico	L-M-J-V	11:15-12:15	17-06-2024	21-06-2024	2,50 €	
102-CSVM-21	JUDIMENDI	Cuida tu suelo pélvico	M-X-J	10:45-12:15	10-09-2024	12-09-2024	2 €	
116-BVVM-21	SAN MARTÍN	Cuidados de los hombros en el suelo	M-J	11:45-12:45	25-06-2024	04-07-2024	2 €	☐
112-DXVM-21	SANSOMENDI	Danza y vitalidad	X	16:30-17:30	03-07-2024	24-07-2024	2 €	⊕ ❤️
106-DUVM-21	ARANBIZKARRA	Danzas del este de Europa	L-X	11:30-13:00	19-07-2024	26-07-2024	2 €	
101-DMVM-21	ARANA	Disfruta a través de la música	J	12:00-13:00	11-07-2024	18-07-2024	1 €	
107-FQVM-21	TXAGORRITXU	Disfruta y baila a ritmo de copla y pasodoble	L-X	10:30-12:00	08-07-2024	17-07-2024	2,50 €	
106-EBVM-21	ARANBIZKARRA	Ejercicios para cuidar la espalda	M-J	11:30-12:30	20-06-2024	27-06-2024	1,50 €	
104-EBVM-21	LOS HERRÁN	Ejercicios para cuidar la espalda	L-M-J-V	10:10-11:10	17-06-2024	21-06-2024	2,50 €	
116-SVVM-21	SAN MARTÍN	Ejercicios suaves	L-X	10:30-11:30	16-09-2024	25-09-2024	2 €	⊕
107-JRVM-21	TXAGORRITXU	Ejercita tu memoria en verano	V	10:00-11:30	28-06-2024	19-07-2024	2,50 €	⊕
108-RDVM-21	EL PILAR	El jardín de las lecturas	L	17:00-18:30	17-06-2024	01-07-2024	2 €	



Mixto para hombres y mujeres.



Traer cojín.



Recomendado para personas cuidadoras.



Más de 75 años.



CURSOS Y TALLERES PARA MAYORES DE 60 AÑOS

CÓDIGO	CENTRO	ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FIN	PRECIO	★
115-BYVM-21	LAKUA-ARRIAGA	El poder curativo de la música y el movimiento	V	10:30-11:30	05-07-2024	19-07-2024	1,50 €	
109-BUVM-21	SAN PRUDENCIO	Emociones y literatura	M-J	11:30-13:00	19-09-2024	26-09-2024	2 €	♥
110-EWVM-21	LANDÁZURI	Estimula tu mente en verano	M	11:45-13:15	02-07-2024	23-07-2024	2,50 €	+
115-FCVM-21	LAKUA-ARRIAGA	Feldenkrais: flexibiliza tus articulaciones	L-X	10:15-11:15	01-07-2024	15-07-2024	2,50 €	
108-HFVM-21	EL PILAR	Fortalece los huesos	V	11:45-12:45	21-06-2024	12-07-2024	2 €	
107-HFVM-21	TXAGORRITXU	Fortalece los huesos	M-J	12:00-13:00	03-09-2024	26-09-2024	4 €	
101-GEVM-21	ARANA	Gestiona tus emociones a través del humor	J	11:30-13:00	20-06-2024	27-06-2024	1,50 €	
103-GHVM-21	SAN CRISTÓBAL	Gimnasia emocional: tonifica tus emociones	M-J	11:30-12:30	05-09-2024	17-09-2024	2 €	
104-GHVM-21	LOS HERRÁN	Gimnasia emocional: tonifica tus emociones	L-X	11:00-12:30	09-09-2024	18-09-2024	2,50 €	
113-GNVM-21	CORONACIÓN	Gimnasia suave	L-X-V	10:15-11:15	17-06-2024	28-06-2024	3 €	+
105-GNVM-21	ZARAMAGA	Gimnasia suave	L-X	11:45-13:00	17-06-2024	08-07-2024	4 €	+
102-GNVM-21	JUDIMENDI	Gimnasia suave	L-X	16:00-17:00	17-06-2024	26-06-2024	2 €	+
103-GNVM-21	SAN CRISTÓBAL	Gimnasia suave	M-J	17:00-18:00	03-09-2024	19-09-2024	3 €	+
111-AWVM-21	ARIZNABARRA	Higiene y control postural de espalda	L-X	12:00-13:15	17-06-2024	26-06-2024	2,25 €	
115-HCVM-21	LAKUA-ARRIAGA	Horticultura ecológica urbana	L	10:30-12:00	17-06-2024 02-09-2024	15-07-2024 23-09-2024	5 €	3€



Recomendado para personas cuidadoras.



