

cursos y talleres otoño 2017

civican acción social de fundación caja navarra



06 INFORMACIÓN

Qué es CIVICAN

Cómo llegar

Horarios

Inscripción a cursos y talleres

Acceso a las actividades

Cesión y alquiler de espacios

10 FAMILIA CIVICAN

Acampa en CIVICAN
¡Bienvenido, Invierno!

Estimulación acuática infantil

Mindfulness para niños

Pequeños grandes chefs

Taller de cómic e ilustración

Deutsch lernen in CIVICAN

16 ACCIÓN SOCIAL

Iniciación al lenguaje de signos

**18 CULTURA, EDUCACIÓN
Y PATRIMONIO**

Arte en Navarra.

De los inicios al prerrománico

Arte islámico.

De Córdoba al Taj-Mahal

Arte y poder en el aniversario de
la Revolución Bolchevique

Cómo construir una historia

Cómo sacar adelante tu primera novela
(y no morir en el intento)

El esplendor de Bizancio

El mundo en cambio.

Actualidad internacional para
comprender más allá de las noticias

Entre la canción y la ópera.

Toda la lírica

Grandes obras Patrimonio de la
Humanidad

Historia de la escultura.

De Willendorf a Oteiza

Historia de los EE.UU.

Historia reciente de España.

De la dictadura a la democracia

La Ruta de la Seda

La Yihad ofensiva, violenta y global

Los mejores directores de la Historia
del cine

Los Normandos y la construcción de
Europa

Prodigiosos Países Bajos. Bélgica,
Holanda y Luxemburgo

Quo vadis?... al cine.

La Antigüedad a través del cine
de la Historia

Índice

Aprende a manejar tu tablet con Android

Coaching creativo

Inglés para mayores

English in CIVICAN

Grupo de conversación en inglés

32 DEPORTE Y ACQUA

Aerobic para mayores

G.A.P.

Zumba

Acquaerobic

Gimnasia en el agua

Gimnasia en el agua para mayores

42 SALUD Y BIENESTAR

Cocina saludable

Cocina para invitar en Navidad

Método hipopresivo

Mindfulness

Pilates

Pilates para mayores

Reordenación postural y conciencia corporal

Yoga

Yoga para mayores



información

Qué es CIVICAN CIVICAN es el centro sociocultural de Fundación Caja Navarra, un espacio de encuentro intergeneracional y multidisciplinar con clara vocación de movilización social e incentivador de la participación activa.

CIVICAN propone un completo programa de actividades culturales, sociales y educativas. Cuenta con un auditorio con capacidad para 153 personas, un espacio destinado a exposiciones, cuatro aulas de uso polivalente, una cocina y una sala de baile. Además, alberga una biblioteca con dos salas de lectura que ofrecen una amplia colección de obras y múltiples servicios y actividades, una cafetería en la que degustar una variada oferta gastronómica y una piscina climatizada en la que aprender a nadar o realizar gimnasia acuática.

CIVICAN es el espacio de las entidades sociales de Navarra que, con sus actividades, complementan la programación del centro.

Cómo llegar

CIVICAN - Avenida de Pío XII, 2 CP 31008 Pamplona - T 948 222 444

En autobús.

Líneas con parada más cercana: 1, 4, 15, 18. Líneas secundarias: 8, 9, 10, 12

En bicicleta. Estacionamiento en el acceso principal

En coche. Parking público cercano

Horarios

Punto de información - De lunes a sábado, de 09:00 a 21:00 h

Oficina de programación - De lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 h y de 17:00 a 20:00 h

Biblioteca (mayores de 12 años) - De lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 h y de 16:00 a 21:00 h. Sábados, de 09:00 a 14:00 h

Biblioteca infantil (de 3 a 12 años) - De lunes a viernes, de 17:00 a 20:00 h. Sábados, de 10:00 a 14:00 h y de 17:00 a 20:00 h

Cafetería - De lunes a viernes, de 09:30 a 14:00 h y de 16:00 a 21:00 h. Sábados, de 10:30 a 14:00 h y de 16:00 a 21:00 h

**Inscripción a
cursos y talleres**

A partir del viernes 1 de septiembre*, en CIVICAN y Línea Fundación Caja Navarra (948 222 444). De lunes a sábado, de 09:00 a 21:00 horas.

El pago se realiza a través de tarjeta bancaria.

Si el curso no alcanza un número mínimo de inscripciones, se aplazará o suspenderá.

El importe de la inscripción únicamente se devolverá en caso de suspensión de la actividad.

Todos los cursos, salvo que se indique lo contrario, son de nivel iniciación.

Cursos con el símbolo **(A)**: Cursos de carácter anual (de octubre'17 a junio'18). El importe se abona en dos cuotas: una al formalizar la inscripción y otra al finalizar el primer trimestre.

Cursos con el símbolo **(T)**: Cursos de carácter trimestral (de octubre'17 a diciembre'17). El importe se abona en una sola cuota, al formalizar la inscripción.

Cursos con el símbolo **(TC)**: Cursos de carácter trimestral (de octubre'17 a diciembre'17) que tendrán continuidad durante el trimestre siguiente (de enero'18 a marzo'18). Las personas inscritas que estén interesadas en continuar en la actividad podrán formalizar su inscripción de forma anticipada.

Cursos con el símbolo **(N)**: Cursos que son novedad con respecto a programaciones anteriores.

*Tendrán preferencia en la inscripción aquellas personas inscritas en el curso 2016-2017 que participaron en cursos de carácter anual **(A)**.

información

Acceso a las actividades



CIVICAN es un espacio accesible. Todas las actividades en el Auditorio son accesibles para personas con discapacidad auditiva con bucle magnético.

El acceso al edificio y a las exposiciones es libre y gratuito. Para participar en los cursos y talleres es necesaria la inscripción previa.

El acceso a las actividades* se regula a través de retirada de invitaciones (máximo dos por persona; si el evento es de carácter familiar, cada persona podrá retirar un máximo de cuatro invitaciones) desde una hora antes del comienzo del acto, salvo que se indique lo contrario en el texto de cada programa.

Para participar en las actividades es necesario estar dado de alta en la base de datos de CIVICAN. Cualquier persona puede registrarse de forma gratuita, aportando un documento oficial que acredite su identidad. En caso de menores, deberán acudir con su madre/padre o tutor legal.

*Los eventos se rigen por la Ley Foral 2/1989, de 13 de marzo, de Espectáculos Públicos y actividades recreativas.

Cesión y alquiler de espacios

Ubicado en el centro de Pamplona, CIVICAN ofrece espacios adaptables a gran diversidad de usos: conferencias y presentaciones, cursos, reuniones, conciertos, entregas de premios, etc.

Se llevará a cabo la cesión gratuita de espacios de CIVICAN a entidades, instituciones, asociaciones o fundaciones sin ánimo de lucro, con sede social en la Comunidad Foral de Navarra, cuyos fines sean coincidentes con los de Fundación Caja Navarra y tengan un carácter público y abierto.

