

uztaila

07 udako ikastaroak

izena emateko epes
ekainaren 11tik 22ra



Donostiako Udala
Ayuntamiento de San Sebastián

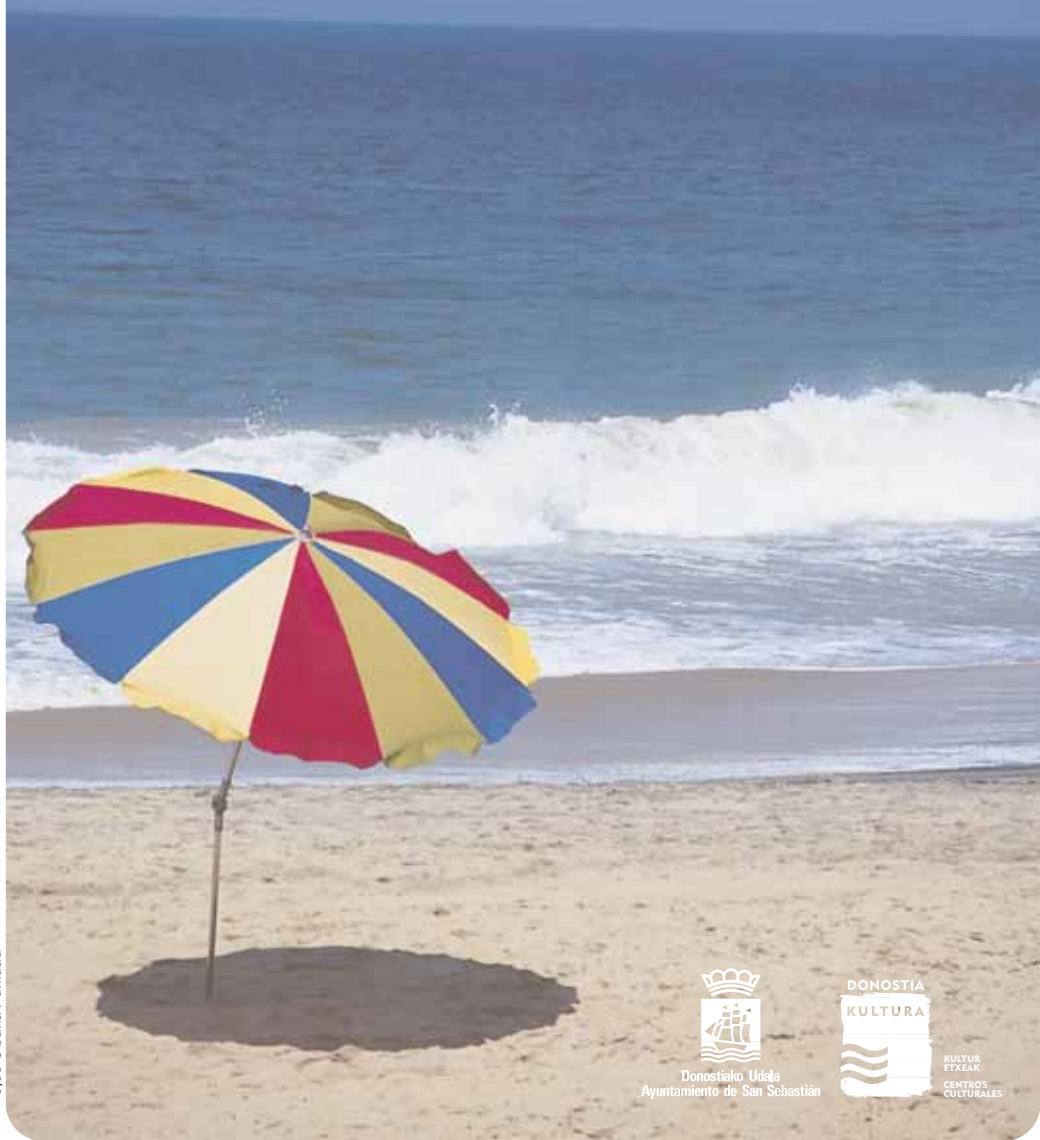


KULTUR
ETXEAK
CENTROS
CULTURALES

julio

07 cursos de verano

plazo de matriculación
del 11 al 22 de junio



Donostiako Udala
Ayuntamiento de San Sebastián



KULTUR
ETXEAK
CENTROS
CULTURALES

2500 ale / ejemplares
0,65 € bana / unidad

informazioa

1. matrikulazio arauak

1.1. Izena DONOSTIA KULTURAKO edozein kultur etxetan eman ahal izango da (Altza eta Intxaurren Berri Kultur Etxeetan izan ezik), edozein delarik ere ikastaroa burutuko den kultur etxea.

1.2. Ikastaroaren ordainketa bakarra izango da eta urte osorako. Bi erataro egin daitezke:

- kultur etxeetan adierazten diren txartelen bidez.
- izena ematerakoan adieraziko diren banketxe eta kontu korrontera transferentzia eginez.

1.3. Matrikula baliagarria izateko, ordainagiria aurkeztu behar da (banketxearen kontu korrontearen bidez egin dutenen kasuan). Izena eman eta matrikulazioa gauzatu bitartean ez dira bost lanegun baino gehiago pasako. Matrikulazioa epe horretan egiten ez bada, izenematea automatikoki baliorik gabe geratuko da.

1.4. Matrikulazioaren dirua ez da itzuliko, salbu eta, gutxienezko partehartzaile kopurua bildu ez delarik, ikastaroa antolatzen ez bada.

2. parte hartzeko irizpidea

2.1. Partehartzaile kopurua mugatua da eta lehenetsun baldintzen arabera.

2.2. Pertsona bakoitzak eskaintza honetako bi ikastarotarako eman ahal izango du izena gehienez.

2.3. Pertsona batek gehienez beste pertsona baten izena eman dezake, bere seme-alaba adingabetuen kasuan izan ezik.

3. deskontuak

