IKASTAROAK

UDAZKENA

2025

ZER DA CIVICAN?

CIVICAN Nafarroako Kutxa Fundazioaren zentroa da, pentsamendu eta kultura partekatuaren gunea. Belaunaldien arteko topagune eta elkarlanerako gune irekia da. Bertan, gogoeta eta eztabaida jarduerak eta proposamen artistiko eta hezitzaileak uztartzen dira, guztiak ikuspegi kultural batetik.

Horretarako, besteak beste, auditorium bat, bi irakurketa gela dituen liburutegi bat, eta erakusketa eta esku-hartze artistikoetarako areto bat aurkezten ditu. Bestalde, erabilera anitzeko hainbat gela, sukaldea, ongizate-espazioa, igerileku klimatizatua eta, baita, kanpoko terraza duen kafegune bat ere.

CIVICAN gune irisgarria da. Auditoriumeko jarduera guztiak irisgarriak dira entzumen desgaitasuna duten pertsonentzat, begizta magnetikoaren bitartez. Dagozkion sinboloak erabiltzen dira gorrentzat egokitutako jarduerak markatzeko (zeinu hizkuntzako interpreteak eta/edo azpitituluak).

IZEN-EMATEAK

CIVICAN 25 Udazkena programako ikastaroetan izena emateko prozesua zozketa bidez izanen da.

Zozketan izena emateko epea **abuztuaren 26an (asteartea, 09:00etan) hasiko da, eta abuztuaren 28an (osteguna, 21:00etan) bukatu**. Izena emateko moduak: CIVICAN, Nafarroako Kutxa Fundazioaren Linea (948 222 444) edo www.fundacioncajanavarra.es webgunea izango dira.
Pertsona bakoitzak gehienez ere 3 izen-emate egiten ahal ditu, eta izen-emate bakoitzari zenbaki bat esleituko zaio.

Irailaren 1ean,astelehena, zozketa publikoa eginen da CIVICANen, plazak esleitzeko.
Esleipenarenemaitzawww.fundacioncajanavarra.es webgunean argitaratuko da, eta posta elektroniko bidez jakinaraziko zaie parte-hartzaileei. Adjudikaziodun suertatu eta plaza onartuz gero, ordainketa bankuko txartel bidez egin behar da, irailaren 1etik 3ra bitarte (12:00ak arte). Epe horretan ez bada ordainketa egiten, plazari uko egiten zaiola ulertuko da.

Irailaren 10tik (asteazkena) aurrera, hutsik geratu diren plazak betetzeko izen-emate epea irekiko da, eta plaza horiek zuzenean esleitukodira.
Ikastaroan ez bada gutxieneko izen-emate kopuru bat lortzen, atzeratu edo bertan behera gelditukoda.
Izen-ematearen zenbatekoa itzuliko da soilik ikastaroa bertan behera uzten bada.

Ikastaro guztiak hastapen-mailakoak dira, besterik adierazi ezean.

IZEN-EMATEAK

IKASTAROETARAKO IZEN-EMATEA:

Online

fundacioncajanavarra.es

Telefonoz
Nafarroako Kutxa Fundazioan: 948 222 444

Presentzialki
CIVICANeko informazio puntuan
Pio XII.aren etorbidea, 2PK 310008 Iruña

IZEN-EMATEAREN EGUTEGIA:

- **Abuztuaren 26tik-abuztuaren 28ra**
  Ikastaroen zozketarako izen-ematea.

- **Irailak 4**
  Ikastaroko plazen zozketa publikoa.

- **Irailak 11tik aurrera**
  Plaza hutsen izen-ematea zuzeneko esleipenarekin.

NOLA IRITSI

CIVICAN
Pio XII.aren etorbidea, 2
31008 PK Iruña
T. 948 222 444

Autobusez
Geltokiak hurbilen dituzten lineak:
1, 4, 15, 18
Linea sekundarioak:
8, 9, 10, 12

Bizikletaz
Bizikleta aparkalekua sarreran.
Bizikleta elektrikoen alokairua:
Pio XII.aren etorbidea, 13

Autoz
Aparkaleku publiko bat hurbil

ORDUTEGIAK

Informazio gunea
Al.-Or. 09:00-21:00
Lr. 09:00-15:00

Liburutegia
(12 urtetik gora)
Al.-Or. 09:00-14:00 / 16:00-21:00
Lr. 09:00-14:00

Haur Liburutegia
(3-12 urte)
Al.-Or. 17:00-20:00
Lr. 10:00-14:00
Oporraldian
Al.-Or. 10:00-14:00 / 17:00-20:00
Lr. 10:00-14:00

Kafegunea
Al.-Or. 09:30-20:00
Lr. 10:30-15:00

CIVICAN
ESPACIO DE
COMPARTIDA

Artea eta sorkuntza 11

Musika 17

Hitza 23

Pentsamendua 29

Gizarte ekintza 37

Osasuna eta ongizatea 43

Artea eta sorkuntza

Sukaldaritza molekularra eta abangoardiakoa

Zinemagintza garaikidea:
mugimenduak eta autoreak

Arte inpresionistatik arte minimalistara

Artea eta Historia:
gure orainaldia ulertzeko gakoak

Sormen artistikoa

Artearen korronteak hobeto ulertzeko prestakuntza, gogoeta, eztabaida eta esperimentaziorako guneak, teorian eta sorkuntzan oinarrituta.

Sukaldaritza molekularra eta abangoardiakoa

→ Urriaren 21tik abenduaren 16ra
→ Astearteetan, 19:00-21:00. Sukalde gunea
→ 25 plaza
→ Irakaslea: Álvaro Muñoz, sukaldaria
→ 2 orduko 8 saio [16h]
→ Izen-ematea: 90€

Ikastaro honetan esperimentazioak eginen ditugu sukaldaritza molekularraren teknika eta aplikazio praktikoekin, eta elikagaietan testura bereziak lortzeko eragiten diren alterazioak ikusiko ditugu.

