

CURSOS

OTOÑO

2025



QUÉ ES CIVICAN

CIVICAN es el centro de Fundación Caja Navarra, un espacio de pensamiento y cultura compartida. Es un espacio abierto, de encuentro y colaboración intergeneracional, donde conviven actividades de reflexión y debate con propuestas artísticas y educativas, todas ellas desde una perspectiva cultural.

Para ello cuenta con un auditorio, una biblioteca con dos salas de lectura, un espacio destinado a exposiciones e intervenciones artísticas. Diversas salas de uso polivalente, cocina, espacio de bienestar, piscina climatizada y, además, un espacio-café con terraza exterior.

CIVICAN es un espacio accesible. Todas las actividades en el auditorio son accesibles para personas con discapacidad auditiva mediante bucle magnético. Las actividades accesibles para personas sordas con intérpretes de signos y/o subtitulado se indican con los símbolos apropiados.

INSCRIPCIONES

La inscripción a los cursos del Programa CIVICAN Otoño'25 se realizará a través de un sorteo.

El plazo para inscribirse al sorteo será del **martes 26 de agosto (09:00) al jueves 28 de agosto (21:00)** y podrá realizarse en CIVICAN, en Línea Fundación Caja Navarra (948 222 444) o en la web www.fundacioncajanavarra.es

Cada persona podrá realizar un máximo de 3 inscripciones y a cada una de ellas se le asignará un número.

El **lunes 1 de septiembre** se realizará un sorteo público en CIVICAN en el que se adjudicarán las plazas.

El resultado de la adjudicación de plazas se publicará en la página www.fundacioncajanavarra.es y se notificará por correo electrónico a las personas participantes. En caso de ser adjudicatario/a y aceptar la plaza deberá realizarse el pago mediante tarjeta bancaria entre el 1 y el 3 de septiembre (hasta las 12:00). La no formalización del pago en el plazo indicado se entenderá como una renuncia a la plaza.

A partir del miércoles 10 de septiembre se abrirá un período de inscripciones con adjudicación directa de las plazas vacantes.

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.

INSCRIPCIONES

INSCRIPCIÓN A LOS CURSOS:

Online



fundacioncajanavarra.es

Teléfono

Línea Fundación Caja Navarra: 948 222 444

Presencial

Punto de información CIVICAN

Avenida de Pío XII, 2 CP 31008 Pamplona

CALENDARIO DE INSCRIPCIONES:

- **26 de agosto-28 de agosto**
Inscripción al sorteo de los cursos.
- **1 de septiembre**
Sorteo público de plazas de los cursos.
- **10 de septiembre**
Inscripción de adjudicación directa a plazas vacantes.

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.
Alquiler de bicis eléctricas en
Avda. Pío XII, 13

En coche

Parking público cercano

HORARIOS

Punto de información

L-S 09:00-21:00

S 09:00-15:00

Biblioteca

(+12 años)

L-V 09:00-14:00 / 16:00-21:00

S 09:00-14:00

Biblioteca infantil

(3-12 años)

L-V 17:00-20:00

S 10:00-14:00

En periodos vacacionales

L-V 10:00-14:00 / 17:00-20:00

S 10:00-14:00

Espacio-Café

L-V 09:30-20:00

S 10:30-15:00



CIVICAN
ESPACIO DE P...
COMPARTIDA
P... NATUAR

AUDITOR

VARETOA



Arte y creación	11
-----------------	----

Música	17
--------	----

Palabra	23
---------	----

Pensamiento	29
-------------	----

Acción social	37
---------------	----

Salud y bienestar	43
-------------------	----

Arte y creación

Cocina molecular y de vanguardia

Cine contemporáneo: movimientos y autores

Del arte impresionista al minimalista

Arte e Historia: claves para comprender
nuestro presente

Creatividad artística

Espacios de formación, reflexión,
debate y experimentación
para comprender mejor las diversas
corrientes del arte desde la teoría
y la creación.





