



IKASTAROA: Pole Dance boteretzeko ikastaroa (2024-01)

Tailer honen bidez, Pole Dance jarduera ezagutuko dugu, hau da, barra bertikal finko baten gainean egiten den ariketa fisikoa. Gorputzarekin formak, biraketak eta irudiak eta bestelakoak egiten ikasiko dugu. Ikastaro hau guztiontzat da; izan ere, oinarriko elementu eta ariketekin hasiko gara eta bakoitzaren indargune eta ahulguneetara egokituko gara, maila desberdinetako ariketak proposatuz.

Helburuak: Pole dance kirolera hurbilketa bat egitea, gorputzaren kontrola, malgutasuna eta indarra lantzea, emakumeen arteko espazio eroso bat sortzea eta norbere gorputzarekiko konfiantza sendotzea.

Edukiak: luzaketak eta beroketak, informazio teorikoa eta biraketak, irudiak/formak eta hainbat konbinazio.

Tramitatzailea: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Garazi Abraldes Azkorbebeitia

Hartzaileak: 16 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2024ko urriak 11, 18 eta 25, azaroak 8, 15 eta 22 eta abenduak 13 eta 20.

Ordutegia: 18:00etatik 19:00etara.

Ikastarora ekarri behar den materiala: Galtza motzak, tirantedun kamiseta, toalla txikia eta esterilla.

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren errolatutako emakumeentzat **8 €**.
- Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzat **10 €**.

CURSO: Pole Dance curso para el empoderamiento (2024-01)

A través de este taller conoceremos la actividad Pole Dance, es decir, el ejercicio físico que se realiza sobre una barra vertical fija. Con el cuerpo aprenderemos a hacer formas, giros, figuras y otras. Este curso es para todas, ya que comenzaremos con los elementos y ejercicios básicos y nos adaptaremos a las fortalezas y debilidades de cada una, proponiendo ejercicios de diferentes niveles.

Objetivos: Realizar una aproximación al pole dance como deporte, trabajar el control, la flexibilidad y la fuerza del cuerpo, crear un espacio cómodo entre mujeres y reforzar la confianza en el propio cuerpo.

Contenidos: estiramientos y calentamientos, información teórica y giros, imágenes/formas y varias combinaciones.

Órgano tramitador: Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Eibar en colaboración con la Mesa de la Mujer.

Impartidores/as: Garazi Abraldes Azkorbebeitia

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 16 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 11, 18 y 25 de octubre, 8, 15 y 22 de noviembre y 13 y 20 de diciembre de 2024.

Horario: de 18:00 a 19:00.

Material a aportar por las alumnas: Pantalón corto, camiseta de tirantes, toalla pequeña y esterilla.

Precio del curso:

- **8 €** (empadronadas en Eibar).
- **10 €** (No empadronadas en Eibar).



Ikastaroaren ordainketa: matrikula ordainketa bakar batean kobratuko da, erreziboa helbideratuta.

Ikasle kopurua: gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 12 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: euskara.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2024ko irailaren 1etik 25era (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/poledance2024-01>

Kudeaketa arauak:

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxieneko ikasle-kopurura, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web orrian emango da (www.eibar.eus) irailaren 27an.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopuruak ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen badu eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da irailaren 27tik aurrera.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da. Hona hemen zozketa-eguna eta ordua: Eguna: irailaren 27an. Ordua: 13:00. Zozketa era honetan egiten da:

- Zozketa egin aurretik ikastarorako izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egiten da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat ematen zaio.
- Zaku baten sartzen dira zenbaki guztiak

Forma de pago: la matrícula se cobrará en un único pago mediante recibo domiciliado.

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 12.

Idioma del curso: euskera.

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 25 de septiembre de 2024 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/poledance2024-01>

Normas de gestión:

En caso de que el número de personas matriculadas no supere el número mínimo de alumnas establecido, la impartición del cursillo será cancelada. Se publicará un aviso en la web municipal (www.eibar.eus) el día 27 de septiembre.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número mínimo de alumnas pero no supere el número máximo establecido, se admitirán todas las matrículas. El listado de las personas admitidas estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 27 de septiembre.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número máximo de alumnas establecido, la selección del alumnado se realizará mediante sorteo. El sorteo se realizará en Servicios Sociales (Servicio de Igualdad) el día 27 de septiembre a las 13:00 horas. El sorteo se realizará de la siguiente forma:

- Previo al sorteo, se genera un listado con todas las personas inscritas en el cursillo ordenado alfabéticamente y se les asigna un número siguiendo el orden mencionado.
- En un saco se introducen tantos números



eta zenbaki bakar bat ateratzen da.

- Aukeratzen diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izaten dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartzen diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da irailaren 27tik aurrera.

Onartzen diren pertsonen zerrenda argitara ematen den unean sortzen da matrikularen zenbatekoa ordaintzeko obligazioa. Ikastaroa utzi edo ikastaroan baja ematen duen pertsonak ez du izango matrikularen zati proportzionala jasotzeko eskubiderik.

Oharrak:

Aurre-inskripzioen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko inskripzioa egin behar da, eta ondoren adierazten den dokumentazioa ikastaroa egiten den lehen egunean aurkeztu behar da:

- *Pole Dance boteretzeko ikastaroa* tailerrean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.
- Tutoreen kasuan, tutoretza egiaztatzen duen dokumentazioa.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.

como personas solicitantes y se extrae un único número.

- Las personas seleccionadas o agraciadas son las que van correlativamente desde ese número en adelante, hasta cubrir el número de plazas máximo del cursillo.

Se realizará un listado con las personas admitidas. El listado estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 27 de septiembre.

En el momento de publicar el listado de personas admitidas se devenga la obligación de pago de la matrícula. Las personas que se den de baja, no tendrán derecho a la devolución de la parte proporcional.

Observaciones:

Tras recibir el aviso de la aceptación de la preinscripción, es necesario realizar la inscripción definitiva, presentando la siguiente documentación el primer día del curso:

- Solicitud de matriculación en el taller Pole Dance curso para el empoderamiento debidamente cumplimentada y firmada.
- En caso de tutor/a de la niña, la documentación que así lo acredite.

Para más información: 688 85 34 40.