Zinemagintza garaikidea: mugimenduak eta autoreak

→ Urriaren 15etik maiatzaren 13ra
→ Asteazkenetan, 19:00-20:30. 1. aretoa
→ 30 plaza
→ Irakaslea: José Félix Collazos, irakaslea eta zinema-kritikaria
→ 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]
→ Izen-ematea: 204€

Zinemagintza garaikidea ezagutzeko ibilbide bat, eragin handieneko mugimenduetan barrena eta autore garrantzitsuenen obrak ezagututa, modernismoaren ondarearekin hasi eta egungo joerekin bukatuko duena.

Arte inpresionistatik arte minimalistara

- Urriaren 13tik maiatzaren 18ra
- Astelehenetan, 17:00-18:30.
  3. aretoa
- 55 plaza
- Irakaslea: Maite Dávila, Artearen Historian espezializatutako historialaria
- 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]
- Izen-ematea: 204€

Pinturan oinarrituta, ibilbide bat eginen dugu XIX. mendeko abangoardia historikoekin hasita, mende batetik besterako iragaitea aztertzeko eta honek Artearen Historian eragiten duen konplexutasuna ulertzeko; jarraian, XX. mendean ugaritu ziren ISMOAK izanen ditugu aztergai, egungo joeretara eraman gaituzten bideak ulertze aldera.

Artea eta Historia: gure orainaldia ulertzeko gakoak

- Urriaren 14tik maiatzaren 12ra
- Astearteetan, 17:00-18:30.
  3. aretoa
- 55 plaza
- Irakaslea: Maite Dávila, Artearen Historian espezializatutako historialaria
- 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]
- Izen-ematea: 204€

Espainia osoko obra garrantzitsuen bitartez, ibilbide bat eginen dugu Artearen Historian barrena, Antzinarotik hasi eta gaur egunera arte, Estatuko kultura bisuala ulertzen laguntzeko. Estilo adierazgarrienak aztertuko ditugu, bereziki obra garrantzitsuenakerreparatuzeta baita obra horiek sortu zireneko testuinguru historiko, sozial eta politikoa ere.

Sormen artistikoa

4-8 urteko haurrentzat

- → Urriaren 13tik maiatzaren 25era
- → Astelehenetan, 17:00-18:30. 1. aretoa
- → 12 plaza
- → Irakaslea: Ece Ozturk, hezitzailea
- → Ordu 1eko 27 saio [27h]
- → Izen-ematea: 252€

Ikastaro honetan, haurrek irudimena eta sormena garatzen ikasiko dute, adierazpen artistikoko hainbat metodoren bidez (pintura, collagea, marrazketa, eskulanak, esperimentuak...). Ikastaroa hiru zatitan banatzen da: lehenengoa, sormen indibiduala garatzeko; bigarrena, bikoteka lan egiteko; eta hirugarrena, talde-proiektu bat sortzeko, sormen kolektiboa sustatuz.

Jarduera elebiduna: ingelesa-gaztelania.

Musika

Musikaren historia

IA sortzailea eta musika-ekoizpena

Soinu-paisaiak. Entzun, aditu eta grabatu hirian

Musikaren eta soinu-sorkuntzaren inguruko ikastaro eta tailer esperimentalak.

Musikaren historia

- → Urriaren 15etik maiatzaren 13ra
- → Asteazkenetan, 17:00-18:30.
  3. aretoa
- → 45 plaza
- → Irakaslea: Iñigo Morentin, musikologoa
- → 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]
- → Izen-ematea: 204€

Ikastaro honetan, kontzertu-programetan ohikoen diren musika-generoak landuko dira, errepertorio solistarekin hasizeta sinfonikoarekin amaituz. Genero horiek garai bakoitzean izan duten garrantzia azalduko dugu, eta estilo ohikoenetako obra adierazgarriak aztertu. Gainera, estiloen arteko aldeak entzumenaren bitartez hautemateko gaitasuna landuko dugu, kontzertuetan entzute aktiboa sustatzearren.

IA sortzailea eta musika-ekoizpena

- → Urriaren 17tik maiatzaren 15ra
- → Ostiraletan, 18:30-20:30.
  2. aretoa
- → 20 plaza
- → Irakasleak: Ion de Luis Munárriz eta Ignacio Fernández Galindo, irakasleak
- → 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]
- → Izen-ematea: 204€

Musika sortzeko ikastaro praktikoa; doako tresna digitalak erabiliko ditugu, bai softwarea, bai Adimen Artifizial sortzailea, eta proiektuetan praktikoki aplikatu (musikan, antzerkian, ikus-entzunezkoetan edo ikuskizunetan).

