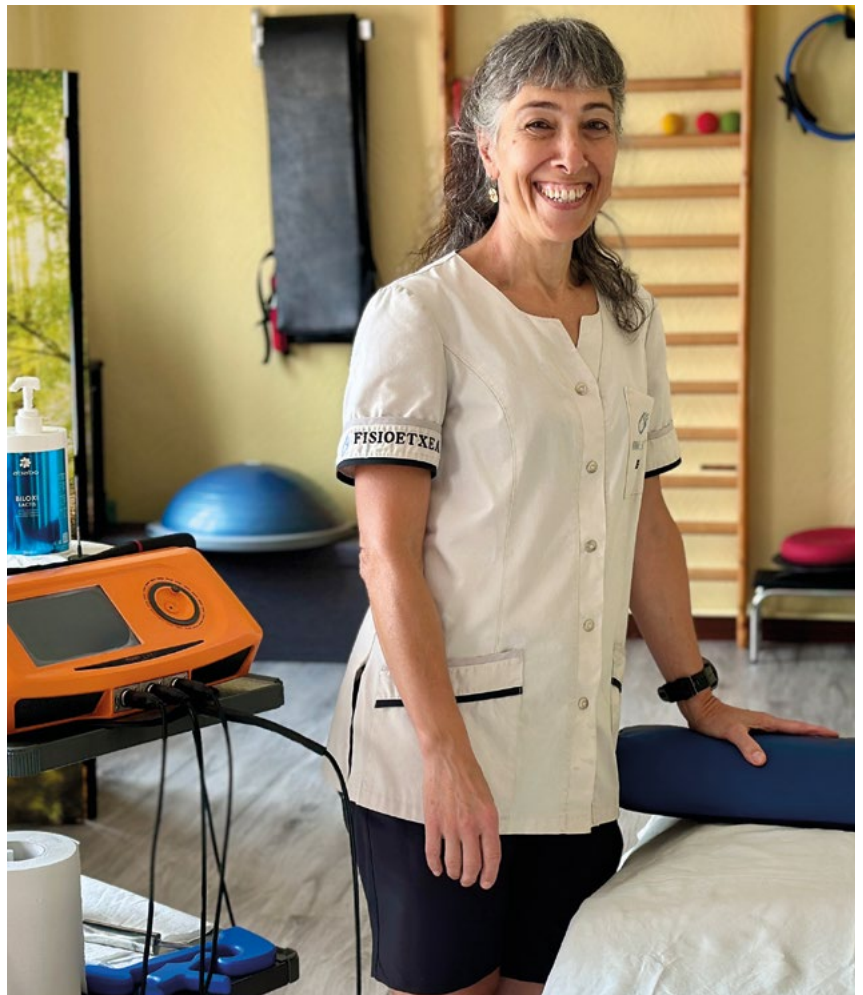
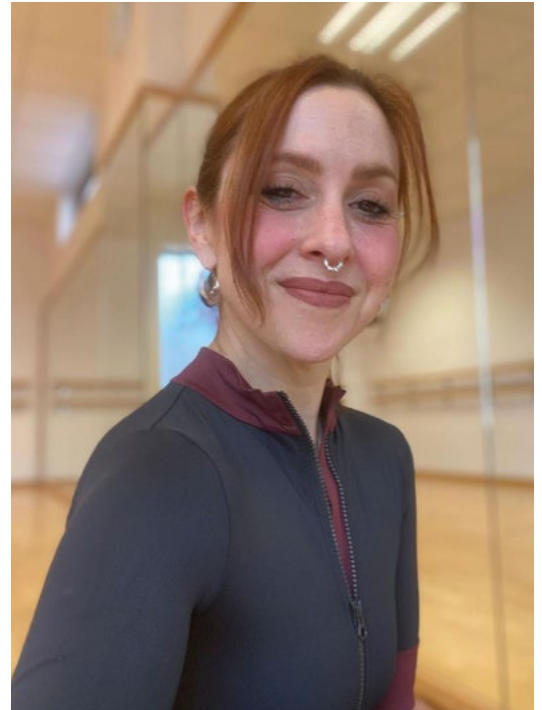


IKASTURTE HASIERA 2026-2027





MUGARKI

Deporte, Experiencias y Turismo Activo



Ikasturte berria martxan!

