

pro gra ma

ENERO-MARZO 2008

de actividades

bbk

sólo
para
cursos
BBK

Le presentamos el **Programa de Actividades** para el primer trimestre de 2008.

Importantes descuentos si tiene su nómina/pensión domiciliada o si es titular de la Tarjeta **BBK55**. Si cumple las dos condiciones, **descuentos aún mayores**, indicados como **Precio especial BBK55**.

944 002 200



www.bbkk.es

nuevas tecnologías

- **Cursos de Informática, Word, Excel, Outlook, Internet y correo Electrónico.**
Duración: 20 ó 30 horas, dependiendo del curso.
Bilbao, Erandio, Galdakao, Portugalete y Santurtzi.
Precio: Entre 68€ y 27€.
Precio especial BBK55: Entre 58€ y 23€ (dependiendo del curso).
- **Curso de Publisher:** diseño de postales y tarjetas.
20 horas. Bilbao.
Precio: 45€. **Precio especial BBK55:** 38€.
- **Curso de PowerPoint:** realización de presentaciones a través del ordenador.
20 horas. Bilbao.
Precio: 45€.
Precio especial BBK55: 38€.
- **Técnicas de Fotografía Digital.**
20 horas. Bilbao.
Precio: 72€.
Precio especial BBK55: 61€.

- **Técnicas de Vídeo Digital.**
20 horas. Bilbao.
Precio: 72€. **Precio especial BBK55:** 61€.
- **Retoque fotográfico por ordenador.** Nivel básico y avanzado.
Curso dirigido al perfeccionamiento y aplicación de la fotografía digital a través del ordenador. Programa informático Photoshop.
50 horas. Bilbao.
Precio: 90€. **Precio especial BBK55:** 77€.



pintura y artesanía

- Cursos para aprender y practicar técnicas como:
- **Pintura al óleo, dibujo artístico, talla de madera, encuadernación, taracea, reciclado y policromado de muebles.**
16 ó 28 horas (dependiendo del curso).
Lugar: Bilbao, Getxo y Sestao.
Precio Pintura y Dibujo Artístico: 82€.
Precio especial BBK55: 70€.
Precio resto de cursos: 57€. **Precio especial BBK55:** 48€.

historia y arte

Cursos apoyados con materiales audiovisuales y visitas culturales.

- **Curso de Historia y Arte “Bilbao, arte y urbanismo. Desde los orígenes de la villa hasta el Bilbao del siglo XVIII” (Arquitectura, Escultura y Pintura).**
Duración: 40 horas.
Fechas: del 14 de enero al 23 de junio.
Horario: lunes de 18,00 a 20,00 y miércoles de 16,00 a 18,00.
Lugar: Bilbao.
Precio: 146€.
Precio especial BBK55: 124€.
- **Monográfico “Las Fuentes de Inspiración de los pintores del Renacimiento y Barroco. Del Gran Velázquez al pintor bilbaíno Martín Amigo”.**
Duración: 20 horas.
Fechas: del 8 de enero al 11 de marzo
Horario: martes de 18,00 a 20,00.
Lugar: Bilbao.
Precio: 73€.
Precio especial BBK55: 62€.



- **Monográfico “La escultura del Renacimiento en el País Vasco. La influencia de Miguel Angel Buonarotti y la escultura renacentista italiana”.**
Duración: 20 horas.
Fechas: del 9 de enero al 12 de marzo.
Horario: martes de 18,00 a 20,15.
Lugar: Bilbao.
Precio: 73€. **Precio especial BBK55:** 62€.

música

- **Curso de “Iniciación a la Música a través del Acordeón”.**
Grupos reducidos.
El objetivo de este curso es conocer y disfrutar con el instrumento, además de aprender la interpretación de los signos básicos del lenguaje musical. La escuela facilita tanto el acordeón como el material necesario.
Comienzo: 7 de enero (presentación y grupos).
Duración: 24 horas.
Lugar de realización: Escuela de Acordeón LOROÑO Musikaltegia-Bilbao.
Precio: 180€. **Precio especial BBK55:** 153€.

encuéntrate con la escritura

- **Curso de Grafología iniciación.** ¿Qué se esconde detrás de la escritura como forma de expresión? Introducción al estudio de la escritura y su interpretación.
- **Curso de Grafología continuación.** Para quienes ya han realizado el curso anterior.

