



IKASTURTE HASIERA

2023

ttipi-ttapa | 837 zk. | 2023-09-07



IKASTURTE HASIERA 2023-2024



Errutinara gogoz
buelatzeko
unea

Hemen dugu ikasturte berria. Batzuentzako errutinara bueltatzeko garai aspergarria, bertzeentzako, berriz, gauza berriak bizitzeko aukera paregabea. Oporrak alde batera utzi eta klasera edo lanera bueltatzeko ordua dugu gehienok, baina horrek ez du erran nahi gauzak betiko modura egin behar dugunik.

Argi dago bakoitzak bere modura hartzen diola neurria errutinari, baina eramangarriagoa izan dadin, gure egu-

nerokoan berritasunak sartzea izan daiteke konponbidea: musika tresna berri bat jotzen hasi, aspalditik burutan duzun kirol hari aukera bat eman, ezagutzen ez duzun hizkuntza bat ikasi, zaletasun berri bat bilatu... inoiz ez da berandugure trebetasunak hobetzeko edo ezagutzak zabaltzeko. Izan ere, ikastea onuragarria da edozein adinetarako, eta garatzen laguntzen gaitu. Zure bizitzan aldaketaren bat egin nahi baduzu, hainbat aukera ditugu eskualdean!

Anikote
Amazabal Kalea, 39 LEITZA
T. 948 510 719

**Ikastaroen inguruko informazioa
kiroldegian eskuragarri**

IRAILEAN AUKERA EZIN HOBEA:

- Irailen bazkide egiteko sarrera DOHAINIK IRAUNKORTASUNIK GABE.
- BAZKIDE izanda ikastaroetan sartzeko LEHENTASUNA eta prezioetan ABANTAILAK izanen dituzu.

NURSTUDIOPIILATES

**2023-2024
IKASTURTE HASIERA
IRAILAREN 11n**

Rosa Seminario 7 • DONEZTEBE - NAFARROA
M. 627 039 233 • @. nurfuejo@gmail.com

GILTXAURDI
UDAL KIROL INSTALAZIOA

Urriaren 2an hasiko da ikasturte berria!

2023-2024
Kirol-jardueretan izen emateko epea:
Irailaren 4tik aitzinera Baztanen erroldatuak.
Irailaren 6tik aitzinera gainerakoak.

*Izen emateak www.giltxaurdi.eus web orritik egin ditzazkezu.

Giltxaurdi 38, ELIZONDO | Tel. 948 45 23 01
giltxaurdi@baztan.eus | www.giltxaurdi.eus

ARANTXA BLANCO

**MUGARKIKO
ZUZENDARIA**

«Kirola denondako da, gustura egiten duzun jarduera aurkitzea da inportanteena»



Joan den urteko urrian ireki zituen ateak lehendabizikoz Mugarki kirol guneak Arizkunen. Lehenik rokodromoa aurkeztu zuten, eta aurtengo udaberrian, berriz, gimnasioa eta kirol jarduerak.

Gaur egun eskaintza zabala dute kirola egin nahi duten guztiendako; «gimnasioan ekintza gidatuak egiteko bi gela ditugu, *fitness* gunea, aldagelak, fisioterapia eta nutrizio kontsultategiak eta taberna. Rokodromoan, berriz, eskalada bideak, *boulder* gunea eta zeharka egiteko bideak ditugu». Zortzi lagunek osatzen dute lantaldea, «eta denon artean arduratzen gara jardueraz, entrenamenduez, harreraz, rokodromoaz...».

Normalean, «jendeak klase gidatuak egin nahi izaten ditu, indarrekoak zein aerobikoak. Batzuk lehenagotik ohituak daude kirola egitera eta bertze batzuk ez, baina denek nahi dute kirola modu gidatuan, kontrolatuan eta konpainiarekin egin».

Rokodromoak ere jendearen interesa piztu du; «harrera arras ona izan du. Eskalada modan dagoen kirola da eta eskualdean pentsatzen genuena baino jende gehiago aritzen da. Hala ere, jende aunitz hasi da kirol hau probatzen rokodromoa ireki genuenetik». Izan ere, «lehenengoz etortzen direnei monitoreek oinarriko jarraibideak ematen dizkiete eguna aprobetxatzeko, baina serioago hasi nahi dutenendako gomen-dagarria da kurtsoak edo bataio saioa egitea».

Honez gain, kanpamentuak eta bertzelako ekitaldiak egiten dituzte, «kiroldegitik kanpo jende gehiagorengana eta, batez ere, adin guzietara ailegatzeko. Geroz eta jende gehiagok egiten du kirola erregulartasunez eta eskualdean horretarako gune baten beharra ikusi genuen. Jendeak egiten dituen jarduerak ikusi genituen eta proposamen berriekin ostzeko sortu genuen Mugarki».