**ESKALADA
IKASTAROAK**

**PROGRAMA
ESPEZIFIKOAK**

Mugarki osasuntsu

Jarduera fisikoa + nutrizioa

Herri zahar-Biztanle aktibo +65

Entrenamendu pertsonalizatua taldean

**Emakumea haurdunaldian
eta erditu ondoren**



**JARDUERA
GIDATUAK**

**Indarra | Cross Hiit | Dantzunba |
Zikloa | Kardio Fit | Pilates**

«Hizkuntzak giltzak bezalakoak dira, ateak irekitzen dizkizute»

CHRISTINA IRIGOYEN ETCHEVERRY JOSEPHINE'S ENGLISH AKADEMIA

MERTXE
KLASE PARTIKULARRAK

✓ **DBH ETA BATXILERGOA**
Matematika, fisika eta kimika, Ingelera

✓ **LANBIDE HEZIKETA**
Kontabilitatea, salerosketa, diruzaintza

☎ 697 966 050 📍 ELIZONDO
✉ mertxebaylon@hotmail.com



«Maila eta behar guzietara» moldatzen da Christina Irigoyen ingelese erakustean. UTZITAKOA

Angie
ENGLISH ACADEMY

Cambridge English
Exam Preparation Centre

Cambridge English
Teacher
Member

Cambridge English
Exam Preparation Centre
Valid until 31st December 2017
This is a member of
Angie English Academy
prepares and enters candidates for Cambridge English exams,
the world's leading range of qualifications for learners of English.

35 urte baino gehiagoko esperientziarekin

**Angie English Academy-n
2026/27 ikasturtea
prestatzen gabilta!**

Ingelesko 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 · angiaacademy@gmail.com
Elizagibela, 7 behe · 31740 DONEZTEBE

R. Oskariz ERRATZU

«Gauza berriak ikastea, bidaiatzea eta lagunekin eta familiarekin denbora pasatzea» gustuko du Christina Irigoyen Etcheverryk, Ameriketako sortutako erratzuarrak. Amaren lekukoa hartuz, Elizondoko Josephine's English akademian ingeleseko irakasle lanetan aritzen da, eta heldu den astelehenean hasiko du ikasturte berria.

AEBtik Euskal Herrirat

Kalifornian sortu zen, familia euskaldun batean: «aita Erratzukoa da, eta amaren gurasoak Ezterenzubi eta Bankakoak ziren». 14 urte zituelarik etorri zen Erratzurat bizitzera, gurasoekin eta anaiarekin batera. Kontatu duenez, «euskaraz jakiteak izugarritzko diferentzia markatu zuen loturak egiteko eta hemengo bizitza berrira moldatzeko orduan». Momentu horretan, ordea, arazoa bertzea zen: «ez nekien gaztelaniaz. Institutuan ikasi behar izan nuen eta urte gogorak izan ziren. Hala ere, akitu nuen eta lotu nuen unibertsitatara joatea».

Ikasketen ondotik unibertsitatean hasi zen lanean, nazioarteko harre-

manen departamentuan. «Han ikasleen truke programak kudeatzen nituen, Erasmus eta antzekoak. Ikasleekin bertze unibertsitateetara bidaiak ere egiten nituen, AEBra, Kanadara eta Singapurrera, adibidez». Lan horretan «aunitz» ikasi zuen, eta argi du ez zuela horretarako aukera eduki izanen «ez banituen ezagutzen ingelese eta bertze kulturak».

Bizitzako urte gehienak Euskal Herrian pasatu baditu ere, «beti izanen dut lotura Kaliforniarekin. Hango haurtzaroko oroitzapen arras politak ditut eta hori nire nortasunaren parte garrantzitsu bat da. Familia badut han eta ttikitako lagun on batzuk ere, oraindik harremana mantentzen dugu eta bisitan etortzen zaizkit tarteka. Erranen nuke bizitzan izan ditudan aukerengatik eta inguruan dudan jendearengatik zorte onekoa eta eskertua naizela».

Amaren urratsen gibeletik

Gaur egun ingeleseko irakaslea da Josephine's English akademian: «maila guzietako ikasleak laguntzen ditut ingelesean duten oinarria



Elizondoko Pedro Axular karrikan dago ingeles akademia. UTZITAKOA

lantzen eta hizkuntzarekin duten konfiantza sendotzen». Lehen Hezkuntzako 4., 5. eta 6. mailako, DBH-ko eta Batxilergoko ikasleekin egiten dute lan, eta helduen taldeak ere dituzte.