3.1. Gazte-, langabezia- edo pentsionistatxartela dutenei eta familia ugaria direnei %25eko deskontua egingo zaie, haur ikastaroetan izan ezik, deskontu hau automatikoki jarrita baitago.

3.2. Ordainketa txartel hauen bidez egiten dutenei %10eko deskontua egingo zaie, lor daitezkeen beste deskontuez gainera.

4. oharrak

4.1. Kultur etxe bakoitzak, eskaeraren arabera, beste arau gehigarri batzuk ipin ditzake.

información

1. normas de inscripción y matriculación

1.1. La inscripción podrá realizarse en cualquiera de los centros de DONOSTIA KULTURA (excepto en el C.C. Altza y el C.C. Intxaurren Berri) con independencia del Centro Cultural en el que vaya a realizarse el cursillo.

1.2. El pago será único y por la totalidad del curso. Podrá efectuarse de dos maneras:

- A través de las tarjetas de pago indicadas en los Centros
- A través de transferencia bancaria a la cuenta corriente que se indique en el momento de la inscripción.

1.3. Para que la matrícula sea válida y efectiva, es necesario presentar el justificante de abono (en caso de abono a través de la cuenta bancaria) antes de 5 días laborales desde que se efectuó la inscripción. Si en ese plazo no se ha realizado la matriculación, quedará automáticamente anulada la inscripción.

1.4. El importe de la matrícula no será devuelto salvo suspensión del cursillo por falta del número mínimo de alumnos exigido.

2. criterios de acceso

2.1. Las plazas son limitadas y sujetas a criterios de prioridad.

2.2. Una persona podrá matricularse a un máximo de dos cursillos de la presente oferta.

2.3. Una persona podrá como máximo inscribir a otra, exceptuando las inscripciones que los padres o madres hagan de sus hijos menores de edad.