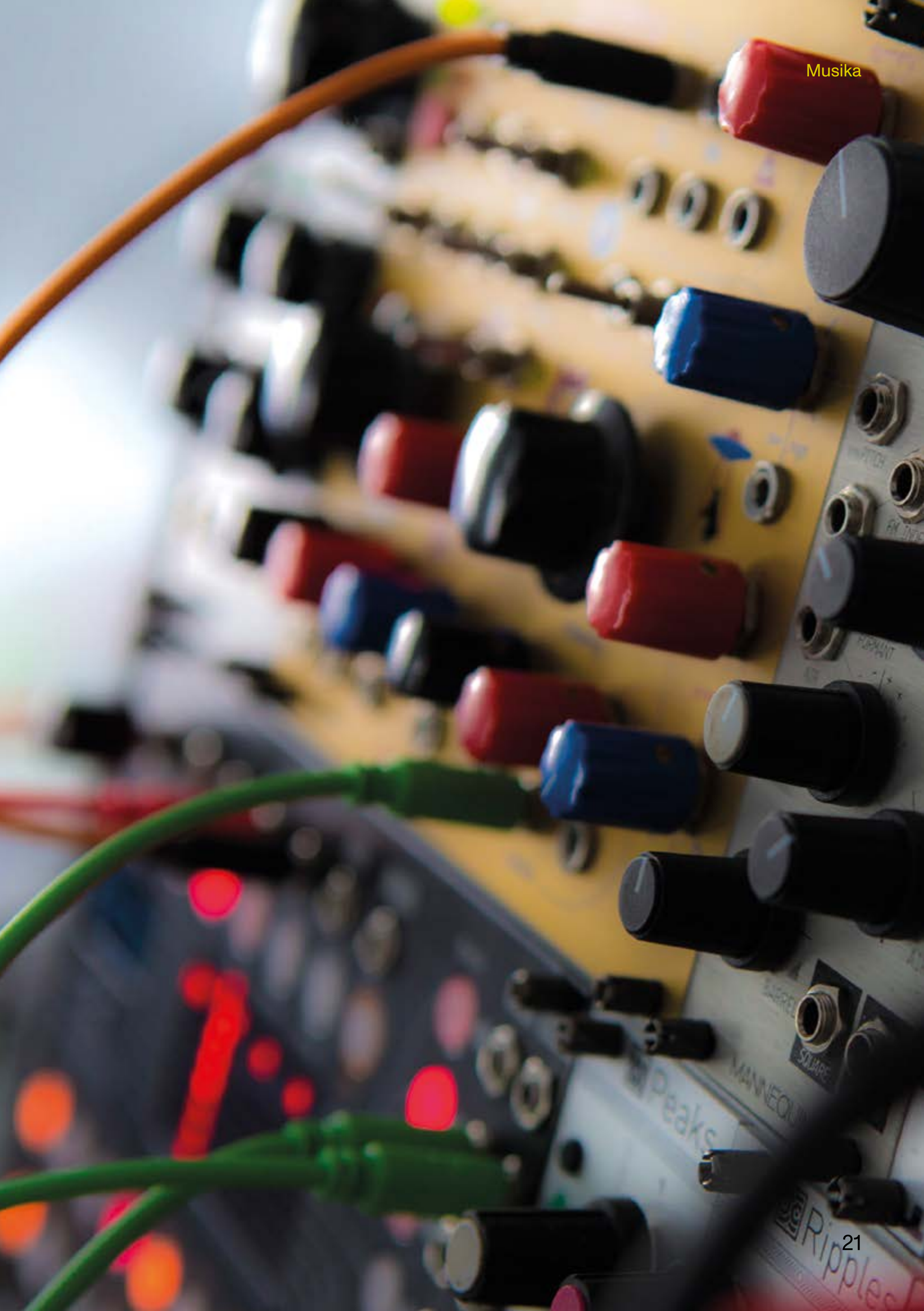
Partaide bakoitzak bere ordenagailu eramangarria eta entzungailuak ekarri behar ditu.

Soinu-paisaiak. Entzun, aditu eta grabatu hirian

- → Azaroak 8tik 22ra
- → Larunbatetan, 09:30-13:30.
  2. aretoa
- → 20 plaza
- → Irakaslea: Ignacio Fernández Galindo, irakaslea eta konpositorea
- → 4 orduko 3 saio [12h]
- → Izen-ematea: 55€

Hiri-inguruneko soinu-paisaien tailer praktikoa, hirian barrena paseoak eginda. Iruñeko soinu-mapa bat sortuko dugu, kokagune bakoitzeko soinuetan oinarrituta.

Ikastaroa egiteko, partaide bakoitzak bere telefono mugikorra, entzungailuak, oharrak idazteko libreta txiki bat eta boligrafoa ekarri behar ditu.


Peaks

Hitza

Literatura fantastikoaren,
historikoaren eta beltzaren gakoak

Bikoizketa eta lokuzioa

Zure lehen nobela

Idatzitako hitzari eta ahozkotasunari buruzko ikastaroak.

Literatura fantastikoaren, historikoaren eta beltzaren gakoak

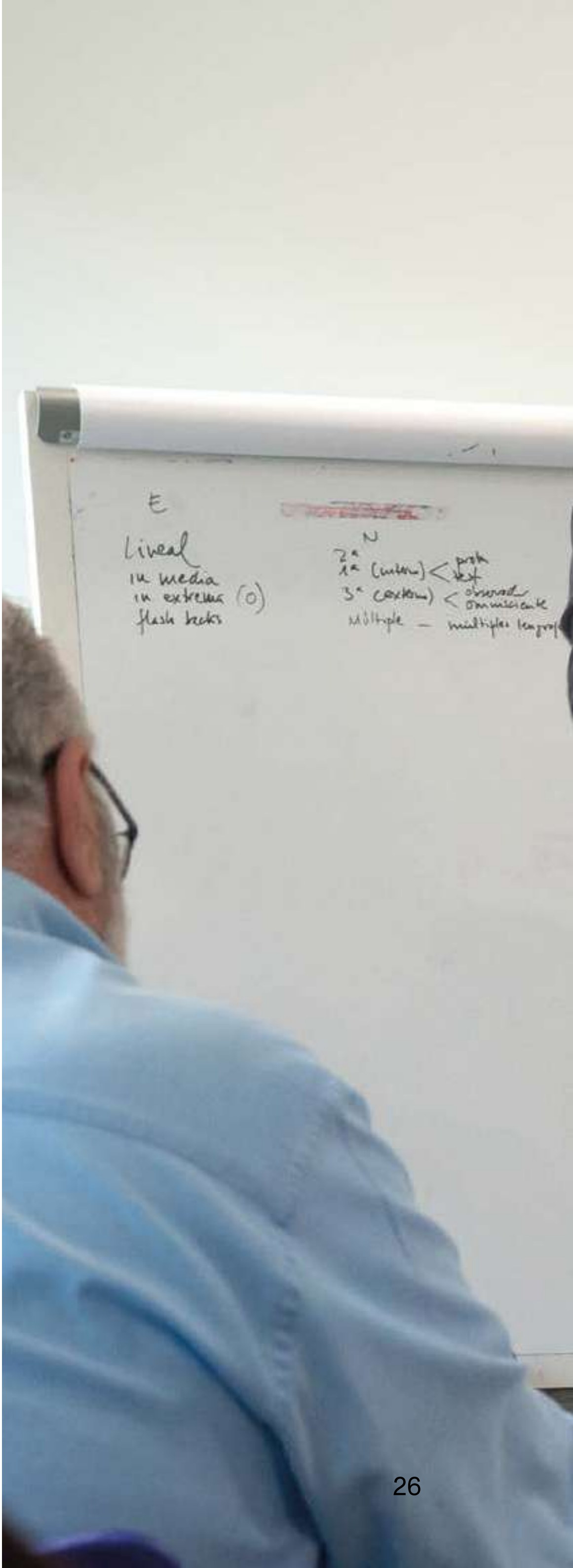
- → Urriaren 22tik maiatzaren 6ra
- → Asteazkenetan, 18:00-19:30.
  2. aretoa
- → 30 plaza
- → Irakasleak: Laura Pérez Larraya (fantasiazkoa), Begoña Pro (historikoa) eta Carlos Bassas (beltza)
- → 1,5 orduko 23 saio [34h 30m]
- → Izen-ematea: 180€