Azaldu duenez, Josephine, bere ama, «27 urterekin hasi zen *high school* edo institutu batean irakasle lanetan. Gero, honat bizitzera etorri ginelarik, Lekarozko institutuan bi urtez aritu zen laguntzailer bezala lanean». 2013an, berriz, akademia ireki zuen; «ni 2017an Iruñetik itzuli nintzen eta amarekin lanean hasi nintzen. Hurrengo urtean ama jubilatutik egin zen, eta nik lekukoa hartu nion akademiarekin segitzeko». Hala ere, «Josephine oraindik ere batzuetan gustura etortzen da, eta berak eskaintzen dituen ikuspegi eta esperientziagatik, beti klase aberasgarriak izaten dira».

Hizkuntzaren transmisioa

Ingelesa ama hizkuntzetako bat izatea «lagungarria» da klaseak ematerako orduan, izan ere, «hizkuntza ez da bakarrik gramatika, entzumena, irakurmena... aunitzez gehiago da: kultura, gauzak egiteko modua, umore tonua... dena aldatzen

da. Eta natiboa naizenez, hau da gure klaseetara ekartzen dudana. Baina aldi berean hemengoa ere banaiz, eta uste dut horrek laguntzen didala nire ikasleen beharrak ezagutzen. Beti erraten dugu: hizkuntzak giltzak bezalakoak dira, geroz eta giltz gehiago eduki, orduan eta ate gehiago irekitzeko aukerak izanen dituzu, eta horrekin batera, zure mundua ulertzeko ikuspegi desberdinak».

Azaldu duenez, «denok ditugu ikasteko modu ezberdinak: eskemak egitea, kontzeptuak irudi batekin lotzea, aditzea... eta ongi erakusteko, behar guzietara moldatu behar da, ikasle guziek ikasgai hori ongi barneratu ahal izateko. Gainera, hizkuntza bat erabiltzeko, garrantzitsuena da komunikatzeko gaitasun ona izatea. Gaitasun hori izanda, bertze hizkuntzetan ere aplikatu daiteke eta arraz lagungarria da».

Hala ere, «ez nuke erranen klaseetan metodo zehatz bat erabiltzen dugunik, baizik eta hizkuntza eta komunikatzeko tresnak lantzeko eta praktikatzeko aukerak ematen ditugula. Ikasleak kontent gelditzea espero dut, hori da nire helbururik handiena».

Irailaren 7an abiatuko ditu klaseak eta «ikasleen ingeles maila igotzea eta solastatzeko konfiantza ematea» dira bere asmoak ikasturte berri-rako. «Plaza gutti gelditzen dira, hala ere, norbait interesatua bada, nirekin harremanetan jartzen ahal da eta plazer handiz erantzuten diot».

«Denok ditugu ikasteko modu desberdinak, eta ongi erakusteko behar guzietara moldatu behar da»

Pedro Axular karrika, 2 Elizondo

IRAKASLE NATIBOA

2026-2027 MATRIKULA IREKITA

Lehen Hezkuntza, DBH, Batxilergoa (B1, B2) eta Helduak

Christina Irigoyen ☎ 637 176 572 ✉ josephinesenglish@gmail.com

sare
akademia

DBH ETA BATXILERGOA

- MATEMATIKA
(DBH-n fisika eta kimika aukerarekin)

2026 - 2027 ko ikasturterako apuntatzeko epea zabalik.

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

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



HOR-DAGO
DANTZA ESKOLA
IRATZE RECIO

HELDUEN
TALDEAK ERE



PROMOZIOA

IRAILAK 5-6
-%75 MATRIKULAN!

GIMNASIOA | IGERILEKUA | SPA
AKTIBITATE GIDATUAK

www.lesakakoudalkiroldegia.eus

Komentu kalea, 2 | LESAKA · kiroldegia@lesaka.eus
Ordutegia: 10:00-21:00

f i



2026-2027
Urriaren 5ean hasiko da ikasturte berria!

f i

Salako jardueretan izen emateko epea:
irailaren 7an eta 8an Baztanen erroldatuak,
eta irailaren 9an eta 10ean gainerakoak.