3. descuentos

3.1. Los poseedores de la Gazte Txartela, Carnet de Paro o de Pensionista y las familias numerosas obtendrán un descuento del 25% (excepto en los cursillos infantiles en los que ya está aplicado).

3.2. Tarjetas DK. Los poseedores de estas tarjetas obtendrán un descuento del 10% al presentarlas en el momento del pago. Este descuento será acumulable a los descuentos del punto 3.

4. observaciones

4.1. Cada Centro Cultural, según la demanda, podrá estipular algunas normas complementarias.

UDAKO IKASTAROAK

Uztaila 2007

Izena emateko epea: Ekainaren 11tik 22ra
Orduetgia: 16:00 – 20:00

Ekainaren 12tik aurrera, Okendo, Ernest Lluch eta Casares-Tomasene Kultur Etxetan 10:00etatik 14:00etara ere.

CUSILLOS DE VERANO

Julio 2007

Plazo de Matriculación: Del 11 al 22 de Junio
Horario: 16:00h. – 20:00h.

A partir del 12 de Junio, en los Centros Culturales Okendo, Ernest Lluch y Casares-Tomasene, también de 10:00h. a 14:00h.

udako ikastaroak 2007

Yoga

YOGA hitzak etimologikoki LOTURA esan nahi du. Yogaren egoera gizakia norberaren esentziari lotuta dagoenean ematen da. Yoga, gizakia yoga egoera batera iristen saiatzenden disziplina bat da. Praktika fisiko – mentalen osotasun bat da, eta haiei esker organismo fisikoaren energia kanpo guztiak armonizatu, garbitu eta garatu daitezke, horrela osasun hobeto bat, lasaitasun egoera bat, baretasun mental bat eta burua kontrolatzeko gaitasun handiago bat lortzeko.

Malabarak

Malabarak animazio jokuak dira, non mogimenduen koordinaketa, oreka eta kontzentrazioa praktikatzeko diren. Ikastaro honetan zehar, ikasleak malabaren munduan hasiko dira, hautazko aisialdi modu bat bezela.

Tai Chi

Tai Chi-aren mogimenduak era geldia eta erlaxatua egiten dira. Burua lasaitzen du eta bizitza modernoaren tentsio mental eta fisikoak askatzeko onura dauka. Ikerketek, Tai Chi Chuan aldiro praktikatzeko, tentsioekin harremana duten gaixotasunak oharrazten dituela diote: odolaren presioa, digestio arazoak, eta bihotzaren gaixotasunak. Normalki ere, meditazio erarik onenetako bat bezela ezagutzen da.

Dantza jazz

Dantza gure egoera animikoa adierazteko metodorik onenetako bat da. Garai oroitzeinetatik, gizakiak bere gertaera garrantzitsuenak dantzaren bidez adierazi ditu, hileta eritualak, ezkontzak, Jainkoei dantzak... Gaur egun eta gure garaiarekin bat eginda, Jazz Dantza gure garaiko dinamika adierazten duen dantza estilo bat da.

Sabel dantza

Sabel dantzak mila eta bat gauetako unibertso urrunera eramango zaitu, bere misterio zentzukur eta exotikoekin erakartzen gaituen ekialdeko magiara. Zure gorputzak, zeure buruari harrizko dion zentzukurtasun bat izkutatzen duela aurkituko duzu, eta berezotasunez zeure burua askatzen ikasiko dezue. Zure autoestima eta konfidantza haundituko dira ezarritako kanonen gainetik, zure ematasunaren xarma berraurkituko duzulako.

Akuarela kanpoan

Ikastaroa, nahiz eta marrazketa eta kolorearen teoriarekin harreman handiagoa edo txikiagoa izan, pintzelaren bitartez beraien ideiak inoiz adierazi ez dituzten pertsonentzat zuzenduta dago.