Literatura-ibilbide bat, genero fantastikoaren, historikoaren eta beltzaren ezaugarrietan oinarrituta. Genero bakoitzeko tramak, pertsonaiak, figura handiak eta egungo panorama, tokiko autoreen ikuspegitik begiratuta.

Bikoizketa eta lokuzioa

- → Urriaren 21tik abenduaren 16ra
- → Astearteetan, 18:30-20:30.
  2. aretoa
- → 15 plaza
- → Irakasleak: Maite Mulet eta Marta Martínez, aktoreak eta bikoiztaileak
- → 2 orduko 8 saio [16h]
- → Izen-ematea: 170€

Ikastaro hau nagusiki praktikoa izanen da, eta lokuzioaren oinarrizko printzipioak aztertzeaz gain, bikoizketa natural, sinesgarri eta adierazgarria lortzeko gakoak landuko ditugu. Publikoaren arreta ahotsaren bitartez erakartzen ikasiko dugu, baita norberaren ahotsaren aukerak eta erregistroak arakatzen ere.



Zure lehen nobela

- Urriaren 21tik urtarrilaren 27ra
- Astearteetan, 19:00-20:30.
  1. aretoa
- 25 plaza
- Irakaslea: Carlos Bassas, idazlea
- 1,5 orduko 11 saio [16h 30m]
- Izen-ematea: 92€

Ikastaro honetan, lehen nobela bat idatzi eta/edo editatzeko eta argitaratzeko urratsak zeintzuk diren ikasiko dugu. Nobela bat planifikatzen, garatzen, eratzen, egituratzen eta idazten den landuko dugu (generoa edozein izanik ere), hasierako ideiarekin hasi eta behin betiko edizioarekin amaituz.

Pentsamendua

Zientzia sukaldean

Filosofiarako sarrera

Europako historia modernoa

20ko hamarkada zoriontsua

Globalizazioa eta haren erronkak

Erromatar Inperioa

Estepako herriak

Gogoetarako eta eztabaidarako guneak, pentsamenduaren eta historiaren korronteak ulertzeko.

Zientzia sukaldean.
Dieta mediterraneoaren kimika

- → Azaroak 7
- → Ostirala, 18:00-21:00.
  Sukalde gunea
- → 25 plaza
- → Irakasleak: Miguel Ruiz-Canela (Nafarroako Unibertsitateko Epidemiologia eta Osasun Publikoko Departamentuko zuzendaria, dieta mediterraneoan aditua eta Sukaldariburu goi-mailako ikastaroan (ESAH)) eta José Ramón Isasi (Nafarroako Unibertsitateko Kimika fisikoko katedraduna).
- → 3 orduko saio 1 [3h]
- → Izen-ematea: 27€

Nafarroako Unibertsitatearen Zientzia Museoarekin elkarlanean.

Tailer honetan, dieta mediterraneoko elikagaiak prestatzean gertatzen diren erreakzio kimikoak aztertuko ditugu, modu zorrotz bezain atseginean.
Olio errearen sekretua, usain-belar eta espezien propietate bereziak eta sukaldaritza-teknika berrien abantaila eta mugak zeintzuk diren ikasiko dugu, ikuspegi kimiko eta nutrizional batetik begiratuta.

Filosofiarako sarrera

- Urriaren 16tikmaiatzaren 14ra
- Ostegunetan, 19:00-20:30.
  1. aretoa
- 25 plaza
- Irakaslea: Mikel Aramburu, filosofia irakaslea
- 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]
- Izen-ematea: 190€

Egungo arazo filosofikoetara hurbilduko gara ikastaro honetan, XX. mendearen hasieratik orainaldira arte. Adin eta maila guztietako jendeari zuzentzen zaio, mendebaldeko filosofian aldi horretan izan diren gai nagusien oinarrizko nozioak ezagutaraztea baitu xede.

Europako historia modernoa

- Urriaren 15etik maiatzaren 13ra
- Asteazkenetan, 17:00-18:30.
  1. aretoa
- 40 plaza
- Irakaslea: Jesus Dorado, historialaria
- 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]
- Izen-ematea: 204€

XVI. mendetik XVIII. mendera bitarteko aldia ezagutaraztea da ikastaro honen xedea. Erdi Aroaren ondoren, europar kontinentea eredu klasikoetan oinarritu zen artearen berpizkundea sustatzeko, kontinente berriak arakatzeari ekin zion lehen aldiz, eta hamaika kalapita erlijiosotan sartu zen. Aldi horretan finkatu zituen kontinenteak, aurreneko aldiz, mundu osoko gailentasunaren oinarriak, 1945. urteko gainbehera ikaragarrira arte.