Igeriketako ikastaroetan izen emateko epea:
irailaren 14an eta 15an Baztanen erroldatuak,
eta irailaren 16an eta 17an gainerakoak.

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

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

«Haur, gazte zein helduei eman nahi diegu dantzaz gozatzeko aukera»

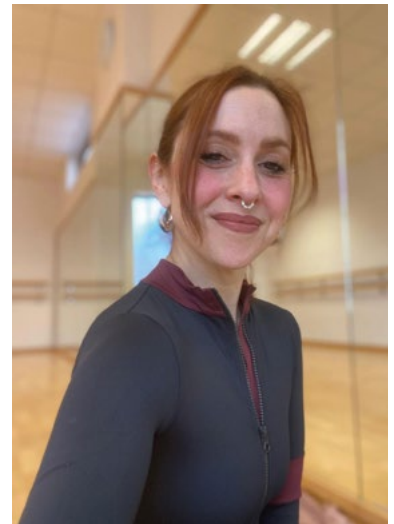
IRATZE RECIO DE LERA DONEZTEBEKO HOR DAGO AKADEMIA

Eneritz Iraola DONEZTEBE

Neskato ttikia zela Txaikovskiren *Intxaur hauskailua* balleta ikusi eta dantzarekin maitemindu zen Iratze Recio de Lera. Barruraino sartu zitzaion harra eta dantzari profesional bezala ibilbide oparoa osatu ondotik, bere pasioa bertzei irakastea erabaki zuen. Doneztebeko Hor Dago Akademia sortu zuen iaz eta ilusioz mintzo da: «Denei eman nahi diegu dantzaz gozatzeko aukera. Adinak ez du inoiz oztopoa izan behar eta bakoitzaren erritmoa eta beharrak errespetatu ahal izateko, eskaintza zabala jartzen dugu denen eskura».

Ongi gogoan ditu Recio bere lehenbiziko dantza pausoak: «VHSa jartzen ikasi nuen eta buklean jartzen nuen *Intxaur hauskailua*. Etxeko egongelan beraiek egiten zutena imitatzen saiatzen nintzen». Bost urterekin hasi zen ballet eskolan eta argi ikusi zuen hori zela landu nahi zuen bidea: «Irungo eskola batean hasi nintzen eta hamabi urterekin Biarritzera eraman gintuzten proba bat egitera, hamalau urterekin Zaragozako Maria de Avila dantza estudioan hasi nintzen ikasten eta lau urte egin nituen bertan. Gauetan ikasi eta egunez dantzan aritzen nintzen. Apustu handia da adin horrekin etxetik kanpora joan behar izatea, baina nik oso argi nuen hori zela nahi nuen». Beharrezko babesa ere izan zuen etxean: «Lehenbiziko momentutik ama aldamenean izan nuen eta bere babesari esker nire ametsa betetzeko aukera izan nuen».

Zaragozatik Bartzelonara egin zuen jauzi eta bertan hamar urtez aritu zen konpainia batean dantzan. Paris, Belgika...hainbat eszenatokitan aritu zen dantzan, baina pixkanaka fokupetik aldendu eta irakasle lanetan hasi zen. Duela hamar bat urte izan zuen etxera itzultzeko aukera, «Irungo dantza eskola batean hasi nintzen lanean, gero Gipuzkoako hainbat



Iaz ireki zuen Hor Dago Akademia. UTZITAKOA

eskoletan ibili nintzen: Oreretan, Tolosan, Irunen...». Eta halako batean Doneztebeko Rebeca dantza akademiaren erreleboa hartzeko aukera suertatu zitzaion: «Horixe izan zen Hor Dago dantza akademiaren abiapuntua».