Además, se podrán llevar a cabo alquileres (a título oneroso) de espacios a organizaciones con ánimo de lucro si la temática planteada y el uso solicitado son coincidentes con los fines de la Fundación Caja Navarra.



familia CIVICAN



**26 diciembre a
5 enero**

lunes a viernes, de
9:00 a 14:00

*Servicio de
ludoteca de 8:30 a
09:00 y de 14:00 a
15:00

15 plazas por
grupo

(T) ACAMPA EN CIVICAN. ¡BIENVENIDO, INVIERNO!

Campamentos urbanos dirigidos a niños de entre 4 y 10 años
Imparten: Gloria Jiménez y Diana Kharis Pindado, monitoras artísticas

Grupo A: niños con edades comprendidas entre los 4 y los 6 años
Grupo B: niños con edades comprendidas entre los 7 y los 10 años

Los campamentos de CIVICAN son una divertida propuesta para disfrutar de las vacaciones de Navidad y estimular la imaginación infantil.

Este año, el centro de Fundación Caja Navarra dedica su campamento de Navidad a la estación invernal. Para intentar pasarlo de la mejor manera posible, los espacios de CIVICAN se convertirán en un recorrido de aventuras relacionadas con el frío y el invierno. Se realizarán actividades de artes plásticas, expresión corporal, cocina y juegos tradicionales.

TANDA 1 **26 a 29 diciembre**

Duración: 4 sesiones de
5 h [20 h]
Inscripción: 54€

TANDA 2 **2 a 5 enero**

Duración: 4 sesiones de
5 h [20 h]
Inscripción: 54€



Kazuo Iwamura, *¡Viva la nieve!*, 2012
(Editorial Corimbo)

familia CIVICAN

**3 octubre a 14
diciembre**

martes y jueves

Grupo 1:
de 18:15 a 18:45
Grupo 2:
de 18:45 a 19:15

Precio: 106€

7 plazas por grupo

piscina CIVICAN

(TC) ESTIMULACIÓN ACUÁTICA INFANTIL

Imparte: M^a José Ritoré, monitora de natación

Duración: 19 sesiones de 30 m [9,5 h]

Grupo 1: Clases de iniciación dirigidas a niños entre 3 y 6 años, que no manifiesten rechazo al agua.

Grupo 2: Clases dirigidas a niños entre 3 y 6 años que sean capaces de realizar desplazamientos cortos en el agua sin ningún tipo de ayuda.

Este curso fomenta la adaptación al medio acuático en edades tempranas con juegos, canciones y ejercicios muy comprensibles, lo que favorece la creación de vínculos entre el niño y este espacio. La estimulación acuática va muchísimo más allá de la enseñanza de la natación.

**21 octubre a 25
noviembre**

sábados
de 11:00 a 12:30

Precio: 36€

15 plazas

Aula 3

(T) MINDFULNESS PARA NIÑOS

Dirigido a niñas y niños de 4 a 8 años

Imparte: Arantza Martín, psicóloga especializada en infancia y adolescencia

Duración: 6 sesiones de 1h 30m [9h]

La práctica del Mindfulness en los niños y niñas ayuda a adquirir consciencia en las actividades diarias a través de la atención plena, la mejora de la gestión de las emociones, el aumento de la empatía y el impulso a su concentración y memoria.

28 octubre, 25
noviembre y 16
diciembre

sábados
de 11:30 a 13:30

Precio:
50 € curso
completo

20 € sesión
individual

15 plazas por
sesión

Aula 2

¡NUEVO!

(T) (N) DEUTSCH LERNEN IN CIVICAN

Dirigido a niñas y niños de 7 a 10 años

Nivel Iniciación

Imparte: Linden idiomas

En estos talleres se plantean temas específicos con el objetivo de que los niños apliquen los conocimientos propuestos del idioma alemán en diferentes experiencias del entorno, tratando de acercarlos a las diferentes costumbres y tradiciones de la cultura alemana. Los talleres se plantean como una unidad, pero cada día será diferente, de manera que pueden acercarse nuevos niños a cualquiera de los talleres. Las sesiones se adaptarán a las edades de los asistentes, siendo el objetivo principal que los niños disfruten y se diviertan a la vez que toman contacto con el idioma.

Sesión 1. Sábado, 28 de octubre. Halloween

Los niños realizarán diferentes actividades para celebrar una fiesta de Halloween. Podrán hacer su propio gorro de bruja o disfrazarse de momia. Manualidades relacionadas con el tema y un almuerzo de Halloween. Podrán escuchar y aprender también una canción relacionada con esta tradición.

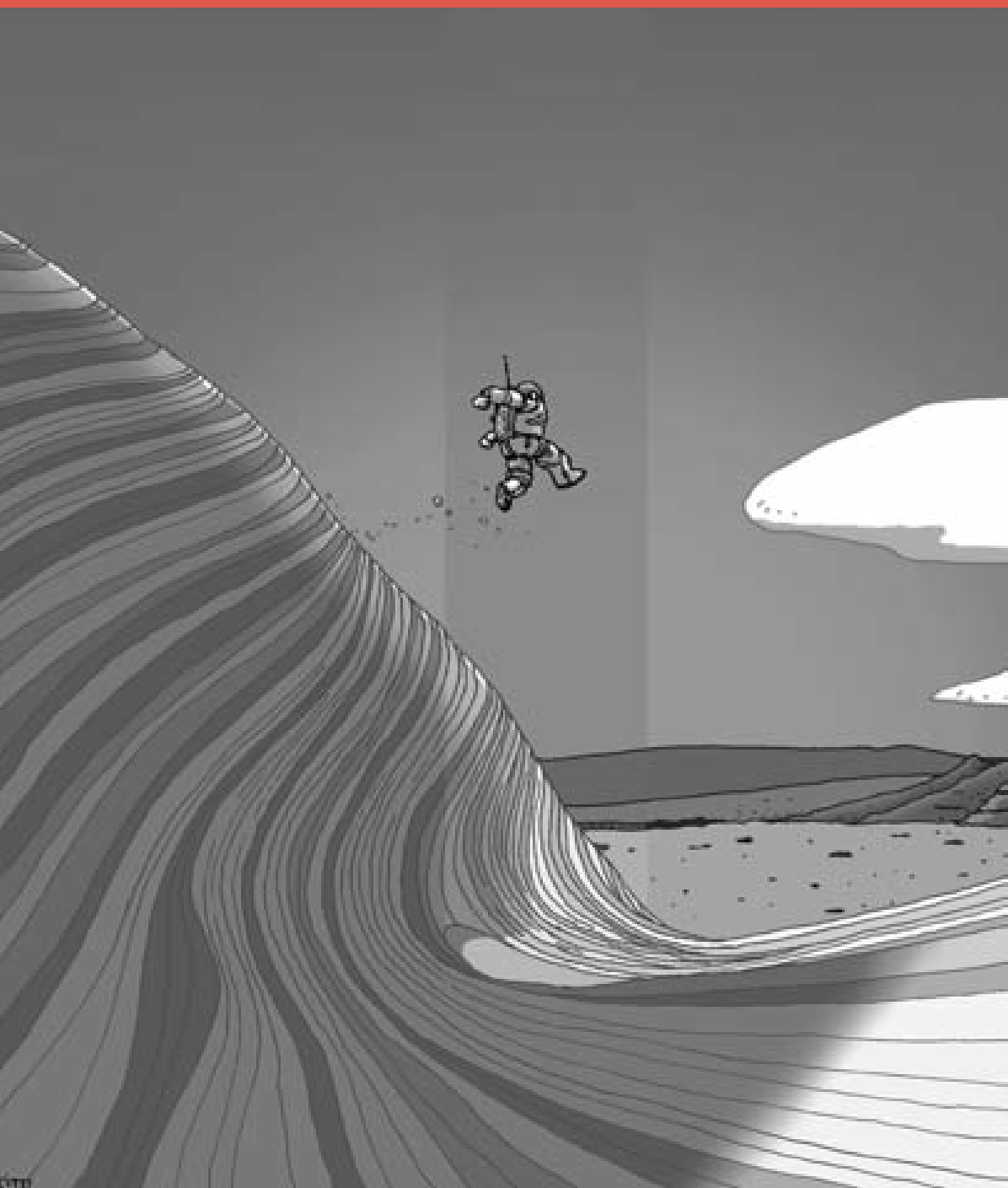
Sesión 2. Sábado, 25 de noviembre. Mitmachtheater