Hogeiko hamarkada zoriontsua

- → Urriaren 16tik maiatzaren 14ra
- → Ostegunetan, 11:00-12:30.
  1. aretoa
- → 40 plaza
- → Irakaslea: Carlos Aitor Yuste, historialaria
- → 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]
- → Izen-ematea: 204€

Ikastaro honetan, “20ko hamarkada zoriontsua” esaten zaion aldi historikoa ezagutzen hasiko gara. Zoriontasuneko eta aisialdiko uneak ez ezik, zorigaitzazko egun ilunak ere ezagutu zituen hamarkada izan baitzen.

Globalizazioa eta haren erronkak

- → Urriaren 13tik maiatzaren 18ra
- → Astelehenetan, 19:00-20:30.
  3. aretoa
- → 45 plaza
- → Irakaslea: Jorge Urdánoz, Zientzia politikoko eta Zuzenbidearen filosofiako irakaslea
- → 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]
- → Izen-ematea: 130€

Ikastaro honetan, globalizazioaren garai honetan politikaren gaineko gogoetak dituen erronka nagusiei erreparatu nahi diegu. Gaurkotasuneko gaietan oinarrituta, kontzeptu eta esparru politiko eta filosofikoetan sakonduko dugu. Gure munduan oraintxe bertan gertatzen ari dena ulertzeko gako nagusiak eskaintzea da kontua, ikuspegi nazional soiletik haratago.

Erromatar Inperioa

- → Urriaren 14tik maiatzaren 19ra
- → Astearteetan, 16:15-17:45. Auditoriuma
- → 100 plaza
- → Irakaslea: Eva Tobalina, Antzinaroko Historian doktorea
- → 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]
- → Izen-ematea: 204€

Ikastaro honek Erromatar Inperioaren 500 urteko historia errepasatzen du, Augustoren erregealdiaren hasieratik, K.a. I. mendearen amaieran, K.o. 476. urtean Mendebaldeko Erromatar Inperioa desegin zen arte.

Estepako herriak

- → Urriaren 14tik maiatzaren 19ra
- → Astearteetan, 18:00-19:30. Auditoriuma
- → 100 plaza
- → Irakaslea: Eva Tobalina, Antzinaroko Historian doktorea
- → 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]
- → Izen-ematea: 204€

Ikastaro honetan, Ekialde Hurbileko eta Mediterraneoko inperio sedentarioek estepako herri nomadekin izandako harremanak aztertuko ditugu, Brontze Arotik XV. mendera bitarte; hartara, zaldun bitxi horiek geure historian izan duten eragina zenbaterainokoa izan den ikasi ahal izanen dugu.

Gizarte ekintza

Inklusiorako artea

Zahartze aktiborako programa

Ekonomia pertsonala nola kudeatu

0 km-ko sukaldaritza

Gaur egungo erronkei aurre egin eta etorkizuneko gizarteari buruzko pistak emateko formakuntza saioak. Gainera, gizartean dauden arazo berriei erantzun nahi zaie, bizikidetza eta elkartasun modu berriak bultzatuko dituzten eta lankidetza indartuko duten ekintzen bitartez.

Inklusiorako artea

Desgaitasunen bat duen norbait zaintzen dutenei,zuzenduta: familian, hezkuntzaren arloan, kulturaren arloan, osasunaren arloan... Ez da beharrezkoa esperientzia artistikoa izatea.

- → Urriaren 20tik azaroaren 17ra
- → Astelehenetan, 18:00-19:30.
  2. aretoa
- → 20 plaza
- → Irakaslea: Ana Rosa Sánchez, arteterapeuta
- → 1,5 orduko 5 saio [7h 30min]
- → Izen-ematea: 75€

Erreferentziako artisten eta tailer esperientzialen bitartez, desgaitasuna duten pertsonen arretaren eremuan aplikatzeko moduko tresna praktikoak bilatzea da ikastaroaren xedea.

Zahartze aktiborako programa

50 urtetik gorako adinekoentzat

→ 20 plaza

→ Irakaslea: Maitane Muro, neuropsikologo klinikoa

→ 2. aretoa

Ikastaroan zehar, pertsonaren gaitasun mentalak, emozionalak eta fisikoak indartzeko jarduerak landuko ditugu. Interbentzio-programa honen xedea da autonomia pertsonalaren lau arlo estimulatzea: arlo funtzionala, kognitiboa, emozionala eta soziala. Betiere helduen eta adinekoen independentzia eta bizitza aktiboa sustatzean arrakasta izateko probabilitatea handitzeko.

1. Taldea

→ Urriaren 13tik maiatzaren 18ra

→ Astelehenetan, 10:30-12:00

→ 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]

→ Izen-ematea: 334€

2. Taldea

→ Urriaren 15etik maiatzaren 13ra

→ Asteazkenetan, 16:00-17:30.

→ 1,5 orduko 25 saio [37h 30m]

→ Izen-ematea: 334€

Ekonomia pertsonala nola kudeatu

- Urriaren 16tik azaroaren 27ra
- Ostegunetan, 19:00-20:30.
  2. aretoa
- 25 plaza
- Irakasleak: Eugenio Tomasa eta Víctor García, hezitzaile finantzarioak
- 1,5 orduko 7 saio [10h 30min]
- Izen-ematea: 60€

Bizitza osoan finantzen arloan sortzen ahal diren gaiei erantzun praktikoa ematea da ikastaroaren xedea: diru-sarrerak eta gastuak kontrolatzeko tresnak, finantza-baliabide motak (kreditua, hipoteka eta mailegua), inbertsio motak, nominak, autonomoak...