Hiru oinarri

Hiru hitzetan laburtu du zein den Hor Dago akademiaren funtsa: «mugimendua, zaintza eta komunitatea». Azaldu du mugimendua eboluzioarekin lotzen duela: «Etengabe eraldatzen, hazten... ari den eskola da. Aukera berriak eskaini nahi ditugu». Horri lotuta, bi proiektu interesgarri dituzte esku artean: «Bat emozioari lotutakoa eta bestea, dantzari profesional izan nahi dutenei zuzendutakoa. Dantzako ikasketak egin nahi dituztenen bidelagun gara». Izan ere, ikasle bakoitzaren beharrak zeintzuk diren identifikatu eta laguntzen saiatzea da beraien asmoa: «Ikasleak zaintzea. Zuzeneko harremana izatea, tratu goxoa, hurbila... eskaintzea». Jakin badaki, askorentzat bere klaseak arnasbidea direla: «Eguneroko zurrumbilo eroan beharrezkoa duten tartea hartu eta

norbere burua lehenesten duten momentua da».

Komunitatea osatzea ere bada beste helburuetako bat: «Dantzak lotzen gaitu eta familia izaera hori ere landu nahi dugu». Horretarako ekintza osagarriak eskaintzeko asmoa dute: «Horren adibidea da ikasturte bukaeran antolatzen dugun jaialdia. Ikasleentzat bakarrik ez, familientzat ere bada ekintza hau. Eskolatik kanpo ere harreman sare bat sortzea da asmoa».

Eskaintza zabala

Haur txikiei zuzendutako hastapen-ikastaroetatik hasi eta mailaz maila, «gazte eta helduentzat ere eskaintza zabala» dutela azaldu du: «hemen denentzat ditugu ateak zabalik». Helduen taldean jarri du azpimarra: «argi utzi nahi dugu heldua bazara ere dantzatu dezakezula. Badago jende asko arantza hori barrenean duena. Nik ez dut zalantzarik: probatzen badute, gustatuko zaie». Izan du hori horrela dela ikusteko aukera: «82 urteko emakume bati eman izan dizkiot balleteko klaseak eta zoragarria da bera dantzan hunkituta ikustea».

Denei eman nahi diete aukera eta horretarako, hainbat ikastaro eskaintzen dituzte: «Dantzako hastapena, balleta, dantza garaikidea, jazz, hip hopa, baita zunba, pilates eta tonifikazioa ere». Aukeraketan laguntzeko, «lehenbiziko probako klase bat dohainik egiteko aukera» ematen dute: «Interesgarria da zer aukeratu ez dakitenentzat. Jendeak ezustekoak ere hartu ditu. Badira hip-hop nahi zutela esanez etorri eta balletan bukatu dutenak. Probatu

egin behar da gustuko duzuna zer den jakiteko».

Dantzaren onurak zeintzuk diren ere azaldu du Recio: «Gorputza aktibo mantentzea beharrezkoa da eta dantza bada horretarako bidea, baina hori baino askoz gehiago da. Dantza arimaren lengoaia da, adierazteko eta konektatzeko modu sakonena». Alderaketa ere egin du: «Dantza konexio berezi bat da, ez da kiroldegira joatea bezala; izerdi pixka bat bota eta etxera noa. Dantzan ari garenean, kirola egiteaz gain emozioekin ere ari gara lanean. Mugimenduaren bidez barrenean dugun hori adierazten dugu. Dantzarekin pozak, tristurak... dena adieraz daiteke».

Irakasle bezala, aberasgarria da beretzat hori: «Koreografia bat sortzen duzunean, ederra da gorputz bakoitzean partitura hori zeinen desberdina den ikustea. Nik beti esaten dut pasta zuria jartzen dudala eta saltsa beraiek jartzen dutela. Emaizta asko aldatzen da. Askok gustatzen zait begira jarri eta bakoitzak dantza hori nola bizi duen ikustea».

Pixkanaka-pixkanaka helburuak lortzen dituztela ikustea ere «ederra» dela gaineratu du: «Eguneroko lanarekin pausoz pauso hobetzen doazela ikustea». Horregatik, gonbidapena luzatu du: «Probatzera animatuko nituzke, ezezkia hori dute. Eta probatu eta gustuko ez badute, ez dute konpromisorik. Batzuk esaten dute arritmikoa naiz, ez dakit dantzan... ba horixe da asmoa, ikastea. Beste gauzak ikastera joaten garen bezala hona ere etortzea eta elkarrekin dantzan gozatzea».