En esta sesión los alumnos podrán escuchar un cuento y escenificarlo. Mientras se va narrando el cuento, los niños van participando con los personajes que se les ha asignado, al mismo tiempo que repiten las frases que les indica la narradora. Se realizarán además diferentes actividades relacionadas con la historia.

Sesión 3. Sábado, 16 de diciembre. Rund um Weihnachten

Durante las sesiones del mes de diciembre, los niños podrán conocer cómo se celebran las Navidades en los países de habla alemana. Realizarán manualidades navideñas y escucharán y aprenderán villancicos en alemán.

familia CIVICAN



7 y 14 octubre

sábados
de 11:00 a 13:00

Precio: 26€

20 plazas

Aula Cocina

(T) PEQUEÑOS GRANDES CHEFS

Taller familiar dirigido a niñas y niños de 5 a 9 años, acompañados de sus familias, para que tomen contacto con el mundo de la cocina y aprendan las pautas de una alimentación saludable.
Imparte: José Luis Aranguren, cocinero
Duración: 2 sesiones de 2h [4 h]

Este curso está dirigido a los más pequeños del hogar, acompañados de sus familias, para que tomen contacto con el mundo de la cocina y aprendan las pautas de una alimentación saludable.

19 octubre a 17 noviembre

15 plazas
por grupo

Aula 1

(T) (N) TALLER DE CÓMIC E ILUSTRACIÓN

Imparte: Tomeito, ilustrador
Grupo 1: Dirigido a niños y niñas de 8 a 14 años
Duración: 5 sesiones de 2 h [10 h]
Grupo 2: Dirigido a jóvenes a partir de 15 años y adultos
Duración: 5 sesiones de 1h 30 m [7,5 h]

CIVICAN presenta un curso de iniciación al cómic y la ilustración, mediante el cual se introducirá al alumnado en este apasionante mundo, que tendrá como objetivo la creación y desarrollo de un personaje principal y un/a villano/a. Los trabajos realizados serán expuestos posteriormente en el centro.

GRUPO 1

20 octubre a 17 noviembre

Duración: 5 sesiones de 2 h [10 h]
Viernes, de 17:30 a 19:30 horas
Precio: 70€

GRUPO 2

19 octubre a 16 noviembre

Duración: 5 sesiones de 1 h 30 m [7,5 h]
Jueves, de 19:30 a 21:00 horas
Precio: 55 €

¡NUEVO!

acción social



17 octubre a 19
diciembre

martes
de 19:30 a 21:00

Precio: 54€

15 plazas

Aula 2

(T) (N) INICIACIÓN AL LENGUAJE DE SIGNOS

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: ASORNA - Asociación de Personas Sordas de Navarra

Duración: 9 sesiones de 1h 30m [13,5 h]

Este curso pretende ofrecer una formación mínima para atender las necesidades básicas de comunicación en lengua de signos. Va dirigido a cualquier persona que quiera conocer el idioma o que trabaje en contacto con personas con discapacidad auditiva.

A red circular badge with the word '¡NUEVO!' written in white, bold, uppercase letters.

cultura educación y patrimonio





cultura educación y patrimonio

**16 octubre a 20
diciembre**

lunes y miércoles
de 20:00 a 20:55

Precio: 76 €

30 plazas

Aula 2

¡NUEVO!

(T) (N) ARTE EN NAVARRA. DE LOS INICIOS AL PRERROMÁNICO

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Emilio Quintanilla, doctor en Historia del Arte

Duración: 16 sesiones de 55 minutos [14,6 h]

Durante este curso se analizarán las manifestaciones artísticas más antiguas de Navarra. Se comenzará con los inicios del arte paleolítico y las primeras representaciones en pintura y arte mueble, atendiendo especialmente al análisis del singular mapa de Abautz. Se verá la abundante presencia del megalitismo en la Comunidad navarra y se estudiará la llegada de Roma y su arte, la fundación de ciudades y los restos encontrados: la Pamplona romana y los yacimientos de Andión y Santa Criz (Eslava), las villas, las esculturas conservadas, los mosaicos y otros restos.

**16 octubre a 21
mayo**

lunes y miércoles
de 18:00 a 18:55

Precio: 238€

30 plazas

Aula 2

¡NUEVO!

(A) (N) ARTE ISLÁMICO. DE CÓRDOBA AL TAJ-MAHAL

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Emilio Quintanilla, doctor en Historia del Arte

Duración: 50 sesiones de 55 minutos [45,8 h]

El arte musulmán ha mantenido una uniformidad a lo largo de los siglos debido a la religión que lo sustenta, el uso de una lengua común y unas características estéticas basadas en la utilidad, la ausencia de imágenes y una clara tendencia a lo sensorial y al miedo al vacío. Durante este curso se analizarán estas características propias y se realizará un recorrido por las distintas zonas por las que se ha desarrollado. También se analizarán las razones religiosas y culturales, el desarrollo arquitectónico y, muy especialmente, las artes decorativas.

16 octubre a 7
mayo

lunes
de 19:00 a 20:25

Precio: 202 €

55 plazas

Aula 3

(A) (N) ARTE Y PODER EN EL ANIVERSARIO DE LA REVOLUCIÓN BOLCHEVIQUE

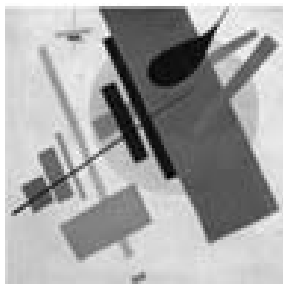
#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Ana Ulargui, doctora en Historia del Arte

Duración: 25 sesiones de 1h 25m [37,5 h]

En el contexto de la Revolución Bolchevique surgirá la voluntad de dotar el nuevo orden de una estética que lo identifique y le aporte una imagen novedosa de vanguardia y ruptura con todo lo anterior. Diferentes tendencias de la *avant-garde* rusa se sumarán con ilusión a este proyecto, desde los constructivistas a los suprematistas.

¡NUEVO!



Kazimir Malevich. *Supremus nº 55*, 1916.