Sormen eskulanak

Ikastaro honen helburua haurren trebetasuna eta autonomia lantzea da, eskulanetan oinarrituta, benetako jolas batean bihurtzen dena: mugikorak, birziklatutako objektuak, naturatik jasotakoak, (hostoak, intxaurrak, likenak,...), mozturroak,...

Papiroflexia zoragarria

Magoen, satiroen, sirenen, jainuen, maitagarrien, ... mundua. Denbora laburrean paperezko irudiekin konposaketa ederrak nola egiten diren ikasiko duzu.

Barruko mugimendu jokoak

Barruko mugimendu jokoak espazio handia behar ez duten ekintzak dira eta leku txiki batean burutu daitezke, eguraldi txarraren babespean. Kanpamendu garaian, irteeretan, familiako ospakizunetan, ... haurren bilkurak animatzeko balio dute.

Sukaldaritza

Haurrentzako modu jostagarri eta entretenigarri eskaintako sukaldaritza hastapeneko ikastaroa. Laberkatzeko eta frijitzeko prozesua heldu batek gainbegiratu beharko duen arren, errezetak lantzeko prozesu gehienetan parte har dezakete haurrek.

cursillos de verano 2007

Yoga

El término de YOGA, etimológicamente significa UNIÓN. El estado de Yoga es aquel en el cual el hombre está unido a la esencia de sí mismo. El Yoga es una disciplina mediante la cual el hombre se esfuerza por llegar al estado de Yoga. Es un conjunto de prácticas psicofísicas, gracias a las cuales se puede armonizar, purificar y desarrollar todo el campo de energías del organismo físico, produciendo con ello una mejor salud, un estado de tranquilidad, una serenidad mental y una capacidad mayor de control de la mente.

Malabares

Los malabares son juegos de animación en los cuales se pone en práctica la coordinación de movimientos, el equilibrio y la concentración. En este cursillo, los alumnos se iniciarán en el mundo de los malabares, como modo de ocio alternativo.

Tai Chi

Los movimientos de Tai Chi se realizan de forma lenta y relajada, que tiene el beneficio de calmar la mente y soltar las tensiones mentales y físicas de la vida moderna. Estudios realizados han demostrado que practicando periódicamente el Tai Chi Chuan previene enfermedades relacionadas con las tensiones como la presión de sangre, problemas digestivos, y enfermedades del corazón. También se reconoce normalmente como una de las mejores formas de meditación.

Danza Jazz

La danza es uno de los mejores métodos de expresar nuestro estado anímico. Desde tiempos inmemoriales el ser humano ha representado los acontecimientos más relevantes por mediación de la danza, rituales funerarios, bodas, bailes a los Dioses.... Actualmente y en concordancia a nuestra época, la Danza Jazz es un estilo de baile que representa la dinámica de nuestros tiempos.

Danza del vientre

La danza del vientre te transportará al lejano universo de las mil y una noches, a la magia de un Oriente que nos atrae con sus exóticos y sensuales misterios. Descubrirás que tu cuerpo esconde una sensualidad que te sorprenderá, y aprenderás a desinhibirte. Aumentará tu autoestima y confianza, pues te permitirá redescubrir el encanto de tu femineidad por encima de los cánones establecidos.

Acuarela al aire libre

El curso está planteado para aquellas personas que habiendo tenido un mayor o menor contacto con el dibujo y con la teoría del color, nunca han expresado sus ideas artísticas a través de los pinceles.

Manualidades creativas (eusk)

El objetivo de este curso es desarrollar las habilidades y la autonomía, a través de los trabajos manuales, convirtiéndolos en un verdadero juego: móviles, objetos reciclados, elementos de la naturaleza (hojas, nueces, líquenes...), disfraces...

Papiroflexia mágica (eusk)

El mundo de los magos, sátiros, sirenas y genios... En poco tiempo, los niños y niñas aprenderán a realizar bellas composiciones con imágenes de papel.

