ACTIVIDADES BANCO DEL TIEMPO " SEPTIEMBRE - DICIEMBRE 2011"

ACTIVIDADES	MONITOR/RESPONSABLE	HORARIO/ LUGAR	OBSERVACIONES
YOGA :Toma de contacto, Técnicas de Respiración, Asanas, Relajación	Maria Antonia	Horario: 19:00 a 20:30 H. DIA:VIERNES Lugar: Locales Asociación	Octubre-Noviembre- Diciembre (Trimestral)
TAICHI : Calentar, Respiración, Estiramiento, Relajación, Técnica Chi-kung	Miguel Ángel Zuriñe	DIA: JUEVES Horario: 18:00 a 20:00 H. Lugar: Locales Asociación	Octubre- Noviembre- Diciembre (Trimestral)
TRATAMIENTO: Regeneración, Dolencia, Ansiedad, Sueño, Dolor	José Luis	DIA: LUNES Horario: 19:00 a 20:30 H. Lugar: Iparralde	Octubre- Noviembre-Diciembre (Trimestral)
ASERTIVIDAD Y HABILIDADES SOCIALES	Eva	DIA: JUEVES Horario: 16:00 a 18:00 H. Lugar :Locales Asociación	Octubre :días 13,20,27) Noviembre :(días 10,17,24) Diciembre : (días 1,15)
CRECIMIENTO PERSONAL. BIOENERGETICA CREATIVA	Kristina	DIA: MARTES Lugar: Locales Asociación Horario:18:00 a 20:00 H.	Octubre(días 4,11,18,25) Noviembre(días 8,15,22,29)
CASTELLANO	Estibaliz	DIA:SABADO Horario: 18:30 a las 20:30 H. Lugar :Locales Asociación	(1 día a la semana)
EXCURSION: Cuevas del Soplao (Cantabria) Y San Vicente de la Barquera y, Santillana Del Mar	Oscar	DIA:8 de Octubre Horario:(8de la mañana),(a concretar) Lugar: Parking de Arriaga (Intermodal)	Octubre
SENDERISMO	Txema,Tomás e Isabel	DIA: DOMINGOS Horario: 10:00 H. Lugar: Parking de Arriaga s/n (Intermodal)	TODOS LOS DOMINGOS
CINE FORUM: (LA CIUDAD DE LA ALEGRIA)	Juanjo	DIA: 7 Octubre Horario: 20:40H. Lugar: Locales Asociación	MENSUAL 1º Viernes de mes
AFRONTAMIENTO DEL STRESS, CHARLA Y RELAJACCION	Luz	DIA:LUNES Horario:19:30 a 21:00 Lugar: Locales Asociación	Octubre a Diciembre. Aforo Mínimo 10 per. Maximo15 Per
INICIOS INFORMATICA, Internet CORREO ELECTRONICO, PROCESADOR DE TEXTO,HOJA CALCULO,PRESENTACIONES, BLOG, Talleres Audio Video Multimedia	SAREGUNE (www.saregune.net)	DIA: a determinar Horario: a determinar	Mínimo 5, Máximo 10,

PANAMA S/ N (ROGELIA DE ALVARO) EDIFICIO C-1ª PLANTA TELEFONO: 945-122814-68575489 - Email: bancodeltiempotrueque@hotmail.com