Hor Dago akademiako ikasleak ikasturte bukaerako emanaldian. UTZITAKO ARGAZKIA

2026-2027

SAS TRA NO
KIROL ZERBITZUAK
Berako Toki Ona Kiroldegia
TOKI ONA UDAL KIROLDEGIA
Neguko AADD programa
URRITIK-EKAINERA

IZEN-EMATEAK
ETA ATE IREKIAK
Irailaren 18tik 25era

Irailaren 15etik 30era
MATRIKULA DEBALDE!
(Urteko, neguko eta hiruhilabeteko abonoetan)

#aktiboizan

Tlf: 635758480. Altzate Karrika 34, BERA

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.

«K-Stretch metodoarekin lehenbiziko saiotik nabaritzen dira onurak»

ANE EGIZABAL LLATA LEITZAKO FISIOETXEA



FISOETXEA
Ane Egizabal Llata
Fisioterapeuta

K-STRETCH saioak

ASTEAZKENETAN
09:30 - 10:30
10:30 - 11:30
17:00 - 18:00
18:00 - 19:00



Uharte Gotzaina, 8 3.C · LEITZA · T. 948 510 730



Tratamendu gehienak eskuz egiten ditu, baina bestelako teknikak ere baliatzen ditu. E. IRAOLA



Laster irekiko ditu atea
BiziFit-ek Donezteben!

Indar ariketak eta entrenamendu funtzionala maila guztietara egokitua

- ☒ Hurbileko tratua
- ☒ Talde txikiak
- ☒ Senior taldeak

Informatu!



Maitane 672 581 408 @bizifit_entrenamenduak

Eneritz Iraola LEITZA

2002ko urrian ireki zituen atea Leitzako Fisioetxea. «Zilarrezko ezteiak laster beteko» ditu Ane Egizabal Llata fisioterapeutaren proiektuak. Urtetako esperientzia du bizkarrean, baita ikasi, egokitu eta bezeroen beharretara egokitzeko gogoia ere, «bezeroaren ongizatea da helburua eta horretarako eskura ditudan bitarteko guztiak erabili eta pixkanaka eskaintza egokitzen joan naiz».

Fisioterapia eskuz, osteopatia, akupuntura... Kontsultan tratamendu gehienak eskuz egiten ditu, baina teknologia baliatu eta mina kentzeko lagungarriak diren bestelako teknikak ere erabiltzen ditu: «Sei urte daramatzat Indiba metodoa erabiltzen eta arrakasta handia du bezeroen artean. Beroaren bitartez azkarrago sendatzen eta minak kentzen laguntzen du». Horrekin batera, fisioterapia zerbitzuekin osagarria den dietetika eta elikadura zerbitzua ere eskaintzen dituzte zentroan.

Lesioak sendatzea bezain garrantzitsua izaten da aurretik eta ondoren egiten den lana eta horregatik, ariketa terapeutikoei

garrantzia handia ematen die Egizabalek: «ariketa hipopresiboak, abdominalak eta zoru pelbikoa indartzekoak... lantzen ditut eta azken urteetan arrakasta handia izan du kontsultan eskaintzen dudana K-Stretch ikastaroak». Asteko egun bat osorik hartu ohi du K-Stretch klaseak eskaintzeko: «Azken urteetan asteazkenetan izan dira klaseak eta lau laguneko taldetan, goizez eta arratsaldean eskaintzen ditut».

K-Stretch metodoa

K-Stretch metodoan, hamaka berezi baten gainean egiten dira ariketak «Lehenbizikoz hamaka ikusten dutenean, batzuk harrituta gelditzen dira. Ez dute uste gorputzaren jarrera zuzentzeko zeinen lagungarria izan den. Bi plano mugikor ditu hamakak eta hankak eta gorputza mugitzeko aukera ematen du, mugimendua erraztuz. Horrek ariketak muskulu kateen bidez egitea ahalbidetzen du eta gorputza bere osotasunean lantzen da». Hamaka gainean egiten diren ariketa horien bitartez, «gorputzaren kontzientzia» hartzea da asmoa: «mugimendu isolatuak egin beharrean, osotasunean lantzea. Giza gorputzaren fisiologia eta

biomekanika errespetatzen dira eta kate muskularren eta faszialen luzaketan bidez egiten da lana». Hamakak dituen bi plano mugikorrei esker, ariketak modu seguruan egitea ahalbidetzen da: «behartu gabe, konpentsazioak desgerrarazten dira eta ariketak egiterakoan gorputza jarrera egokian mantentzen dela bermatzen da».