Más de 75 años.



Precio material 3 €.

CURSOS Y TALLERES PARA MAYORES DE 60 AÑOS

CÓDIGO	CENTRO	ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FIN	PRECIO	★
116-FLVM-21	SAN MARTÍN	La felicidad también se aprende	V	10:45-12:15	06-09-2024	27-09-2024	2,50 €	
113-LJVM-21	CORONACIÓN	Lecturas en el jardín	M-J	11:00-12:30	09-07-2024	18-07-2024	2,50 €	
108-AQVM-21	EL PILAR	Manualidades naturales	M	17:00-18:30	18-06-2024	02-07-2024	2 €	3€
108-MNVM-21	EL PILAR	Marcha nórdica	V	09:30-11:00	21-06-2024	12-07-2024	2,50 €	📍
102-MNVM-21	JUDIMENDI	Marcha nórdica	L-X	09:30-11:00	09-09-2024	18-09-2024	2,50 €	📍
112-MNVM-21	SANSOMENDI	Marcha nórdica	M	11:00-13:00	10-09-2024	24-09-2024	2,50 €	📍
109-MNVM-21	SAN PRUDENCIO	Marcha nórdica	J	09:30-11:00	12-09-2024	26-09-2024	2 €	📍
107-MNVM-21	TXAGORRITXU	Marcha nórdica	M	09:30-11:30	02-07-2024	23-07-2024	2,50 €	📍
114-BKVM-21	ABETXUKO	Marcha nórdica: conoce tu entorno	X	09:30-11:30	19-06-2024	10-07-2024	4 €	📍
106-WIVM-21	ARANBIZKARRA	Mi móvil no me entiende	X-V	11:15-12:45	12-07-2024	19-07-2024	2 €	📶
104-SJVM-21	LOS HERRÁN	Mindfulness en movimiento	X-V	10:15-11:15	03-07-2024	12-07-2024	2 €	
112-FBVM-21	SANSOMENDI	Móvil android: las mejores fotografías de verano	L	11:00-12:30	01-07-2024	15-07-2024	2 €	📶
112-MBVM-21	SANSOMENDI	Móvil android: y ahora, ¿qué hago con mis fotos?	L-X	11:00-12:30	17-07-2024	24-07-2024	2 €	📶
104-MWVM-21	LOS HERRÁN	Música, relajación y bienestar frente a la soledad	L-J	10:15-11:30	08-07-2024	18-07-2024	2,25	



Traer movil Android con datos.



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



Precio material 3 €.



CURSOS Y TALLERES PARA MAYORES DE 60 AÑOS

CÓDIGO	CENTRO	ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FIN	PRECIO	★
103-MWVM-21	SAN CRISTÓBAL	Música, relajación y bienestar frente a la soledad	L-J	12:00-13:00	08-07-2024	18-07-2024	2 €	
105-SHVM-21	ZARAMAGA	Para combatir la soledad, gimnasia corporal	L-X	18:00-19:30	01-07-2024	17-07-2024	3,50 €	
116-EEVM-21	SAN MARTÍN	Paseos verdes saludables	L	09:30-11:00	01-07-2024	22-07-2024	2,50 €	📍
113-TEVM-21	CORONACIÓN	Pilates	M-J	10:30-11:30	10-09-2024	26-09-2024	3 €	
106-RMVM-21	ARANBIZKARRA	Refresca tu memoria	L	11:30-12:30	01-07-2024	15-07-2024	1,50 €	+
102-RMVM-21	JUDIMENDI	Refresca tu memoria	X-V	11:45-12:45	03-07-2024	17-07-2024	2,50 €	
115-RMVM-21	LAKUA-ARRIAGA	Refresca tu memoria	J	10:00-11:00	27-06-2024	18-07-2024	2 €	
116-RMVM-21	SAN MARTÍN	Refresca tu memoria	M	10:00-11:30	02-07-2024	23-07-2024	2,5	
109-RMVM-21	SAN PRUDENCIO	Refresca tu memoria	J	11:45-13:15	27-06-2024	18-07-2024	2,50 €	
111-JMVM-21	ARIZNABARRA	Relajación musical	J	10:30-11:30	20-06-2024	27-06-2024	1 €	
106-IOVM-21	ARANBIZKARRA	Risoterapia	M	11:15-12:45	16-07-2024	30-07-2024	2 €	
115-SDVM-21	LAKUA-ARRIAGA	Sonriendo y masajeando emociones	J-V	12:00-13:30	19-09-2024	26-09-2024	2 €	
108-BXVM-21	EL PILAR	Taller Zen	L	10:30-12:00	17-06-2024	01-07-2024	2 €	
106-YSVM-21	ARANBIZKARRA	Yoga en silla	M-J	12:00-13:00	19-09-2024	26-09-2024	1,50 €	+
110-YSVM-21	LANDÁZURI	Yoga en silla	L-X	12:00-13:00	09-09-2024	25-09-2024	3 €	+
109-YSVM-21	SAN PRUDENCIO	Yoga en silla	L-X	12:00-13:00	15-07-2024	31-07-2024	3 €	+
112-YSVM-21	SANSOMENDI	Yoga en silla	L-X	12:00-13:00	01-07-2024	10-07-2024	2 €	+
111-YLVM-21	ARIZNABARRA	Yoga al aire libre	L-X	11:45-12:45	01-07-2024	17-07-2024	3 €	60