Duración: 20 horas.

Fechas: del 14 de enero al 14 de abril.

Horarios: lunes de 16,00 a 18,00 y de 18,00 a 20,00.

Lugar: Bilbao.

Precio: 73€. **Precio especial BBK55:** 62€.

- **Taller de redacción y expresión escrita:** un espacio para trabajar la literatura de manera entretenida y práctica y donde transmitir a los demás tus experiencias o vivencias.
El resultado: tu propia biografía.

Duración: 20 horas. **Fechas:** del 9 de enero al 12 de marzo.

Horarios: miércoles 18,00 a 20,00. **Lugar:** Bilbao.

Precio: 73€. **Precio especial BBK55:** 62€.

euskera eta euskal kultura

- **Curso de Euskera.** Curso básico para aprender a través de diferentes dinámicas, canciones, juegos etc. Un curso también para conocer el idioma y poder comunicarnos con nuestros nietos y nietas.

Duración: 40 horas. Diferentes cursos y horarios.

Lugar: Bilbao.

Precio: 98€. **Precio especial BBK55:** 83€.

- **Curso de Mitología Vasca.** Euskal Herria ha conservado numerosas leyendas que dan cuenta de una antiquísima mitología vasca. Autores como Barandiaran entre otros han estudiado esta mitología.

Duración: 10 horas.

Fechas: del 12 de febrero al 11 de marzo.

Horario: martes de 18,00 a 20,00 h.

Lugar: Bilbao.

Precio: 37€. **Precio especial BBK55:** 31€.

idiomas

- **Curso de Inglés:** acercamiento al idioma con un aprendizaje basado en situaciones cotidianas: coger un taxi, reservar una habitación de hotel, presentaciones etc.
Duración: 40 horas. Dos niveles. Consultar horarios y fechas.
Lugar: Bilbao.
Precio: 146€. **Precio especial BBK55:** 124€.
- **Curso de Francés:** siguiendo la misma metodología nos acercaremos también al idioma francés.
Duración: 40 horas.
Lugar: Bilbao.
Precio: 146€. **Precio especial BBK55:** 124€.

gastronomía

- Una cita ineludible con la gastronomía en los diferentes cursos de cocina.
- Duración:** 20 horas.
Lugar: Bilbao.
Precio: 85€. **Precio especial BBK55:** 72€.

jornadas culturales

- Visita guiada a las siguientes exposiciones del **MUSEO GUGGENHEIM BILBAO:**
 - “Cada uno a su gusto”.
Fecha: 30 de enero. **Horario:** 17,00 a 18,30.
 - “Art in USA: 300 años de innovación”.
Fecha: 27 de febrero. **Horario:** 17,00 a 18,30.
Precio: 6€. **Precio especial BBK55:** 3€.
- Visita guiada al **MUSEO DE REPRODUCCIONES ARTÍSTICAS DE BILBAO.**
Fechas: 23 de enero y 21 de febrero.
Horario: 11,00 a 13,00.
- Disfruta de un concierto con **BILBAO ORKESTRA SINFONIKOA** tras una visita guiada al **ESCENARIO** y **EL PALACIO EUSKALDUNA.**
Fechas: 10 y 17 de enero; 7 y 14 de febrero; 6 de marzo.
Horario: 18,45 a 21,30.
Lugar: Auditorio del Palacio Euskalduna.
Precio: 12€. **Precio especial BBK55:** 9€.