20 octubre a 15
diciembre

viernes
de 19:30 a 21:00

Precio: 65€

20 plazas

Aula 2

(T) (N) CÓMO CONSTRUIR UNA HISTORIA

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Carlos Bassas, escritor y doctor en Comunicación Pública

Duración: 7 sesiones de 1h 30m [10,5 h]

El taller tiene como objetivo mostrar al alumno, profesional o iniciado, una síntesis de los principales recursos técnicos y de estilo usados en la literatura de ficción, mediante contenidos que le ayudarán en la construcción de sus propios trabajos y le servirán de orientación en el estudio y análisis de sus lecturas. Desde la perspectiva del autor, el taller enseña los detalles técnicos fundamentales que requiere cada proyecto, así como la obtención y tratamiento de la información necesaria para desarrollar la trama, la construcción de los personajes y el modo de dar vida a una historia que mantenga el interés del lector en todo momento.

cultura educación y patrimonio

17 octubre a 15
mayo

martes
de 18:00 a 19:30

Precio: 186 €

25 plazas

Aula 2

¡NUEVO!

(A) (N) CÓMO SACAR ADELANTE TU PRIMERA NOVELA (Y NO MORIR EN EL INTENTO)

Dirigido a personas mayores de 18 años con inquietud en escribir su primera novela

Imparte: Carlos Bassas, escritor y doctor en Comunicación Pública

Duración: 25 sesiones de 1h 30m [37,5 h]

¿Tienes ya una novela escrita y quieres mejorarla? ¿Tienes una historia que contar y no sabes cómo sacarla adelante? ¿Quieres simplemente conocer el mundo de la escritura de novelas por dentro? ¡Este es tu curso! A lo largo del curso se atenderán de un modo teórico-práctico todos los aspectos que hacen "funcionar" una novela. El arranque, el cierre, el párrafo, la transición entre párrafos, la elipsis, el uso de los adjetivos, los sustantivos y los adverbios, el diálogo, la metáfora, la arquitectura de la página, el capítulo, la macroestructura, la construcción de los personajes, la descripción, la construcción y el desarrollo de la trama, el arco de transformación de los personajes, la reescritura creativa...

17 octubre a 31
mayo

martes y jueves
de 16:30 a 17:25

Precio: 238€

55 plazas

Aula 3

(A) EL ESPLENDOR DE BIZANCIO

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Eva Tobalina, doctora en Historia Antigua

Duración: 50 sesiones de 55 minutos [45,8 h]

A lo largo de este curso se asistirá al surgimiento del Imperio Bizantino, con figuras como el bárbaro Estilicón, el emperador Arcadio o Gala Placidia. Se examinará de cerca el reinado de Justiniano y Teodora, que a punto estuvo de recuperar los territorios del Imperio Occidental. Seremos testigos del esplendor de la capital, Constantinopla-Bizancio, y de otras grandes urbes del Imperio. Presenciaremos el alzamiento y la caída de los grandes enemigos de Bizancio: los persas sasánidas, los califas omeyas, los califas abasíes, los turcos selyúcidas, los mongoles... y conoceremos someramente a su verdugo, los turcos otomanos.

**10 octubre a 12
junio**

martes
de 19:30 a 21:00

Precio: 202 €

45 plazas

Aula 3

**(A) EL MUNDO EN CAMBIO.
ACTUALIDAD INTERNACIONAL PARA COMPRENDER
MÁS ALLÁ DE LAS NOTICIAS**

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: profesorado de Espacio REDO: Fernando Armendáriz, Jaime Aznar, Javier Aisa, Juan Miguel Vicente, Berta Bernarte y Andrea Aisa..

Duración: 30 sesiones de 1h 30m [45 h]

Análisis claro y riguroso de la otra cara de las noticias internacionales: Los derechos humanos y la economía ecosocial. La Unión Europea: supervivencia después del brexit y los nacionalismos ultraconservadores. Suníes, chiíes, islamistas, salafíes y yihadíes. Desafíos árabes: guerras de Siria a Yemen y Libia. Arabia Saudí frente a Catar e Irán. Palestina e Israel: disputas por la tierra.

Trump, desafíos políticos y protestas. Las claves de África subsahariana. Rusia: la gran potencia que resurge con Putin. América Latina: Colombia Venezuela, Cuba y México.

China, el imperio del centro en el mundo. Las dos Coreas ¿amenazas?. Sociedad red y nuevas narrativas ciudadanas.

**18 octubre a 30
mayo**

miércoles
de 18:00 a 19:25

Precio: 202€
(socios de
AGAO: 181 €)

45 plazas

Aula 1

**(A) (N) ENTRE LA CANCIÓN Y LA ÓPERA.
TODA LA LÍRICA**

#ParaPersonas mayores de 18 años

En colaboración con AGAO - Asociación Gayarre de Amigos de la Ópera en Navarra

Imparte: Luis Miguel Alonso, formador de Historia de la lírica

Duración: 25 sesiones de 1h 25m [37,5 h]

Este curso estará dedicado al recuerdo y análisis de obras destacadas de la Historia de la lírica, pertenecientes a todos los géneros nacidos de la relación música-texto: ópera, opereta, zarzuela, oratorio, musical, canción, etc.

¡NUEVO!

cultura educación y patrimonio

9 octubre a 9
mayo

lunes y miércoles
de 18:00 a 18:55

Precio: 238 €

55 plazas

Aula 3

¡NUEVO!

(A) (N) GRANDES OBRAS PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Ana Ulargui, doctora en Historia del Arte

Duración: 50 sesiones de 55 minutos [4,5,8 h]

Este curso comenzará con un estudio de la UNESCO, su fundación, funcionamiento y metas, para poder dedicar, el resto del curso, a estudiar las principales obras que han sido declaradas Patrimonio de la Humanidad. Se verá tanto la historia como el patrimonio de los cinco continentes habitados y se estudiarán obras como el Machu Picchu, la Plaza Roja de Moscú, el castillo Himeji de Japón, el sitio arqueológico de Copán en Honduras, la ópera de Sidney o la ciudad de Tombuctú entre otras. Muchas de estas obras tendrán, además, un interés histórico como los penales de Australia o las ciudades mayas.

16 octubre a 21
mayo

lunes y miércoles
de 19:00 a 19:55

Precio: 238€

30 plazas

Aula 2

¡NUEVO!

(A) (N) HISTORIA DE LA ESCULTURA. DE WILLENDORF A OTEIZA

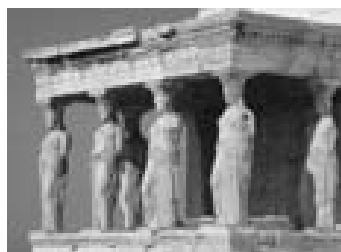
#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Emilio Quintanilla, doctor en Historia del Arte

Duración: 50 sesiones de 55 minutos [4,5,8 h]

El curso comenzará analizando las distintas técnicas y materiales utilizadas a lo largo de la historia de la escultura para, posteriormente, estudiar las etapas de la evolución escultórica, desde su origen en el paleolítico hasta nuestros tiempos.

Cariátides del Erecteion
Acrópolis de Atenas



19 octubre a 14
diciembre

jueves
de 18:00 a 19:25

Precio: 65 €

45 plazas

Aula 1

¡NUEVO!

(T) (N) HISTORIA DE LOS EE.UU.