PROMOZIOA

Irailaren 18tik 24ra
abonatu gero

-50% deskontua matrikulan eta 1. hilabeteko kuotan

www.lesakakoudalkiroldegia.com
Komentu kalea, 2 · LESAKA · kiroldegia@lesaka.eus

948 637 400
630 174 626

Academia de Danza **rebeca**

DANTZATU GUREKIN Dantzalehen

Predantza
Balleta
Hip Hop
Garaikidea
Modern
Akrobaziak
Dancehall
GAP
Pilates Mat

academiadedanzarebeca@gmail.com
649 748 774



MUGARKI

Kirola, Esperientziak eta Turismo Aktiboa

MUGARKI kirol gunea apustu garrantzitsua da, Baztango eta inguruko herritarrei ariketa fisikoa egiteko eta haien bizi kalitatea modu seguru eta kontrolatuan hobetzeko aukera eskaintzeko.

Joan den martxoaren 31n, MUGARKIK, rokodromoaren eskaintzaz gain, gimnasio bat eta jarduera zuzenduetarako areto bat ireki zituen. Adin guztietako pertsonak beren zerbitzuez gozatzeko aukera dute.

MUGARKI eraikinak 800 m2 ditu osasun integralerako, 300 m2ko gela bat fitness entrenamendurako, 150 m2ko gela bat zuzendutako jardueretarako, aldagelak, fisioterapia eta nutrizionista kontsultak eta, azkenik, gune sozial bat zerbait hartzera hurbildu nahi duten guztiendako irekita.

MUGARKIko abonatuak jarduera ugari egiteko aukera dute, hala nola:



INDARRA



KROS HIIT



DANTZUNBA



ZIKLO

KARDIO-FIT



PILATES

Eta etxeko txikienei zuzendutako bertze batzuk: **Dantzunba Txiki, Kros kids**

Zerbitzu horiekin guztiekin batera, MUGARKI taldea etengabe ari da jarduera horiei buruzko aparteko ekitaldiak pentsatzen eta garatzen.

A+



XAGU
LIBURUDENDA
Tel. / Fax 948 638 232
Koskontako bidea, 7
(osasun-zentroaren parean)
31770 LESAKA

- PAKETEA JASOTZEKO GUNEA
- LIBURUDENDA
- KOLORETAKO FOTOKOPIAK
- USBURU EGINDAKO INPRIMAKETA
- ESKANERRAK
- ESKOLA MATERIALA
- INFORMATIKAKO MATERIALA
- BULEGORAKO MATERIALA
- EGUNKARIAK, ALDIZKARIAK

IGONE
LIBURU-DENDA
PAPER-DENDA
MARGO-DENDA
JOSTAILU-DENDA

Ikasturte berria hasteko ikasmaterialetan aukera zabala!
Neurri guztietako paper termiko biribilkiak.
Tonerrak eta tintak enkarguz.

Kanttonberri 4 · Bera · Tel.: 948 630 626
papeleriaigone@gmail.com



Ikasturte berrirako prest

Ikasturte berriarekin jendeak errutina berrartzen du, «eta jende aunitz etortzen da kurtsoen inguruan galdezka». Hori dela eta, «programazio oparoa prestatu dugu jarduerak goizez, eguerditan, arratsaldez eta ilunabarrean egiteko: indarra, Kros Hit, Kardio-fit, ziklo, dantzunba, pilates eta yoga. Gainera, berritasun gisa haurrentako Kros Kids jarduera sortu dugu, astelehen arratsaldetarako». Honez gain, «rokodromoan haur, gazte eta helduendako eskalada kurtsoak ditugu».

Azaldu duenez, «errutina osasuntsua izateko konstantzia, aholkularitza ona eta batez ere egiten duzuna gustukoa izatea da inportanteena. Egiten duzun kirola gustuko ez baduzu, zaila da ohitura hartzea. Horregatik, gure jarduerak probatzera animatzen dugu jendea, praktikatu eta erosoan dauden kirola aukera dezaten. Hau elikadura on batekin osatu behar da errutina errazago hartzeko».

12 aste Mugarki osasuntsu

Ohitura osasuntsu hauek sustatzeko '12 aste Mugarki osasuntsu' erronka sortu dute. «12 asteko erronka da, Vitxori Juanikotena gure nutrizionistarekin batera egiteko. Bere osasuna, egoera fisikoa edo gorputz konposizioa hobetu nahi duen edozeini zuzendua dago, lehenagotik kirola egin edo ez». Urriaren 2tik abenduaren 22ra egingen dute erronka.