0 km-ko sukaldaritza

- Urriaren 8tik abenduaren 17ra
- Asteazkenetan, 19:00-21:00.
  Sukalde gunea
- 25 plaza
- Irakaslea: Aaron Ortiz, Kabo jatetxearen sortzaile eta chef-a
- 2 orduko 10 saio [20h]
- Izen-ematea: 286€

Nafarroako tokiko produktuei balioa ematea da ikastaroaren helburua, ikuspegi integral batetik begiratuta eta historia, lurraldea, ekoizleak eta sukaldaritza garaikideko aplikazioa uztartuta. Nafar elikagaien aberastasuna arakatuko dugu, eskualdez-eskualde, eta produktuen berezitasunak, jakintza tradizionalak, landa-ingurunearen jasangarritasuna eta kontsumo arduratsuko joera berriak aztertuko ditugu.

Glutenik gabeko sukaldaritza

Aerobic +60

Entrenamendu funtzionala

Full Body

G.A.P.

Mindfulness

Pilates

Osasuna eta ongizatea

Pilates +60

Gorputz jarreren berrantolaketa eta gorputz kontzientzia

Teknika hipopresiboa

TRX

Yoga

Yoga +60

Zumba

Herritarren osasuna eta ongizatea hobetzeko proposamenak.

Glutenik gabeko sukaldaritza

- → Urriaren 23tik abenduaren 18ra
- → Ostegunetan, 19:00-21:00.
  Sukalde gunea
- → 25 plaza
- → Irakaslea: Álvaro Muñoz, sukaldaria
- → 2 orduko 8 saio [16h]
- → Izen-ematea: 90€

Ikastaro honetan, glutena eta glutenaren eratorriak ordezkatzen ahal dituzten osagai ugariren berri emanen dugu, baita eguneroko bizitzarako glutenik gabeko errezetak ere. Opilak, ogia, arrautza-irinak, lodigarriak, saltsak, pasta, oreak... prestatzeko beste aukera batzuk bilatuko ditugu.

Aerobic +60

60 urtetik gorakoentzat

Dantza eta erritmo lasaiak uztartzen dituzten klaseak adinekoentzat. Ariketa oso onuragarria da, pisua galtzeaz gain, artikulazioen jarduera errazten eta optimismoa, bizitasuna eta borondatea estimulatzen dituelako.

20 laguneko taldeak
Irakaslea: Elisa Rubio, monitorea
Ongizate gunea

1. Taldea

- → Urriaren 2tik maiatzaren 28ra
- → Astearte eta ostegunetan, 10:30-11:30
- → Ordu 1eko 58 saio [58h]
- → Izen-ematea: 222€

2. Taldea

- → Urriaren 3tik maiatzaren 29ra
- → Ostiraletan, 12:00-13:00
- → Ordu 1eko 29 saio [29h]
- → Izen-ematea: 112€

3. Taldea

- → Urriaren 2tik maiatzaren 28ra
- → Astearte eta ostegunetan, 11:45-12:45
- → Ordu 1eko 58 saio [58h]
- → Izen-ematea: 222€

Entrenamendu funtzionala

- → Urriaren 1etik maiatzaren 27ra
- → Astelehen eta asteazkenetan, 09:15-10:00. Ongizate gunea
- → 14 plaza
- → Irakaslea: Elisa Rubio, monitorea
- → 45 minutuko 58 saio [43h 30m]
- → Izen-ematea: 286€

Entrenamendu funtzionala edozein pertsonarentzat balio duen ariketa errutina da, kirolaria izan ala ez, sasoi onean egoteko eguneroko zereginetan. Giharrak lantzen dira eguneroko zereginak imitatuz; hau da, ariketetan eguneroko mugimenduen antzeko parametroak errepikatzen dira: ibiltzea, salto egitea, eskailerak igotzea, pisuak altxatzea, arrastatzea...

Full Body

Gorputzaren goiko atalaren eta beheko atalaren entrenamendua, indarra ariketa kardiobaskularrekin konbinatuta.

20 laguneko taldeak
Irakaslea: Javier Pérez, monitorea
Ongizate gunea

1. Taldea

- → Urriaren 7tik maiatzaren 26ra
- → Astearteetan, 20:00-21:00
- → Ordu 1eko 29 saio [29h]
- → Izen-ematea: 136€

2. Taldea

- → Urriaren 2tik maiatzaren 28ra
- → Ostegunetan, 17:00-18:00
- → Ordu 1eko 29 saio [29h]
- → Izen-ematea: 136€

3. Taldea

- → Urriaren 4tik maiatzaren 30era
- → Larunbatetan, 12:00-13:00
- → Ordu 1eko 27 saio [27h]
- → Izen-ematea: 126€

GAP

GAP ikastaroa gluteoak, abdominalak eta zangoetako giharrak bakarrik landu nahi dituztenei zuzenduta dago. Klase bakoitzean, 15-20 minutuko lan aerobikoa egiten da, eta gainerako denbora gluteoak lantzeko, abdominalak txikitzeko eta zangoak indartzeko erabiltzen da. Entrenamendu estetiko eta funtzionala da, non 500-600 kaloria erretzen diren.