tour cultural

ZARAGOZA MUDÉJAR Y MONASTERIO DE PIEDRA

- **Día 1.** Salida de Bilbao a las 8,00 con destino a Tarazona, una de las ciudades más bonitas de Zaragoza donde se respira un aire medieval y más concretamente, mudéjar. Después de visitar el Monasterio cisterciense de Veruela llegaremos a almorzar al hotel y, tras acomodarnos, realizaremos una visita a Zaragoza y su Basílica, Muralla Romana, Catedral de La Seo, Palacio de la Aljafería, etc.
- **Día 2.** Merecerá la pena madrugar para desplazarnos hasta el parque natural del Monasterio de Piedra. Un paisaje exótico que tiñe de verde lugares y rincones, y donde poder sentir el rumor de sus tumultuosas aguas y cascadas. Almuerzo y salida hacia Bilbao.

Fechas: 30 y 31 de enero.

Precio: 180€. **Precio especial BBK55:** 153€. Habitación doble en ambas tarifas.

En el precio se incluye el viaje y traslados, estancia, pensión completa en el hotel Silken Reino de Aragon****, visitas guiadas, entradas y menú del segundo día.

BIARRITZ CULTURAL

Comenzaremos esta ruta en un lugar inmejorable como es Biarritz donde visitaremos dos de sus extraordinarios museos. Por la mañana podremos ver el **Museo del Chocolate** en el que conoceremos su historia y elaboración y veremos diversa maquinaria y esculturas de chocolate. Después del almuerzo podremos visitar el **Museo de Arte Asiático** con piezas que representan cinco mil años de historia de la India, China, Tibet y Nepal.

Fecha: 16 de febrero. **Horario:** 8,30 a 20,30.

Precio: 55€. **Precio especial BBK55:** 47€.

MADRID CULTURAL

- **Día 1.** Salida de Bilbao a las 8,00. Llegada y almuerzo en el Hotel Convención****. Con visita guiada al “Paseo de los Austrias” y al Palacio Real por la tarde y por la noche, disfrutaremos de una velada sorprendente servida por los famosos Camareros Cantantes donde se fusiona la mejor ópera y zarzuela en directo y el sabor de la cocina más exquisita en el Café de la Opera de Madrid.
- **Día 2.** Visita guiada al Museo del Prado. Tiempo libre por Madrid. Almuerzo en el Hotel y salida hacia Bilbao.

Fechas: 27 y 28 de febrero.

Precio: 210€. **Precio especial BBK55:** 179€. Habitación doble y mayores de 65 años en ambas tarifas.

En el precio se incluye el viaje y traslados, estancia, desayuno buffet y dos almuerzos en el hotel Convención****, visitas guiadas y entradas, cena y espectáculo en el Café de la Opera.

participación social

Piensa en todo lo que podrías aportar, aprender, compartir, disfrutar... En el voluntariado, tu participación también cuenta. Si quieres conocer las posibilidades para colaborar como **voluntario** o **voluntaria** en Bizkaia, desde BBK te invitamos a participar con **BOLUNTA** en alguno de los próximos encuentros informativos sobre voluntariado...

Fechas y horarios (elegir una): sábados 12 de enero, 16 de febrero y 15 de marzo: de 10,00 a 12,30.

Martes 29 de enero y jueves 28 de febrero: de 18,00 a 20,00.

Más información e inscripciones en
900 44 22 22 (teléfono gratuito)

actividades deportivas

GOLF EN ABRA DEL PAS-CANTABRIA

Asistiremos a un emocionante torneo de 15 hoyos "Stableford individual" en uno de los mejores campos. En el precio de la actividad se incluye inscripción, paquete de bienvenida, picnic en el hoyo 9, premios, almuerzo en el restaurante hacia las 15,30 h., foto y sorteo de regalos.

Fecha: 8 de marzo.

Horario: de 8,00 a 20,00.

Precio: 116€.

Precio especial BBK55: 99€.



ACTIVIDADES EN EL AGUA

En colaboración con los polideportivos de Bilbao se realizarán las siguientes actividades en piscina.