Ongizate orokorra

Lehenbiziko saiotik ikusten dira metodo honen onurak eta epe motzean egoera fisikoa hobetzen laguntzen du: «Tentsioak askatzen ditu, giharren malgutasuna eta mugimendua hobetzen du, gorputza indartzen du, gorputzaren jarrera zuzentzen du eta arnasteko ahalmena hobetzen du». Gorputza orekatuta badago, «ongizate orokorrean nabaritutako da».

K-Stretch metodoan, arnasketa zaintzea da gakoa: «Ariketa egitetik, ongi egitera aldea dago eta horri behar duen garrantzia ematen diot. Ariketaren erritmoa arnasketak gidatzen du eta hori etxean bakarrik ongi egitea lortzea ez da erraza». Gehienez ere lau lagunekin taldeetan aritzen da, «horrela saioak behar bezala gidatu eta ikasle bakoitzaren beharrak, egoera, zailtasunak... ikusteko aukera izaten dut. Keinu bakar bat batzuetan aski izaten da oreka osoa lortzeko».

Ariketak egokitzeko modua ere badago «gomak sartzen ditugu, pisuak... hamaika aukera landu daitezke». Abiapuntua, ordea, berdina izaten da denentzat: «Test bat egiten dugu, oinarritzko lau mugimendu eginez eta horrek aukera ematen digu ikusteko momentu horretan egiten aritu ondotik, saioaren hasieran egindako testa errepikatzen dute: «Aldea nabaritzen da. Askok harritzen dira lau mugimendu horietatik batean edo bitan hobekuntza nabaritzen dutenean».

Edonorentzat mesede

Edonork egin dezake K-Stretcha, «ez dauka adinik eta segurua da denentzat». Egizabalek dionez onuragarria da gehiegizko gihar tentsioa sufritzen duten pertsonentzat, «gorputza askatzen laguntzen duelako». Baina baita, «gehiiegizko esfortzu fisikoaren eta kirolean

ohikoak diren keinu errepikakorren ondorioz muskuluetako gainkarga eta artikulazioetako mina sufritzen duten kirolarientzat ere».

Adineko pertsonentzat ere mesedegarria dela dio: «elastikotasuna eta mugikortasuna berreskuratzeko lagungarria izan daiteke». Emaizak ikusi ditu denbora gutxian: «Hiru hilabeteen alde izugarria ikusten da. Adibidez, besoa goraino igotzeko gai ez izatetik, mugimendu osoa izatera pasatzea. Horrelako hobekuntzak ikustea niretzat ere oso aberasgarria da». Eserita eta gorputz jarrera desegokian ordu asko pasatzen dituztenentzat ere baligarria dela azaldu du Egizabalek, baita haurdun daudenentzat eta erditu ondorengo bizkarreko minak saihestu eta egoera fisikoa hobetu nahi dutenentzat ere.

Urrian hasiko dira klaseak eta izena emateko epea irekita dago: «Ate irekien jardunaldi bat egiteko asmoa dut irailaren 16an. Goizean eta arratsaldean probatzeko aukera izanen da. Interesa dutenak nirekin harremanetan jar daitezke».

Berak luzatu du gonbidapena: «Etorri eta probatu dezatela. Gorputza lantzeko eta zaintzeko modu berri bat da eskaintzen duguna eta hamaka gainean etzan arte, ez dago jakiterik zer den eskaintzen duguna».

«Irailaren 16an ate irekien jardunaldia izanen dugu K-Stretch metodoa probatzeko aukera eskainiz»



K-Stretch ikastaroa urrian hasiko da.



**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



LIBURUDENDA

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

- PAKETEAK JASOTZEKO GUNEA
- LIBURUDENDA
- KOLORETAKO FOTOKOPIAK
- USBK EGINDAKO INPRIMAKETAK
- ESKANERRAK
- ESKOLA MATERIALA
- INFORMATIKAKO MATERIALA
- BULEGOKO MATERIALA
- EGUNKARIAK, ALDIZKARIK



PSIKOLOGIA ZENTROA | GESTALT PSIKOTERAPIA

Jon Etxegarai Irazoki (P.G.S.) GZ-02425 kol.zk.

610 00 34 90

jon.etxegarai.irazoki@gmail.com

Mugaldea karrika 3, BERA