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Jaime Aznar, doctor en Historia

Duración: 8 sesiones de 1h 25m [12 h]

Desde su nacimiento, Estados Unidos ha ejercido una gran influencia sobre el destino de Europa. Mucho antes de su participación en las guerras mundiales, comenzaron a establecerse fuertes lazos a ambos lados del Atlántico. A ello contribuyeron hombres y mujeres decisivos, en ámbitos tan dispares como la política, la ciencia o la cultura. En este curso no solo se abordarán los principales eventos que forjaron Norteamérica, sino el eco que tuvieron en todo el hemisferio occidental.



Estatua de la Libertad.
Nueva York. 1886

23 octubre a 14
mayo

lunes
de 18:00 a 19:25

Precio: 202€

45 plazas

Aula 1

¡NUEVO!

(A) (N) HISTORIA RECIENTE DE ESPAÑA. DE LA DICTADURA A LA DEMOCRACIA

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Rafael Torres, doctor en Historia

Duración: 25 sesiones de 1h 25m [37,5 h]

Se trata de ofrecer algunas claves para comprender la evolución de la historia reciente de España. Se parte del drama de la Guerra Civil, de sus consecuencias y de la imposición de una dictadura militar, para comprender la evolución de la sociedad española hasta la entrada en la Transición Democrática. Interesa conectar las consecuencias de esta guerra con el desarrollo político posterior y la permanencia de graves tensiones políticas. Del mismo modo, es importante ofrecer al alumno claves sobre las condiciones socioeconómicas y culturales que ayuden a una comprensión más amplia del problema político.

cultura educación y patrimonio

17 octubre a 31 mayo

martes y jueves
de 17:30 a 18:25

Precio: 238 €

55 plazas

Aula 3

(A) LA RUTA DE LA SEDA

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Eva Tobalina, doctora en Historia Antigua

Duración: 50 sesiones de 55 minutos [45,8 h]

A lo largo de este curso se recorrerá la Ruta de la Seda de Oriente a Occidente. Se comenzará en Hangzhou y Xian, en China, se atravesará el paso de las Puertas de Jade, en el corredor del Gansu, y se saldrá del abrigo de la Gran Muralla para bordear el terrible desierto de Taklamakan y ascender las cumbres nevadas del Paropamisos. Se seguirá la pista de los descubrimientos: la seda, el papel, la pólvora, y las creencias que han recorrido el camino. Y por último, se acompañará a algunos de sus viajeros más célebres, como el italiano Marco Polo o el castellano Rui González de Clavijo.

19 octubre a 30 noviembre

jueves
de 19:30 a 21:00

Precio: 57 €

45 plazas

Aula 3

(T) (N) LA YIHAD OFENSIVA, VIOLENTA Y GLOBAL

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Javier Aísa, periodista y docente especialista en el mundo árabo-islámico (Espacio REDO)

Duración: 7 sesiones de 1h 30m [10,5 h]

Desde los años 70 han emergido en el islam grupos, líderes, disputas, y atentados extremistas, con principios y obligación religiosas, que pretenden la hegemonía en el islam frente a la tradición y la reforma. Este curso pretende evitar con claridad estereotipos, simplezas e ignorancias. Se estudiarán conceptos como Salafismo y yihadismo así como sus ideas, definiciones, causas e historia. Las organizaciones, el mapa y su actualidad. Al Qaeda, Daesh y otras. Su Financiación y diferencias. El Oriente Próximo, el Magreb, Occidente, Asia Central y sudeste, África y el Sahel.

¡NUEVO!

16 octubre a 7
mayo

lunes
de 19:30 a 21:00

Precio: 202 €

45 plazas

Aula 1

(A) (N) LOS MEJORES DIRECTORES DE LA HISTORIA DEL CINE

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Iñaki Arrubla, crítico y formador de Historia del cine

Duración: 25 sesiones de 1h 25m [37,5 h]

Este curso se plantea como un recorrido por las biografías y sus correspondientes filmografías de algunos de los mejores y más representativos directores de cine de todos los tiempos. Sus carreras, sus películas, sus vidas, sus estilos, sus éxitos y sus fracasos, y sobre todo sus grandes obras maestras.

¡NUEVO!



Stanley Kubrick y
Rosemary Williams. 1949

17 octubre a 31
mayo

martes y jueves
de 18:30 a 19:25

Precio: 238 €

55 plazas

Aula 3

(A) (N) LOS NORMANDOS Y LA CONSTRUCCIÓN DE EUROPA

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Eva Tobalina, doctora en Historia Antigua

Duración: 50 sesiones de 55 minutos [45,8 h]

Este curso comenzará desgranando las características principales de los vikingos: su cultura, su religión, su forma de navegar y de hacer la guerra... Se verá la fundación del Ducado de Normandía, la conquista de Inglaterra, la de Sicilia y el Sur de Italia. Se examinará la administración, el arte y la cultura de los reinos normandos de Europa. Y, por último, se analizará también la influencia normanda en el Este de Europa y el Mediterráneo: en sus señoríos cruzados y en su papel en la fundación del Reino de Rusia.

¡NUEVO!

cultura educación y patrimonio

9 octubre a 9
mayo

lunes y miércoles
de 17:00 a 17:55

Precio: 238 €

55 plazas

Aula 3

¡NUEVO!

(A) (N) PRODIGIOSOS PAÍSES BAJOS. BÉLGICA, HOLANDA Y LUXEMBURGO

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Ana Ulargui, doctora en Historia del Arte

Duración: 50 sesiones de 55 minutos [45,8 h]

Este complejo territorio, que hoy comprende los estados que conforman el Benelux, tiene una riquísima y milenaria historia que ha quedado reflejada en un fabuloso patrimonio artístico y cultural. Epicentro artístico de la pintura europea en el siglo XV bajo el gobierno de la Casa de Borgoña, la escuela flamenca se difundió por las principales cortes europeas. El extraordinario siglo XVII nos dejó personalidades tan relevantes como Rubens o Van Dyck en la zona católica, y Rembrandt o Vermeer de Delft en la protestante Holanda, que además vivió un sorprendente despegue económico, desarrollando los famosos *polders*. Cuna de la "leyenda negra" española, Bélgica se separó definitivamente de Holanda con la nacionalista revuelta de 1830.

17 octubre a 12
diciembre

martes
de 17:00 a 18:30

Precio: 65 €

45 plazas

Aula 4

¡NUEVO!

(T) (N) QUO VADIS?... AL CINE. LA ANTIGÜEDAD A TRAVÉS DEL CINE DE HISTORIA

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Emilio Quintanilla, doctor en Historia del Arte

Duración: 8 sesiones de 1h 30m [12 h]

Desde sus comienzos, el género histórico en el cine, y más en concreto, el ambientado en la antigüedad, ha sido tratado con éxito, de manera que podemos decir que, en muchos casos, nuestro conocimiento de esa época se ha despertado con esas películas, que muestran, con mayor o menor acierto o anacronismo, la época clásica de griegos, romano y egipcios, llegando a constituir un género singular llamado *peplum*. Analizaremos diez de las películas más conocidas, su música, sus actores y directores, su localización, la veracidad de sus relatos y situaciones, para así conocer más y disfrutar de estas obras maestras del séptimo arte.



cultura educación y patrimonio

**16 octubre a 13
noviembre**

lunes y miércoles
de 10:00 a 11:30

Precio: 40 €

20 plazas

Aula 2

(T) APRENDE A MANEJAR TU TABLET CON ANDROID

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Javier Ignacio Zalba, formador experto

Duración: 8 sesiones de 1h 30m [12h]

Este curso está dirigido a personas sin conocimientos pero que tengan inquietud por aprender a manejar su tablet con sistema operativo Android. Se aprenderá a comunicarse con otras personas, enviar archivos, imágenes y todo aquello que se desee compartir. Se utilizarán herramientas como navegadores, Youtube, cámara de fotos, reproductor de música, reproductor de vídeo y otras aplicaciones para explorar y comprender el sistema interno de archivos.