10



18 A partir de de 18 años.

60 A partir de de 60 años.



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



Más de 75 años.

60

GENERATIVOS IMPARTIDOS POR PERSONAS MAYORES

CÓDIGO	CENTRO	ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FIN	PRECIO	★
112-AJVM-21	SANSOMENDI	Ajedrez: todos los niveles	L-X	16:00-18:00	02-09-2024	11-09-2024	0 €	12
112-BOVM-21	SANSOMENDI	Baile en línea y en pareja 1	V	17:45-19:45	13-09-2024	27-09-2024	0 €	★
112-BQVM-21	SANSOMENDI	Baile en línea y en pareja 2	V	17:45-19:45	21-06-2024	28-06-2024	0 €	★
104-FWVM-21	LOS HERRÁN	Encuentros de café con hielo	M	18:00-19:00	18-06-2024	24-09-2024	0 €	
103-DNVM-21	SAN CRISTÓBAL	Iniciación al billar francés	L	10:00-11:30	17-06-2024	22-07-2024	0 €	18
102-MTVM-21	JUDIMENDI	Mintza taldea	M	11:30-12:30	18-06-2024	16-07-2024	0 €	18
107-GQVM-21	TXAGORRITXU	Prevención de caídas	L-X	17:00-18:00	17-06-2024	25-09-2024	0 €	I
104-FYVM-21	LOS HERRÁN	Tenis de mesa en verano	L-X	11:00-13:00	17-06-2024	26-06-2024	0 €	
112-TFVM-21	SANSOMENDI	Tertulias literarias	M-J	16:30-18:00	18-06-2024	25-06-2024	0 €	30
112-TCVM-21	SANSOMENDI	Tertulias literarias 2	M-J	16:30-18:00	17-09-2024	24-09-2024	0 €	30
104-DKVM-21	LOS HERRÁN	¡Vamos a cantar, en verano!	X	11:00-12:00	19-06-2024	17-07-2024	0 €	

11

CURSOS Y TALLERES ABIERTOS A LA CIUDADANÍA

CÓDIGO	CENTRO	ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FIN	PRECIO	★
114-AXVM-21	ABETXUKO	Cocina vegetariana para el otoño	X	11:00-13:00	11-09-2024	25-09-2024	3 €	3€ <input type="checkbox"/>
103-FGVM-21	SAN CRISTÓBAL	Cómo tener feliz a tu gato o gata	V	11:30-12:30	05-07-2024	19-07-2024	1,50 €	18
110-EYVM-21	LANDÁZURI	Conoce la música del s. XX: jazz, rock, reggae	L-X	12:00-13:00	01-07-2024	10-07-2024	2 €	18



Traer tupper.



Más de 70 años.



A partir de de 12 años.



A partir de de 18 años.



A partir de de 30 años.



Tener conocimientos avanzados.



Precio material 3 €.