- **Natación** para abonados. Nivel iniciación y perfeccionamiento.
Precio: 15€. Precio especial BBK55: 12€.
- **Aquagym** para abonados. Curso de gimnasia y aeróbic en el agua.
Precio: 17€. Precio especial BBK55: 13€.

Duración: mensual.

Horarios: a consultar.

Lugar de realización: polideportivos de Bilbao: Artxanda, Txurdinaga, Deusto, San Ignacio, Zorroza, Rekalde y La Peña.



termalismo

HOTEL TALASOTERAPIA BALEA EN ORIO

Dos días de auténtico relax en un entorno inmejorable, una estancia acogedora y la realización de varios tratamientos.

- **Día 1.** Salida de Bilbao a las 9,30 y llegada al Hotel Talasoterapia Balea. Almuerzo en el hotel y por la tarde se accederá al primer tratamiento "circuito termal" incluyendo todas las zonas del centro. Cena relajante en el hotel con música en directo.
- **Día 2.** Desayuno buffet en el hotel. Seguidamente acceso al segundo tratamiento personalizado a base de envolturas y acceso a la piscina. Saldremos del hotel para disfrutar de un almuerzo en un restaurante de Zarautz. Llegada a Bilbao a las 20,00.

Fechas: 13 y 14 de febrero.

Precio: 132€.

Precio especial BBK55: 112€.

Habitación doble en ambas tarifas.

En el precio se incluye el viaje y traslados, estancia en régimen de PC, tratamientos y almuerzo del segundo día en un restaurante de Zarautz.

salud y bienestar

Cursos dirigidos a aprender diferentes técnicas que nos aporten bienestar personal y que pueden ser puestas en práctica por uno o una misma.

- **Taller de quiromasaje:** técnicas básicas de automasaje y masaje mediante la práctica y repetición de sencillas maniobras ordenadas.
- **Taller de imagen:** técnicas básicas para los cuidados de la belleza corporal, pies, manos y rostro.

Duración: 16 horas. **Lugar:** Bilbao.

Precio: 83€. **Precio especial BBK55:** 71€.

Información en www.bbk.es y en 944 002 200

Inscripciones en 944 002 200

Nota: la adjudicación de plazas se realizará por riguroso orden de recepción de solicitudes. El pago de la actividad se realizará con cargo a la cuenta de BBK indicada en la inscripción. Si por algún motivo no puede tomar parte en la actividad, deberá comunicar la **baja antes de su inicio**, en el mismo lugar de inscripción, **para que esta plaza pueda ser ocupada por otra persona** y, asimismo, para que no procedamos al cobro.



descuentos BBK55

hoteles Barceló

Descuento* del 5% sobre la Tarifa Best, en todos los hoteles del grupo

Para acceder a estas ventajas especiales, como titular de la Tarjeta BBK55 podrá realizar sus reservas a través del:

- Call Center de Barceló 902 10 10 01, o
- vía e-mail: sac2@barcelo.com, identificándose como miembro de BBK, facilitando el número de identificación de su tarjeta a los operadores del Call Center. También deberá presentar la tarjeta en la recepción del hotel para su comprobación.

Con 120 hoteles en más de 15 países, Barceló es una cadena líder con hoteles diferentes y excelentes estándares de calidad y servicio.



* Este descuento será aplicable todos los días del año, estando sujeto a disponibilidad del hotel. Las ofertas específicas no se pueden acumular con otras ofertas vigentes en el mismo hotel.

circuito Coliseo

Precio día del espectador de lunes a viernes (excepto festivos), para titulares de BBK55 en los **cines**: BILBONDO, CAPITOL, MAX OCIO, MULTICINES 7 y ZUBIARTE.

Descuento aplicable para entradas en taquilla y por teléfono 944 310 310. Deberán identificarse con su tarjeta BBK55 para acceder al descuento.