Ariketa fisikoa elikadura onarekin bateratzea «funsezkoa» denez, «erronka hasteko elkarriketa bat egiten da nutrizionistarekin, eta bilakaera ikus-teko hiru kontsulta gehiago». Gainera, «indarra eta kirol aerobikoa tartekatzen duten ariketa plana proposatzen dugu, hiru taldetan; goizekoa, arratsaldea eta ilunabarrekoa».

Kirola egiten hasi nahi dutenak «Mugarkira etortzera eta bere helburuak kontatzera animatu nahi ditugu. Gure aholkularitzarekin, egokitzen zaion kirola aurkitu eta jendez inguratuak errutina berria hasten ahalko dute».

2023-2024

TOKI ONA UDAL KIROLDEGIA
Neguko kirol programa

IZEN-EMATEAK
Irailaren 18tik 24ra
Kiroldegiko bulegoan
11h - 14h / 16h - 21h

Etorri eta ezagutu
gimnasio eraldatua!

- Crosstraining
- GAP
- Pilates
- Gazte Fitness
- Gazte Kirola
- Zumba
- Psikomotrizitatea
- Ciclo
- 3. adinentzako gimnasia
- Entrenamendu Funtzionala
- Dantza MIX
- Multikirola

ZURE
MOMENTUA
GAUR DA

**SAS
TRAKO**

KIROL ZERBITZUAK
Berako Toki Ona Kiroldegia



BERAKO UDALA

Tel. 948 630 215 / 662 300 763 | info@sastrakokirola.eus

LEIRE PORTU

TOKI ONA KIROLDEGIA

«Errutina osasuntsua mantentzeko konstantzia da garrantzitsuena, ohitura hartzea»



Ikasturte berriari begira, pres-taketa lanetan ari dira Berako Toki Ona kiroldegian, «udan es-kaera murrizten da baina kurtso hasieran igoera haundia dugu». Hori dela eta, eskaintza zabala dute; «helduentzako ziklo, zum-ba, GAP, pilates, gimnasia ego-kitua... gainera, material berria ekarri dugu eta crosstraininga eta entrenamendu funtzionala egiten hasiko gara».

Gainera, «aurten bereziki haur eta gaztetxoendako kirolari bul-tzada eman nahi diogu, ohiko kirolez gain, bertze kirolak pro-ba ditzaten. Horregatik, Eskola kirolaz gain, Gazte kirola (10-12 urtekoentzako) eskainiko dugu kirol desberdinekin, eta Gaz-te fitnessekin jarraituko dugu (12-16 urtekoentzako) egokitu-tako entrenamendu funtzionala probatzeko gimnasioan eta ber-tze gelatan».

Adindunek ere badute egokitu-tako gimnasia egiteko aukera, «adin edo ohiturei moldatua. Hagitz talde eta giro ona sortu

dira eta aurten jarduera berriak sartzeko asmoa dugu; dantzak, mendiko bueltak... haien gustu- ra». Izan ere, «hagitz garrantzi- sua da zahartzaro aktiboa iza- tea, eta hemendik lan haundia egiten ahal dugu horren alde. Taldean aritu nahi ez dutenak bakarka ere etortzen ahal dira gimnasioan aritzeko, eta guk laguntza emanen diogu».

Errutina osasuntsua mantent- zeko «konstantzia» da inpor- tanteena, «hasten dena segi- tzea eta ohitura bat hartzea. Gustukoa duzun aktibitatea aurkitu behar duzu, eta zure egunerokotasunean sartu».

Kirola egiten hasi nahi dutenak «kiroldegira hurbiltzera anima- tuko nituzke, lotsarik gabe pro- batzera. Hainbat aukera ditugu, edozeini egokitzen ahal direnak, eta jendeak bere araberako ak- tibatitateak egiten ditu; taldeka, banaka, monitoreen laguntza- rekin... etorri eta probatu. Nor- berak bere mailan zerbait egi- ten ahal du beti».

MERTXE

KLASE PARTIKULARRAK

DBH
Matematika, Fisika eta Kimika, Ingelera

PATXILERGOA
Matematika, Fisika eta Kimika, Ingelera

LANPIDE HEZIKETA
Kontabilitatea, salerosketa, diruzaintza

**INFORMAZIO
GEHIAGO:**

Telefonoa:
697 966 050

Email:
mertxebaylon@hotmail.com



Bertako irakaslea

Lehen Hezkuntzako 4. mailatik batxilergoko 2. mailara arte.

Eskolako laguntza.