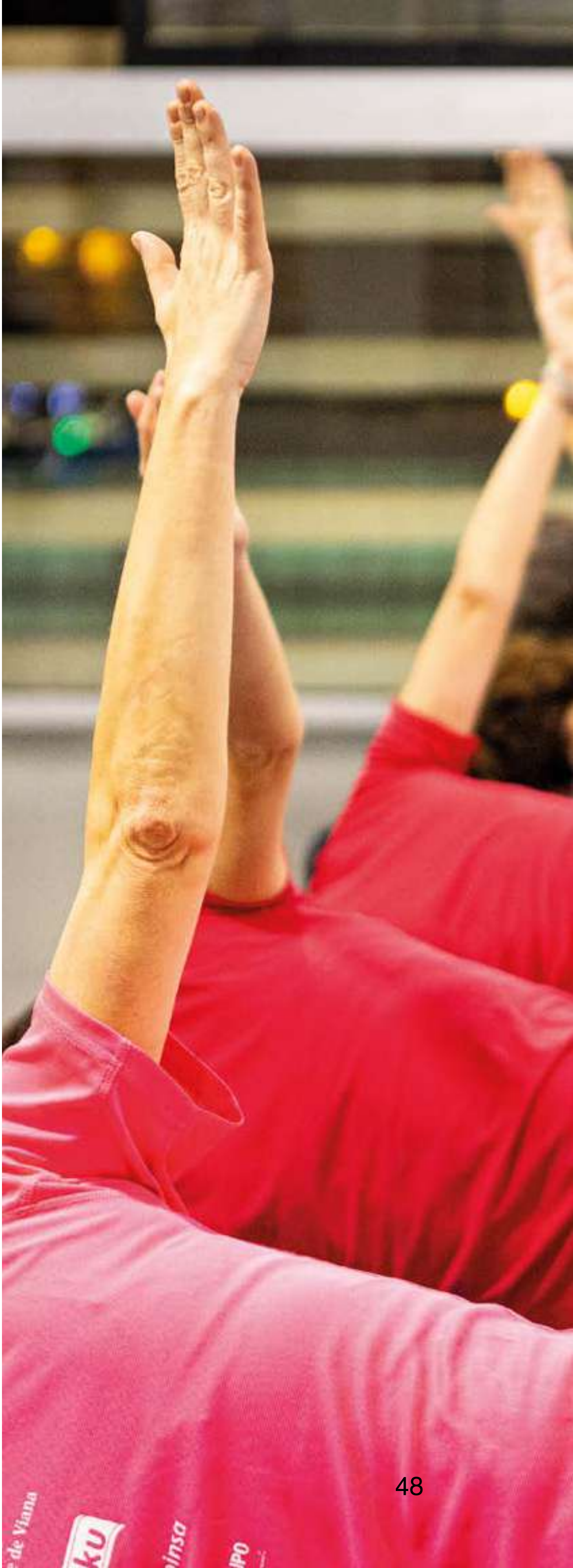
20 laguneko taldeak
Irakaslea: Javier Pérez, monitorea
Ongizate gunea

1. Taldea

- → Urriaren 2tik maiatzaren 28ra
- → Astearte eta ostegunetan, 18:30-19:30. Ongizate gunea
- → Ordu 1eko 58 saio [58h]
- → Izen-ematea: 270€

2. Taldea

- → Urriaren 4tik maiatzaren 30era
- → Larunbatetan, 10:30-11:30. Ongizate gunea
- → Ordu 1eko 27 saio [27h]
- → Izen-ematea: 128€



Mindfulness

Mindfulness teknikaren helburua arreta aktiboa unean uneko errealitateari ematea da, 'kontzientzia osoa' lortzeko. *Mindfulness* egitea lagungarria izan daiteke da estresa arintzeko, autokontzientzia areagotzeko, ongizate orokorra hobetzeko eta estresari lotutako sintomak murrizteko. Ikastaroaren xedea da diziplina honetan hasteko lehen urratsak egitea, ez filosofiaren edo erlijioaren ikuspegitik, baizik eta gizakiaren aukera psikologikoen parte den, bizitza osoagoa izateko gaitasuna ematen duen eta kontzientzia-egoeren garapena ahalbidetzen duen zerbait lantzeko.

18 laguneko taldeak
Irakaslea: GeorginaQuelart, psikologoa
4. aretoa

1. Taldea

→ Urriaren 24tik maiatzaren 29ra
→ Ostiraletan, 18:00-19:30
→ 1,5 orduko 26 saio [39h]
→ Izen-ematea: 300€

2. Taldea

→ Urriaren 21etik maiatzaren 26ra
→ Astearteetan, 09:00-10:30
→ 1,5 orduko 27 saio [40h 30m]
→ Izen-ematea: 312€

Pilates

Metodo honen bitartez gorputzeko gihar guztiak lantzen dira, eta gorputzaren jarrera hobetu, lurrean eginiko mugimendu eta errepikapen segida baten bidez. Pilatesaren helburua gorputza berregituratzea, errehabilitatzea edo, besterik gabe, muskulu-tonu ona lortzea da, bolumena handitu gabe.

14 laguneko taldeak
Irakasleak:
Monitore espezializatuak
Ongizate gunea

1. Taldea

- → Urriaren 2tik maiatzaren 28ra
- → Asteartea eta ostegunetan, 09:00-10:00
- → Ordu 1eko 58 saio [58h]
- → Izen-ematea: 428€

2. Taldea

- → Urriaren 2tik maiatzaren 28ra
- → Astearte eta ostegunetan, 14:15-15:00
- → 45 minutuko 58 saio [43h 30m]
- → Izen-ematea: 320€

3. Taldea

- → Urriaren 2tik maiatzaren 28ra
- → Ostegunetan, 19:45-21:00.
- → Ordu 1 eta 15 minutuko 29 saio [36h 15m]
- → Izen-ematea: 268€

4. Taldea

- → Urriaren 1etik maiatzaren 27ra
- → Astelehen eta asteazkenetan, 20:00-21:00
- → Ordu 1eko 58 saio [58h]
- → Izen-ematea: 428€

5. Taldea

- → Urriaren 3tik maiatzaren 29ra
- → Ostiraletan, 17:30-19:00
- → 1,5 orduko 29 saio [43h 30m]
- → Izen-ematea: 320€

6. Taldea

- → Urriaren 1etik maiatzaren 27ra
- → Astelehen eta asteazkenetan, 17:00-18:00
- → Ordu 1eko 58 saio [58h]
- → Izen-ematea: 428€

Pilates +60

60 urtetik gorakoentzat

Metodo honen bitartez gorputzeko gihar guztiak lantzen dira, eta gorputzaren jarrera hobetu, lurrean eginiko mugimendu eta errepikapen segida baten bidez. Ariketa hau 60 urtetik gorako pertsonentzat da, gorputzaren berregituraketa, errehabilitazioa edo, besterik gabe, muskulu-tonu ona lortu nahi dutenentzat, bolumena handitu gabe.