CLINICA BAVIERA

Promoción especial en corrección visual por láser para titulares de tarjeta BBK55 y familiares directos

	Tarifa privada	Tarifa BBK55
Consultas	75€	35€
Corrección por láser* de miopía, hipermetropía y astigmatismo	1.175-1.075€ /ojo	995€ /ojo

En el resto de tratamientos y servicios –catarata, glaucoma, etc.–, **20% de descuento**, excepto en el tratamiento de la presbicia y prótesis.

Para acceder a los descuentos es imprescindible que en la primera visita, los titulares de BBK55 presenten su tarjeta, y los familiares directos, una fotocopia del Libro de Familia.

Además si decide disfrutar de todas las ventajas de la técnica Lasik (miopía, hipermetropía y astigmatismo) de enero a marzo, Clínica Baviera le regala un **magnífico reloj**. Para solicitar su regalo, pregunte por el departamento comercial.

Teléfono de atención al paciente: 902 130 100



* Excepto tratamientos especiales de lasik customizado. Tarifas 2008. Promoción no acumulable a otras ofertas.

CLINICA LONDRES

Oferta especial para titulares de BBK55 y familiares directos

Tratamiento	Tarifa privada	Promoción BBK55 (enero a marzo)
Fotodepilación láser completo de: - Ingles + axilas	975€	775€
Peso y celulitis. Pack 15 (hasta 15 sesiones de mesoterapia o presoterapia o bodyter)	950€	725€
Tratamiento facial Botox	475€	345€

En el resto de tratamientos Medicina y Cirugía Plástica,
15% de descuento.

Los titulares y familiares que accedan a los siguientes
tratamientos en promoción, de enero a marzo, se bene-
ficiarán con un **cheque regalo* de 50 euros**
para ingresar en Baskepensiones o Plan de Pensiones BBK
si realizan un tratamiento en promoción. Para solicitar su
regalo, pregunte por el departamento comercial.
Las primeras consultas son gratuitas.

Para acceder a los descuentos es imprescindible que en la
primera visita, los titulares de BBK55 presenten su tarjeta
y los familiares directos, una fotocopia del Libro de Familia
y que el pago se haga con tarjeta BBK.

C/ Alameda Mazarredo, 67 bis bajo. Bilbao.
Telefonos de atención al paciente: 902 12 33 66 y
94 423 89 88. Dr. Carlos San Martín Pérez

CLÍNICA LONDRES
MEDICINA Y CIRUGÍA PLÁSTICA

* Tarifas válidas hasta
31/03/2008. Promoción no
acumulable a otras ofertas.

Gimnasio Hydra

Matrícula gratuita para tarifa senior

Clases de gimnasia 2 días por semana:
sesiones especialmente diseñadas (movilidad
articular, equilibrio y propiocepción, mejora
de la fuerza, trabajo de espalda, refuerzo
abdominal, estiramientos). Además de las clases
senior dos días por semana incluye **gimnasio** y **spa**
todos los días que se quiera, de lunes a domingo.

Promoción válida del 01/01/2008 al
31/03/2008. Inscripciones en Hydra Artea
Bº Peruri 33, Leioa. Tfno.: 94 491 32 12 y
en Hydra Moyua, Alameda Recalde, 45.
Tfno.: 94 443 29 00.

Deberán identificarse con su tarjeta BBK para
acceder al descuento, pudiendo realizar el
pago con los tres primeros meses.



bai&by

15% de descuento en cualquier curso

Inglés y euskera a su alcance

Bilbao: Alda. Urkijo, 22. 94-4701857

Getxo: Avda. Algorta, 76B. 94-4915060

Donostia: nuevo centro en c/ Prim, 14. 943-461927

Gasteiz: nuevo centro en c/ Adriano VI, 12. 945-157110

Iruñea: nuevo centro en Avda. San Ignacio, 8. 948-291424

Descuento no acumulable a otras ofertas.
Deberán identificarse con su tarjeta BBK55
para acceder al descuento.



y además en nuestros clubes BBK

cursos y talleres

PREVENCIÓN Y SALUD

Estimulación de la memoria, yoga, tai-chi, risoterapia, gimnasia, psicomotricidad, pilates y aromaterapia.