Mendinueta, 8 Elizondo - T. 657 707 230



Ingeles, frantses, aleman eta euskara ikastaroak

Helduentzat, gaztetxoentzat eta haurrentzat

Enpresentzat ikastaroak

Azterketa ofizialak • Itzulpenak

- Udako ikastaroak atzerrian
- DBH edo Batxilergoa atzerrian
- Unibertsitateak atzerrian
- Boluntariotzak atzerrian

Matrikulazio epea zabalik eta plaza mugatuak

Koskontako bidea, 11 behea LESAKA

628 19 53 22 www.acornlanguages.com



Language school



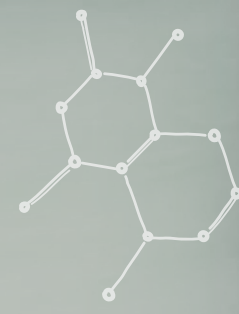
Esperientzia eta berrikuntza
elkarren eskutik

Ingeles ikastaroak

Haurrentzat 6 urtetik aurrera:
+Jolasean ikasteko

Nerabeentzat eta helduentzat
+ Eskolan laguntzeko
+ Ahozko hizkuntza, entzumena,
irakurmena eta idazmena lantzeko
+ B1 eta B2ren prestakuntzarako

Leitzako errepidea, 90 Doneztebe
INFO + Tel. 615 70 68 02



Eskolaz kanpoko jardueren garrantzia



mena, diziplina... eta hauekin lotutako bertze hainbat balore bereganatzen dituzte. Honez gain, jarduera hauek lagungarriak dira errendimendu akademikoan, ezagutzak, energia eta arretarako ahalmena areagotzen baitute. Eta noski, haurraren trebetasun sozialak lantzeko balio dute.

Jarduera egokia aukeratzea

Aktibitatea aukeratzean, bistakoa da lehenbiziko haurrari galdetu behar zaiola, hark erabaki dezan. Ttikieneen kasuan, haien gustu, interes eta beharrei erreparatu behar zaie; mugitzeko behar haundia baldin badute, aukera ona izan daiteke kirolen batean izen ematea.

Hala ere, kontuan hartu behar da aktibitate hauek ikaslearen aisialdiko parte direla, eta beraz, hautazkoak izan behar dutela. Haurraren gozamenak izan behar du helburu nagusia.

Errefortzu klaseak

Eskolako errefortzu klaseak ez dira eskolaz kanpoko jarduerak. Ikastxetxeko ordutegitik kanpo izan ohi dira biak, baina errefortzu klaseek eskolan ikasitakoa osatzeko balio dute, batez ere ikasleak errendimendu akademiko baxua duenean.

Hala ere, biak bat datoz helburu batean: hezigarriak dira. Ikasteko eta garatzeko espazio ezin hobea eskaintzen diote haurrari.

Eskolaz kanpoko jardueren onurak

Kirolak, hizkuntzak eta sormeneko jarduerak dira gehien aukeratzen diren aktibitateak. Ikerketen arabera, ekintza hauek onuragarriak dira neska- mutilen garapenerako: ezagutza akademikoak, koordinazioa, malgutasuna, bizkortasuna, talde lana, autoestimua, espresatzeko gaitasuna, sor-



MATEMATIKA - FISIKA - KIMIKA
MARRAZKETA TEKNIKOA



**XULE
AKADEMIA**
DBH
BATXILERGOA

Elixabete Lizarza Durruty

Instagram, WhatsApp, Facebook icons

Pedro Axular, 10. Elizondo
624 656 488
xuleakademia@gmail.com

sare
akademia

DBH ETA BATXILERGOA
- MATEMATIKA
(DBH-n fisika eta kimika aukerarekin)

LEHEN HEZKUNTZA
- ERREFORTZU KLASEAK MATEMATIKETAN

Talde txikitik eta jarraipen personalizatuarekin.
2023-2024ko ikasturterako apuntatzeko epea zabalik.

INFORMAZIO GEHIAGO:
T. 615561458 (Nerea)
Emaila: akademiasare@gmail.com



ENGLISH ACADEMY

Cambridge English Exam Preparation Centre

Cambridge English Teacher Member



30 urte baino gehiagoko esperientziarekin.

**Angie English Academy-n
2023/24 ikasturtea prestatzen gabiltza!**

Ingeleseko klaseak 8 urtetik aurrerako ikasleentzat eta eskolako ingelesarekin laguntza eskaintzen dugu.

Oraindik ere plaza libreak ditugu klase batzuetan, animatu eta ez gelditu plazarik gabe!

T. 626 908 076 - angiacademy@gmail.com
Elizagibela, 7 behea - 31740 DONEZTEBE



JOSEPHINE'S
20 ENGLISH 13
BATZAI

Pedro Axular, 2 Elizondo

BERTAKO IRAKASLEA

Matrikula irekita
Lehen hezkuntza
DBH eta Batxilergoa (B1 eta B2)

Christina Irigoyen 637 176 572 josephinesenglish@gmail.com