14 laguneko taldeak
Irakaslea:
Monitore espezializatuak
Ongizate gunea

1. Taldea

- → Urriaren 1etik maiatzaren 27ra
- → Astelehen eta asteazkenetan, 10:30-11:30
- → Ordu 1eko 58 saio [58h]
- → Izen-ematea: 320€

2. Taldea

- → Urriaren 3tik maiatzaren 29ra
- → Ostiraletan, 10:30-11:30
- → Ordu 1eko 29 saio [29h]
- → Izen-ematea: 160€

3. Taldea

- → Urriaren 1etik maiatzaren 27ra
- → Astelehen eta asteazkenetan, 11:45-12:45
- → Ordu 1eko 58 saio [58h]
- → Izen-ematea: 320€

Jarreren berrantolaketa eta gorputz kontzientzia

- → Urriaren 14tik maiatzaren 26ra
- → Astearteetan, 16:30-18:00. Ongizate gunea
- → 15 plaza
- → Irakaslea: ArkaitzUrdiroz, Jarduera fisikoaren zientzia eta kiroletan lizentziaduna
- → 1,5 orduko 28 saio [42h]
- → Izen-ematea: 224€

Ikastaro honen xedea da gorputz-jarrerak berrantolatzen erakustea, giharretako automasaje errazen eta luzaketen bidez, gorputzak jarrera egokia berreskuratudezan, lokomozio-sistemaren funtzioak hobetuta eta mina arinduta.

Teknika hipopresiboa

- → Urriaren 3tik maiatzaren29ra
- → Ostiraletan, 09:00-10:00. Ongizate gunea
- → 13 plaza
- → Irakaslea: Itziar Arrastia
- → Ordu 1eko 29 saio [29h]
- → Izen-ematea: 208€

Teknika hipopresiboa sabelaldeko giharrak indartzeko, gorputz-jarrera hobetzeko, gerrialdea txikitzeko eta herniak eta gernu-ihesak prebenitzeko erabiltzen da. Beraz, onuragarria da pertsona guztientzat. Ikastaro hau ez da komenigarria hipertentsioa dutenentzat, haurdun dauden emakumeentzat, hernia diskala, iztaikohernia, zilborreko hernia eta hernia abdominala dutenentzat (edo hernia horietako ebakuntza izan dutenentzat), edo buxadurazko arnas gaixotasunak dituztenentzat.

TRX

- → Urriaren 1tik maiatzaren 27ra
- → Astelehen eta asteazkenetan, 14:15-15:00. Ongizate gunea
- → 18 plaza
- → Irakaslea: Javier Pérez, monitorea
- → 45 minutuko 58 saio [42h 45m]
- → Izen-ematea: 220€

Gorputz osoa indartzeko erdi zintzilik egiten den entrenamendua, corea eta kardioalanduta.

Yoga

Yoga gorputzaren osasuna eta perfekzioa lantzen dituen zientzia bat da, pertsonak gai izan daitezen, norbera bere kabuz, gorputzaren eta gogamenaren arteko aldea aurkitzeko eta, ondorioz, bien arteko harmonia lortzeko. Ikastaro honetan egiten den yoga filosofikoa da, bizitasunaren yoga. Asanak (jarrerak) lantzen dira, arnasketa kontzientearekin koordinatuta.

16 laguneko taldeak
Irakasleak: Helena Huarte (1, 3 eta 4) eta Cristina Zalba (2), monitore espezializatuak
4. aretoa

1. Taldea

→ Urriaren 3tik maiatzaren 29ra
→ Ostiraletan, 10:00-11:30
→ 1,5 orduko 29 saio [43h 30m]
→ Izen-ematea: 238€

2. Taldea

→ Urriaren 1etik maiatzaren 27ra
→ Astelehen eta asteazkenetan, 10:30-11:30
→ Ordu 1eko 57 saio [57h]
→ Izen-ematea: 310€

3. Taldea

→ Urriaren 1etik maiatzaren 27ra
→ Astelehen eta asteazkenetan, 20:00-21:00
→ Ordu 1eko 57 saio [57h]
→ Izen-ematea: 310€

4. Taldea

→ Urriaren 2tik maiatzaren 28ra
→ Astearte eta ostegunetan, 20:00-21:00
→ Ordu 1eko 58 saio [58h]
→ Izen-ematea: 316€

Yoga +60

Lehendik yoga egin duten 60 urtetik gorakoentzat

Ariketa erraz, leun eta sakonen bidez, arnas eta kontzentrazio ariketak, luzaketak, jarrera estatikoak eta erlaxazioa uztartzen dira. Klaseak ikasleen gaitasunaren eta beharren arabera antolatzen dira, arreta pertsonalizatua eskainita.

16 laguneko taldeak
Irakasleak: Cristina Zalba, monitorea
4. aretoa

1. Taldea

→ Urriaren 1etik maiatzaren 27ra
→ Astelehen eta asteazkenetan, 09:00-10:00
→ Ordu 1eko 57 saio [57h]
→ Izen-ematea: 248€

2. Taldea

→ Urriaren 2tik maiatzaren 28ra
→ Astearte eta ostegunetan, 12:00-13:00
→ Ordu 1eko 58 saio [58h]
→ Izen-ematea: 252€

Zumba

- → Urriaren 1tik maiatzaren 27ra
- → Astelehen eta asteazkenetan, 18:30-19:30. Ongizate gunea
- → 20 plaza
- → Irakaslea: Paola Salinas, trainer-a
- → Ordu 1eko 57 saio [57h]
- → Izen-ematea: 312€

Zumbafitness diziplina bat da, fitness-party dibertigarri eta eraginkorra, erraz jarraitzeko modukoa. Musika latinoa eta nazioartekoa erritmo exotikoekin nahasten dira klaseetan, dantzaren bitartez kaloriak erretzeko. Ia ohartu gabe sasoi onean egoteko modu dibertigarria da.