Es necesario traer tablet con sistema operativo Android y cable cargador.

**4 octubre a 20
diciembre**

miércoles
de 17:00 a 18:30

Precio: 70 €

20 plazas

Aula 4

(T) (N) COACHING CREATIVO

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Ana Viscarret Puyo, formadora

Duración: 8 sesiones de 1h 30 m [12h]

Este curso está concebido como un taller dinámico, con dos objetivos principales: por un lado potenciar la creatividad, y por otro, desbloquear limitaciones y obstáculos que impiden que la desarrollemos al máximo o al menos como nos gustaría.

Para ello, haremos uso de dinámicas de juego, y de ejercicios artísticos de dibujo y pintura (para el que no hace falta ni saber dibujar ni pintar), hablaremos y leeremos sobre algunos grandes genios de la creatividad y semana a semana nos embarcaremos en un fructífero hábito creativo.

¡NUEVO!

**19 octubre a 14
junio**

jueves
de 16:30 a 18:00

Precio: 130 €

25 plazas

Aula 2

(A) INGLÉS PARA MAYORES

#ParaPersonas mayores de 60 años, sin conocimientos de inglés

Imparte: Blanca Abecia, ESIC Idiomas

Duración: 30 sesiones de 1h 30m [45 h]

Este curso brinda a sus participantes la oportunidad de iniciarse en el aprendizaje del inglés, conocer la cultura y las tradiciones anglosajonas. El objetivo de este curso es favorecer la comunicación entre el profesor y los alumnos, y entre los propios estudiantes. Para ello se realizarán actividades variadas (escritura, *listenings*, juegos, canciones...) que permitirán practicar el idioma de un modo práctico y divertido.

**19 octubre a 14
junio**

jueves
de 18:00 a 19:30

Precio: 130 €

25 plazas

Aula 2

(A) ENGLISH IN CIVICAN

#ParaPersonas mayores de 18 años, con conocimientos de inglés (haber cursado el curso Inglés para mayores en CIVICAN o que hayan cursado un segundo curso de la EOI)

Imparte: Blanca Abecia, ESIC Idiomas

Duración: 30 sesiones de 1h 30m [45 h]

Siguiendo la línea de aprendizaje del curso *Inglés para Mayores*, este curso se dirige a las personas que ya han acumulado un conocimiento previo del idioma. Este curso consolida y amplía el conocimiento para la construcción de un discurso más elaborado.

**18 octubre a 20
diciembre**

miércoles
de 19:00 a 21:00

Acceso libre

GRUPO DE CONVERSACIÓN EN INGLÉS

Más información en CIVICAN

deporte y acqua





deporte y acqua

3 octubre a 14 junio

20 plazas por grupo

Aula de baile

AERÓBIC PARA MAYORES

#ParaPersonas mayores de 60 años

Imparte: Elisa Rubio, monitora de aeróbic

Clases para personas mayores en las que se conjuga el baile con ritmos suaves. Esta actividad resulta muy beneficiosa porque con ella se pierde peso graso, se facilita la actividad articular y se estimula el optimismo, la vitalidad y la voluntad.

(A) GRUPO 1

Duración: 62 sesiones de 1 h
[62 h]

Del 3 octubre al 14 junio
Martes y jueves, de 10:30 a
11:30 horas

Precio: 202€

(TC) GRUPO 2

Duración: 11 sesiones de 1 h
[11 h]

Del 6 de octubre al 22 de
diciembre

Viernes, de 12:00 a 13:00 horas

Precio: 37 €

2 octubre a 21 diciembre

20 plazas por grupo

Aula de baile

(T) G.A.P.

#ParaPersonas mayores de 16 años

Imparten: Elena Osés (1), Marta Morrás (2) y Satoko Kojima (3),
monitoras de G.A.P.

G.A.P. es una actividad específica dirigido a aquellas personas que quieran definir y fortalecer la musculatura de los glúteos, abdominales y piernas. ¡Pruébalo!

GRUPO 1

Duración: 20 sesiones 1 h
[20 h]

Del 2 de octubre al 20 de
diciembre
Lunes y miércoles, de 9 a 10 h

Precio: 90 €

GRUPO 2

Duración: 10 sesiones de 1 h
[10 h]

Del 5 de octubre al 21 de
diciembre

Jueves, de 18:30 a 19:30 horas

Precio: 45 €

GRUPO 3

Duración: 10 sesiones 1 h
[10 h]

Del 7 de octubre al 16 diciembre
Sábados, de 11:30 a 12:30 horas

Precio: 45 €

3 octubre a 19
diciembre

20 plazas por
grupo

Aula de baile

(T) ZUMBA

#ParaPersonas mayores de 15 años

Imparte: M^a José Andrés (1), Satoko Kojima (2), monitoras de zumba

Zumba es un método de entrenamiento revolucionario que combina un divertido y eficaz sistema de entrenamiento con ritmos exóticos, mezclados con música latina e internacional, para quemar calorías a través del baile. Esta disciplina llena de energía, alegría y salud a aquellos que la practican. Es una divertida manera de ponerse en forma casi sin darse cuenta.

GRUPO 1

Duración: 11 sesiones de 1h
[11 h]

Del 3 de octubre al 19 de
diciembre

Martes, de 18:45 a 19:45 horas

Precio: 49 €

GRUPO 2

Duración: 10 sesiones de 1h
[10 h]

Del 7 de octubre al 16 de
diciembre

Sábados, de 10:30 a 11:30 horas

Precio: 45 €

deporte y acqua

**2 octubre a 16
diciembre**

18 plazas por
grupo

piscina CIVICAN

(TC) ACQUAEROBIC

#ParaPersonas entre 20 y 50 años

Imparten: Conchi Díaz de Cerio (1), M^a José Ritoré (2, 3, y 4),
Bárbara Hidalgo (5), monitoras de natación

Actividad física en el agua especialmente enfocada a personas mayores. Se incide en los aspectos físicos que más interés tienen en las personas de más edad (fuerza, agilidad). Las características de ingravidez en el medio acuático nos permiten trabajar ejercicios que a ciertas edades en seco son complicados y que ayudan a mejorar la fuerza, la coordinación y la resistencia.

No es necesario saber nadar.