Juegos dinámicos de interior

Los juegos de movimiento en interior son actividades que se pueden llevar a cabo en espacios reducidos al abrigo del mal tiempo. En acampadas, salidas, celebraciones familiares... son muy apropiadas para animar las reuniones de niños y niñas.

Cocina

Curso de iniciación a la cocina pensado de modo lúdico y ameno para los niños. Son muchas las recetas en la que los niños pueden participar en todo su proceso de elaboración, siempre y cuando la fase de horneado y fritura esté supervisada por un adulto.

uztaila / julio

07 udako ikastaroak

cursillos de verano

lekua lugar	izenburua título	egunak días	ordutegia hora	datak fechas	adina edad	hizkuntza idioma	prezioa precio
ALTZA *	Sukaldaritza	● ○ ● ● ●	10:30 – 12:30	VII / 2 – 13	9-12	Euskara	35 €
ALTZA	Sabel dantza	● ● ● ● ●	10:30 – 12:30	VII / 2 – 13	Adultos	Euskara	60 €
AMARA	Papiroflexia zoragarria	● ● ● ● ●	10:30 – 12:30	VII / 2 – 13	6-9	Euskara	30 €
AMARA	Jazz Dantza	● ○ ● ○ ●	18:00 - 20:00	VII / 16 – 27	Adultos	Euskara	37 €
AMARA	Danza Jazz	● ○ ● ○ ●	18:00 - 20:00	VII / 2 – 13	Adultos	Castellano	37 €
EGIA	Malabares	● ● ● ● ●	11:00 - 13:00	VII / 2 – 13	9-12	Castellano	30 €
EGIA	Yoga	● ● ● ● ●	11:00 - 13:00	VII / 16 – 27	Adultos	Castellano	60 €
INTX. BERRI ***	Tai chi	● ○ ● ○ ●	10:00 - 12:00	VII / 2 – 13	Adultos	Castellano	37 €
INTX. BERRI ***	Yoga	● ○ ● ○ ●	10:00 - 12:00	VII / 16 – 27	Adultos	Euskara	37 €
LOIOLA **	Cocina	● ○ ● ○ ●	10:30 - 12:30	VII / 16 – 27	9-12	Castellano	35 €
LOIOLA	Tai Xi	● ○ ● ○ ●	11:00 - 13:00	VII / 2 – 13	Adultos	Euskara	37 €
LOIOLA	Danza de vientre	● ● ● ● ●	11:00 - 13:00	VII / 16 – 27	Adultos	Castellano	60 €
LUGARITZ	Sormen eskulanak	● ○ ● ○ ●	11:00 - 13:00	VII / 2 – 13	6-9	Euskara	20 €
LUGARITZ	Malabarrak	● ● ● ● ●	11:00 - 13:00	VII / 16 – 27	9-12	Euskara	30 €
OKENDO	Barruko mugimendu jokoak	● ○ ● ○ ●	17:00 - 19:00	VII / 16 – 27	6-9	Euskara	20 €
OKENDO	Kanpoko akuarela	● ● ● ● ●	10:30 - 12:30	VII / 2 – 13	Adultos	Euskara	60 €
OKENDO	Akuarela en la calle	● ● ● ● ●	10:30 - 12:30	VII / 16 – 27	Adultos	Castellano	60 €

Puntu urdinek asteko egunak adierazten dituzte, asteleheneetik ostiralera.
Los puntos azules indican días de la semana de lunes a viernes.

● Jarduera bai / Día con actividad.

○ Jarduera ez / Día sin actividad.

MATRIKULAZIO EPEA: 11/22 JUNIO

*En la Sociedad Deportiva Herrera / Herrera Kirol Elkartearen (San Luis Plaza)

** En la Sociedad Ur-Kirolak / Ur-Kirolak Elkartearen (Aralar Mendikatea, 1)

*** En el parque Otxoki (si hace mal tiempo en el C.C. Intxaurren Berri)
Otxoki parkean (eguraldia txarra bada, I.B. Kultur Etxean)