CURSOS Y TALLERES ABIERTOS A LA CIUDADANÍA

CÓDIGO	CENTRO	ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FIN	PRECIO	★
102-DHVM-21	JUDIMENDI	Cuidado de espalda	M-J	16:30-17:30	02-07-2024	16-07-2024	2,50 €	18
101-DYVM-21	ARANA	Haz deporte mientras juegas	V	10:05-11:05	13-09-2024	27-09-2024	1,50 €	8
106-JCVM-21	ARANBIZKARRA	Iniciación al jazz coral	M-J	11:30-13:00	02-07-2024	04-07-2024	1,50 €	35
114-AQVM-21	ABETXUKO	Manualidades naturales	M	11:30-13:00	18-06-2024	02-07-2024	2 €	3€
113-NIVM-21	CORONACIÓN	Marcha nórdica iniciación	M-J	10:00-11:30	20-08-2024	29-08-2024	2,50 €	📍
103-EEVM-21	SAN CRISTÓBAL	Paseos verdes saludables	M-J	09:30-11:00	18-06-2024	27-06-2024	2,50 €	50 📍
101-JJVM-21	ARANA	Recorrido histórico del jazz a través de las canciones emblemáticas	M-J	11:30-13:00	18-06-2024	20-06-2024	1,50 €	18
115-TIVM-21	LAKUA-ARRIAGA	Taichi	M-J	18:00-19:00	02-07-2024	16-07-2024	2,50 €	50
103-TIVM-21	SAN CRISTÓBAL	Taichi	L-X	10:00-11:00	01-07-2024	17-07-2024	3 €	50
114-BJVM-21	ABETXUKO	Tisanas e infusiones: propiedades y sus usos	M	11:00-13:00	10-09-2024	24-09-2024	3 €	3€ 📄
111-TXVM-21	ARIZNABARRA	Txalaparta: sonidos ancestrales	X	10:00-11:30	19-06-2024	26-06-2024	1,50 €	8
114-YLVM-21	ABETXUKO	Yoga al aire libre	M-J	10:30-11:30	02-07-2024	18-07-2024	3 €	📄 📄

12

★ (3€ Precio de material 3 €. 📄 Traer botella. 8 A partir de de 8 años. 35 A partir de de 35 años. 📍 No siempre se empieza y se finaliza en el propio Centro.

📄 Traer esterilla. 18 A partir de de 18 años. 50 A partir de de 50 años.

2. PARQUES DE SALUD

Espacios al aire libre para hacer ejercicio físico por tu cuenta o con monitor/a.

- Cursos anuales.
- En agosto no hay actividad.
- No hace falta inscribirse.
- Precio: 0 €.

CENTRO	DÍAS	HORARIO
ABETXUKO	M	11:45-13:00
ARANA	L	10:15-11:30
ARANBIZKARRA	X	16:30-17:45
ARIZNABARRA	V	10:15-11:30
CORONACIÓN	J	10:15-11:30
EL PILAR	J	11:45-13:00
JUDIMENDI	M	10:15-11:30
LAKUA-ARRIAGA	L	11:45-13:00
IBAILAKUA	V	11:45-13:00
LANDÁZURI	L	16:30-17:45
LA FLORIDA	J	10:15-11:30
SAN CRISTÓBAL	X	10:15-11:30
SAN MARTÍN	X	11:45-13:00
SANSOMENDI	V	11:45-13:00
TXAGORRITXU	J	16:30-17:45
ZARAMAGA PLAZA DE AMURRIO	M	16:30-17:45
ZARAMAGA PLAZA DE LLODIO	M	10:15-11:30
ZARAMAGA C/ SALVATIERRA	V	16:30-17:45

3. ACTIVA TU BARRIO

Grupo de encuentro abierto, que busca crear barrios más amigables con las personas mayores.

- Cursos anuales.
- En agosto no hay actividad.
- No hace falta inscribirse.
- Precio: 0 €.

CENTRO	DÍAS	HORARIO
ABETXUKO	J	17:30 - 18:30
ARANA	X	10:30 - 11:30
ARANBIZKARRA	J	17:00 - 18:00
ARIZNABARRA	V	11:45 - 12:45
CORONACIÓN	L	11:30 - 12:30
EL PILAR	X	17:00 - 18:00
JUDIMENDI	L	11:30 - 12:30
LAKUA-ARRIAGA	X	17:30 - 18:30
LANDÁZURI	J	17:00 - 18:00
LOS HERRÁN	V	11:00 - 12:00
SAN CRISTÓBAL	X	17:30 - 18:30
SAN MARTÍN	M	11:00 - 12:00
SAN PRUDENCIO	M	11:45 - 12:45
SANSOMENDI	L	17:00 - 18:00
TXAGORRITXU	L	12:00 - 13:00
ZARAMAGA	M	17:45 - 18:45

4. OTROS PROGRAMAS

Además hay muchas más posibilidades:

PROGRAMACIÓN MENSUAL

Más de 250 propuestas diferentes todos los meses.



EN BICI SIN EDAD

Paseos en triciclo con personas mayores.

PANEL DE QUEDADAS

Un tablón donde encontrar personas con las que compartir intereses.

www.vitoria-gasteiz.org/bizan