GRUPO 1

Duración: 28 sesiones de 45 m
[21 h]

Del 2 de octubre al 15 de
diciembre

Lunes, Miércoles y Viernes de
11:00 a 11:45

Precio: 167,50 €

GRUPO 2

Duración: 18 sesiones de 45 m
[13 h 30m]

Del 2 de octubre al 13 de
diciembre

Lunes y Miércoles, de 19:15 a
20:00 horas

Precio: 108 €

GRUPO 3

Duración: 19 sesiones de 45 m
[14 h 15 m]

Del 3 de octubre al 14 de
diciembre

Martes y Jueves, de 19:15 a
20:00 horas

Precio: 114 €

GRUPO 4

Duración: 18 sesiones de 45 m
[13 h 30 m]

Del 2 de octubre al 13 de
diciembre

Lunes y Miércoles, de 20:00 a
20:45 horas

Precio: 108 €

GRUPO 5

Duración: 10 sesiones de 45 m
[7 h 30 .]

Del 7 de octubre al 16 de
diciembre

Sábados, de 11:15 a 12:00 horas

Precio: 60 €

2 octubre a 14
diciembre

18 plazas por
grupo

piscina CIVICAN

(TC) GIMNASIA EN EL AGUA

#ParaPersonas entre 35 y 60 años

Imparten: Conchi Díaz de Cerio (1, 2), M^a José Ritoré (3), monitoras
de natación

Clases muy completas que trabajan tanto la resistencia como la fuerza y la flexibilidad. El agua proporciona una resistencia graduable que ayuda a personalizar la intensidad del ejercicio. Intensidad de esfuerzo medio. No es necesario saber nadar.

GRUPO 1

Duración: 18 sesiones de 45 m

[13 h 30 m]

Del 2 de octubre al 13 de
diciembre

Lunes, Miércoles, de 9:15 a
10:00 horas

Precio: 108 €

GRUPO 2

Duración: 19 sesiones de 45 m

[14 h 15m]

Del 3 de octubre al 14 de
diciembre

Martes y Jueves, de 10:00 a
10:45 horas

Precio: 114 €

GRUPO 3

Duración: 19 sesiones de 45 m

[14 h 15 m]

Del 3 de octubre al 14 de
diciembre

Martes y Jueves, de 17:30 a
18:15 horas

Precio: 114 €

deporte y acqua

2 octubre a 14
junio

22 plazas por
grupo

piscina CIVICAN

GIMNASIA EN EL AGUA PARA MAYORES

#ParaPersonas mayores de 60 años

Imparten: Conchi Díaz de Cerio, monitora de natación

Se incide en los aspectos físicos que más interés tienen para las personas mayores (fuerza, agilidad). Las características de ingravidez en el medio acuático nos permiten trabajar ejercicios que a ciertas edades en seco son complicados y que ayudan a mejorar la fuerza, la coordinación y la resistencia. No es necesario saber nadar.

(TC) GRUPO 1

Duración: 19 sesiones de 45 m

[14 h 15 m]

Del 3 de octubre al 14 de
diciembre

Martes y Jueves, de 11:15 a
12:30 horas

Precio: 83,50 €

(TC) GRUPO 2

Duración: 8 sesiones de 45 m

[6 h]

Del 4 de octubre al 13 de
diciembre

Miércoles, de 11:45 a 12:30
horas

Precio: 35,50 €

(A) GRUPO 3

Duración: 62 sesiones de 45 m

[46 h 30 m]

Del 2 de octubre al 13 de junio
Lunes y Miércoles, de 8:30 a

9:15 horas

Precio: 270 €

(A) GRUPO 4

Duración: 61 sesiones de 45 m

[45 h 45 m]

Del 3 de octubre al 14 de junio
Martes y Jueves, de 9:15 a

10:00 horas

Precio: 265,50 €

(A) GRUPO 5

Duración: 62 sesiones de 45 m
[46 h 30 m]
Del 2 de octubre al 13 de junio
Lunes y Miércoles, de 10:00 a
10:45 horas
Precio: 270 €

(A) GRUPO 6

Duración: 61 sesiones de 45 m
[45 h 45 m]
Del 3 de octubre al 14 de junio
Martes y Jueves, de 11:00 a
11:45 horas
Precio: 265,50 €

(A) GRUPO 7

Duración: 63 sesiones de 45 m
[47 h 15 m]
Del 2 de octubre al 15 de junio
Lunes y Miércoles, de 11:45 a
12:30
Precio: 274,50 €

(A) GRUPO 8

Duración: 62 sesiones de 45 m
[46 h 30 m]
Del 2 de octubre al 13 de junio
Lunes y Miércoles, de 12:30 a
13:15 horas
Precio: 270 €

(A) GRUPO 9

Duración: 31 sesiones de 45 m
[23 h 15 m]
Del 6 de octubre al 15 de junio
Viernes, de 12:30 a 13:15 horas
Precio: 135 €

salud y bienestar





salud y bienestar

7 a 21
noviembre

Martes
de 19:00 a 21:00

Precio: 63 €

25 plazas por
sesión

cocina de
CIVICAN

¡NUEVO!

(T) (N) COCINA SALUDABLE

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Integral, asesoramiento nutricional

Duración: 3 sesiones de 2 horas [6h]

Nutrición para el sistema nervioso: Taller de cocina que permite comprobar cómo a través de la elaboración de determinadas recetas aportamos vitaminas y minerales, muy importantes para un correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso.

Recupera tu energía con la exquisita cocina de los cereales: Comprobar cómo a través de una correcta alimentación podemos contribuir a un óptimo aporte de energía y nutrientes para nuestro organismo.

Dulces sanos y deliciosos: aprender a elaborar postres ricos y que resulten equilibrados para nuestra salud.

23 noviembre a 14
diciembre

Jueves
de 19:00 a 21:00

Precio: 47 €

25 plazas por
grupo

cocina de
CIVICAN

¡NUEVO!

(T) (N) COCINA PARA INVITAR EN NAVIDAD

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: José Luis Aranguren, cocinero

Duración: 4 sesiones de 2 horas [8h]

Curso de cocina para preparar recetas frescas, creativas y diferentes para preparar en Navidad. Se elaborarán recetas con ingredientes que cuidan nuestra salud, además de realizar recetas, muy sabrosas, ideales para invitar en estas fechas tan señaladas y especiales.



9 octubre a 19
diciembre

13 plazas por
grupo

Aula de baile

(T) MÉTODO HIPOPRESIVO

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Sandra Lerga, monitora de método hipopresivo

Los hipopresivos son un método para fortalecer la faja abdominal, mejorar la postura corporal, reducir cintura y prevenir y evitar hernias e incontinencia urinaria, por lo que es beneficioso para todo el público.

GRUPO 1

Duración: 17 sesiones de 45 m

[12 h 45 m]

Del 9 de octubre al 18 de
diciembre

Lunes y Miércoles, de 12:00 a
12:45 horas

Precio: 79 €

GRUPO 2

Duración: 10 sesiones de 45 m

[7 h 30 m]

Del 10 de octubre al 19 de
diciembre

Martes, de 20:00 a 20:45 horas

Precio: 47 €

salud y bienestar

**13 octubre a 15
diciembre**

Viernes
de 17:30 a 19:00

Precio: 105 €

18 plazas

Aula 4

(T) MINDFULNESS I

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Miguel Ángel Valverde, psicólogo

Duración: 9 sesiones de 1h 30m [13,5 h]

Mindfulness, o 'conciencia plena', viene de la meditación budista. Es una práctica que busca centrar la atención de manera intencional para vivir la realidad presente. La práctica del Mindfulness puede llegar a reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, mejorar el bienestar general y reducir los síntomas físicos, psicológicos, dolor crónico y otros síntomas asociados al estrés.