ARTESANÍA Y MANUALIDADES

Talla de madera, cestería, mosaicos, pintura en tela, trazo en cuero, decoupage, taracea y pintura al óleo. Y como novedad, taller de reparaciones domésticas: soluciones a los problemas que se nos plantean en nuestro hogar.

ARTE Y CULTURA

Tertulias y debates, actividades de cultura general, lectura, escritura,... Y ahora, nuevo taller de cultura vasca, donde se ofrecerá un acercamiento al folklore, historia y geografía, costumbres y tradiciones, artesanía y gastronomía, así como la mitología y las leyendas de nuestro entorno.

NUEVAS TECNOLOGIAS

- Curso “aprende a manejar tu móvil”.

OCIO Y NATURALEZA

- **Curso de Bailes de salón y caribeños:** cha-cha-cha, vals vienés, merengue, coreografías variadas,...
- **Micología**
Curso para conocer el mundo de los hongos y las setas. Se harán salidas para su recolección.

idiomas

Cursos de euskera.

charlas y conferencias

“Educación y seguridad vial”. “Conocer las setas”. “Timos, robos más frecuentes y seguridad en el hogar”. “Herencias y testamentos”. “La sexualidad en las personas mayores”. “La inmigración: entre lo moral y lo legal”.

termalismo

Circuito spa en un balneario urbano.

grupos de monte y senderismo

Este trimestre destacamos las siguientes sendas: Amorebieta medieval, Astillero de Murueta (Gernika), Durango-Orozqueta, isla de Txatxarramendi y el monte Betrokolo.

excursiones

- Visitaremos **Pamplona** y nos acercaremos al **Museo Oteiza** ubicado en la localidad de Alzuza, donde se alberga su colección personal. Visita al **Museo de la Sidra Vasca de Astigarraga** y degustación de un menú típico de sidrería.

- Podremos visitar las bodegas de los vinos de los Herederos del **Marqués de Riscal**, situadas en **Elciego**, en la Rioja Alavesa, donde se encuentra el hotel diseñado por Frank Gehry.
- Tras realizar una visita a la ciudad de **Viana**, nos acercaremos al **Museo de Arte Contemporáneo Wurth** del municipio navarro de Agoncillo, que alberga unas diez mil obras de arte de los siglos XX y XXI.
- Recorrido por la villa de **Llanes** donde haremos una parada en sus murallas y torreón de defensa, así como en el puerto marinerio para contemplar los famosos Cubos de la Memoria.

coros y grupos de teatro

Para quienes les apetezca cantar o aprender a hacerlo: **grupos corales**. Para aprender técnicas de interpretación y disfrutar con el teatro: **grupos de teatro**.

visitas culturales

- **Museo de la Minería**, centro dedicado al estudio y difusión del conocimiento y de la historia de la minería vasca.
- **Museo del Txakolí**, recientemente inaugurado, ubicado en el palacio Mendibile y sede de la denominación de origen Bizkaiko txakolina.
- **Palacio de Artaza de Leioa**.
- **Museo de la Paz de Gernika**.
- Además visitaremos uno de los principales **tostaderos de café** de nuestra tierra.

Información en

www.bbk.es, clubes BBK y 944 002 200

Inscripciones en los propios clubes BBK

La adjudicación de plazas se realizará por sorteo. **La baja** deberá comunicarse **antes del inicio** de la actividad en el lugar de inscripción, **para que esta plaza pueda ser ocupada por otra persona** y, asimismo, para no proceder al cobro. El pago de la actividad se realizará con cargo a la cuenta de BBK indicada en la inscripción. Algunas de las actividades tendrán descuentos o serán gratuitas por tarjeta BBK, nómina o pensión domiciliada.