**13 octubre a 3
noviembre**

Viernes
de 19:00 a 21:00

Precio: 63 €

14 plazas

Aula 4

(N) (T) MINDFULNESS II

#ParaPersonas mayores de 18 años que hayan realizado previamente un curso de Mindfulness

Imparte: Miguel Ángel Valverde, psicólogo

Duración: 4 sesiones de 2 horas [8h]

Este taller está dirigido a personas que previamente hayan hecho Mindfulness. Su objetivo se centra en la experiencia mindfulness y tiene como fin fomentar y profundizar su práctica. Es un taller más vivencial. Las sesiones incluirán algunas meditaciones guiadas, otras sobre experiencias sensoriales, sensaciones corporales y también sobre contenidos mentales.

¡NUEVO!

2 octubre a 15
junio

14 plazas por
grupo

Aula de baile

PILATES

#ParaPersonas mayores de 15 años

Imparte: Elena Osés (1, 6 y 7), Elisa Rubio (2, 4, 5) y Satoko Kojima (3), monitoras de pilates

Este método ejercita cada músculo del cuerpo, mejora la alineación de la postura con una serie de movimientos y repeticiones ejecutados en el suelo. Con el pilates se busca una reestructuración corporal, rehabilitación o simplemente un buen tono muscular sin desarrollar volumen.

(A) GRUPO 1

Duración: 62 sesiones de 1h
[62 h]

Del 2 de octubre al 13 de junio
Lunes y Miércoles, de 17:00 a
18:00 horas

Precio: 378 €

(A) GRUPO 2

Duración: 62 sesiones de 1h
[62 h]

Del 2 de octubre al 13 de junio
Lunes y Miércoles, de 20:00 a
21:00 horas

Precio: 378 €

(A) GRUPO 3

Duración: 62 sesiones de de 1h
[62 h]

Del 3 de octubre al 19 de junio
Martes y Jueves, de 12:00 a
13:00 horas

Precio: 378 €

(A) GRUPO 4

Duración: 31 sesiones de de 1h
15 m [38, 75 h]

Del 5 de octubre al 14 de junio
Jueves, de 20:15 a 21:30 horas

Precio: 238 €

salud y bienestar

(A) GRUPO 5

Duración: 31 sesiones de 1h 30m [46, 5 h]
Del 6 de octubre al 15 de junio
Viernes, de 17:30 a 19:00 horas
Precio: 286 €

(TC) GRUPO 6

Duración: 21 sesiones de 1h [21 h]
Del 3 de octubre al 21 de diciembre
Martes y Jueves, de 09:00 a 10:00 horas
Precio: 143 €

(TC) GRUPO 7

Duración: 21 sesiones de 45 m [15, 75 h]
Del 3 de octubre al 21 de diciembre
Martes y Jueves, de 14:15 a 15:00 horas
Precio: 107 €

2 octubre a 13 junio

14 plazas por grupo

Aula de baile

PILATES PARA MAYORES

#ParaPersonas mayores de 60 años
Imparte: Elena Osés, monitora de pilates

Este método ejercita cada músculo del cuerpo, mejora la alineación de la postura con una serie de movimientos y repeticiones ejecutados en el suelo. Este ejercicio está dirigido a personas mayores de 60 años, que busquen una reestructuración corporal, rehabilitación o simplemente un buen tono muscular sin desarrollar volumen.

(A) GRUPO 1

Duración: 62 sesiones de de 1h [62 h]
Del 2 de octubre al 13 de junio
Lunes y Miércoles, de 10:30 a 11:30 horas
Precio: 308 €

(TC) GRUPO 2

Duración: 11 sesiones de de 1h [11 h]
Del 6 de octubre al 22 de diciembre
Viernes, de 10:30 a 11:30 horas
Precio: 55 €

19 octubre a 21
diciembre

Jueves
de 16:30 a 18:00

Precio 68 €

12 plazas

Aula de baile

(TC) REORDENACIÓN POSTURAL Y CONCIENCIA CORPORAL

#ParaPersonas mayores de 18 años

Imparte: Irantzu Azkoiti, fisioterapeuta

Duración: 9 sesiones de 1h 30m [13,5 h]

El objetivo de este curso es enseñar a reordenar la forma corporal mediante sencillos automasajes musculares (con pelotas de corcho y palos) y estiramientos para permitir devolver al cuerpo su postura ideal, mejorando las funciones del sistema locomotor y disminuyendo el dolor. Este curso se basa en la metodología Ripodas.

salud y bienestar

6 octubre a 14
junio

16 plazas
por grupo

Aula 4

YOGA

#ParaPersonas mayores de 15 años

Imparte: Ai Tomomatsu (1, 3, 4), Lucía Martínez (2), Cristina Zalba (5), monitoras de yoga

El Yoga es una ciencia que trata de la salud y perfección del cuerpo para que el hombre, por sí mismo, pueda descubrir la diferencia entre cuerpo y mente y desde ahí conseguir la armonía entre ambos. El Yoga que se imparte en este curso es el yoga filosófico o de la vitalidad. Trata de la realización de Asanas (posturas) coordinadas con la respiración consciente.

(TC) GRUPO 1

Duración: 11 sesiones de
1h 30 m [16, 5 h]
Del 6 de octubre al 22 de
diciembre
Viernes, de 10:00 a 11:30 horas
Precio: 94 €

(A) GRUPO 2

Duración: 62 sesiones de 1h
[62 h]
Del 2 de octubre al 13 de
junio
Lunes y Miércoles, de 10:30 a
11:30 horas
Precio: 342 €

(A) GRUPO 3

Duración: 62 sesiones de 1h
[62 h]
Del 2 de octubre al 13 de
junio
Lunes y Miércoles, de 20:00 a
21:00 horas
Precio: 342 €

(A) GRUPO 4

Duración: 62 sesiones de 1h
[62 h]
Del 3 de octubre al 14 de
junio
Martes y Jueves, de 12:00 a
13:00 horas
Precio: 342 €

(A) GRUPO 5

Duración: 62 sesiones de 1 h
[62 h]
Del 3 de octubre al 14 de
junio
Martes y Jueves, de 20:00 a
21:00 horas
Precio: 342 €

2 octubre a 14
junio

16 plazas por
grupo

Aula 4

(A) YOGA PARA MAYORES

#ParaPersonas mayores de 60 años con conocimientos previos
Imparten: Lucía Martínez (1) y Cristina Zalba (2), monitoras de yoga

En este curso se realizará una práctica sencilla, suave y profunda que combina ejercicios respiratorios y de concentración, estiramientos, posturas estáticas y relajación. Las clases discurren de acuerdo a la capacidad y necesidad de los asistentes con una atención personalizada.

GRUPO 1

Duración: 62 sesiones de de 1h
[62 h]

Del 2 de octubre al 13 de
junio

Lunes y Miércoles, de 12:00 a
13:00 horas

Precio: 242 €

GRUPO 2

Duración: 62 sesiones de de 1h
[62 h]

Del 3 de octubre al 14 de
junio

Martes y Jueves, de 09:00 a
10:00 horas

Precio: 242 €