Cocina molecular y de vanguardia

- 21 octubre a 16 diciembre
- Martes, de 19:00 a 21:00.
Espacio cocina
- 25 plazas
- Imparte: Álvaro Muñoz, cocinero
- 8 sesiones de 2h [16h]
- Inscripción: 90€

En este curso se experimentará en torno a las técnicas y aplicaciones prácticas de la cocina molecular así como a las alteraciones fisicoquímicas que provoca en los alimentos para obtener texturas únicas.

Cine contemporáneo: movimientos y autores

- 15 octubre a 13 mayo
- Miércoles, de 19:00 a 20:30.
Sala 1
- 30 plazas
- Imparte: José Félix Collazos,
docente y crítico cinematográfico
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 204€

Un recorrido por el cine contemporáneo a través de sus movimientos más influyentes y las obras de sus principales autores, desde el legado del modernismo hasta las tendencias actuales.



Del arte impresionista al minimalista

- 13 octubre a 18 mayo
- Lunes, de 17:00 a 18:30.
Sala 3
- 55 plazas
- Imparte: Maite Dávila, historiadora especializada en Historia del Arte
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 204€

La pintura servirá de guía para iniciar un recorrido que comenzará en las vanguardias históricas del siglo XIX, revisando y comprendiendo lo complejo del tránsito entre siglos para la Historia del Arte, y continuará con la cascada de "ismos" que invaden el siglo XX, permitiendo así comprender los caminos que han llevado a las tendencias actuales.

Arte e Historia: claves para comprender nuestro presente

- 14 octubre a 12 mayo
- Martes, de 17:00 a 18:30.
Sala 3
- 55 plazas
- Imparte: Maite Dávila, historiadora especializada en Historia del Arte
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 204€

A través de obras célebres de la geografía española, se hará un recorrido por la Historia del Arte desde la Antigüedad hasta nuestros días en un entretenido viaje que nos acercará a comprender la cultura visual del país. Se analizarán los estilos más representativos con especial atención a obras clave y a los contextos históricos, sociales y políticos en los que fueron creadas.



Creatividad artística

Dirigido a público infantil,
de 4 a 8 años

- 13 octubre a 25 mayo
- Lunes, de 17:30 a 18:30.
Sala 1
- 12 plazas
- Imparte: Ece Ozturk, educadora
- 27 sesiones de 1h [27h]
- Inscripción: 252€

En este taller se aprenderá a desarrollar la imaginación y la creatividad a través de diferentes métodos de expresión artística (pintura, collage, dibujo, manualidades, experimentos...). El curso se divide en tres partes: la primera para desarrollar la creatividad individual, la segunda para trabajar en pareja y la tercera para la creación de un proyecto grupal promoviendo la creatividad colectiva.

A la vez, será un espacio bilingüe,
inglés-castellano.

Historia de la música

IA generativa y producción musical

Paisajes sonoros.
Oír, escuchar y grabar en la ciudad

Cursos y talleres experimentales
en torno a la música y
la creación sonora.



Historia de la música

- 15 octubre a 13 mayo
- Miércoles, de 17:00 a 18:30.
Sala 3
- 45 plazas
- Imparte: Iñigo Morentin, musicólogo
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 204€

Este curso se centrará en los géneros musicales más habituales en los programas de concierto, desde el repertorio solista hasta el sinfónico.

Se explicará la relevancia de estos géneros en cada época y se analizarán obras representativas de los estilos más frecuentes. Además, se trabajará la capacidad de reconocer auditivamente las diferencias entre estilos, con el fin de fomentar una escucha activa en los conciertos.

IA generativa y producción musical

- 17 octubre a 15 mayo
- Viernes, de 18:30 a 20:30.
Sala 2
- 20 plazas
- Imparten: Ion de Luis Munárriz e Ignacio Fernández Galindo, docentes
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 204€

Curso práctico de creación musical, con herramientas digitales gratuitas, tanto software como Inteligencia Artificial generativa, y con aplicación práctica para proyectos (música, teatro, audiovisuales o espectáculos).

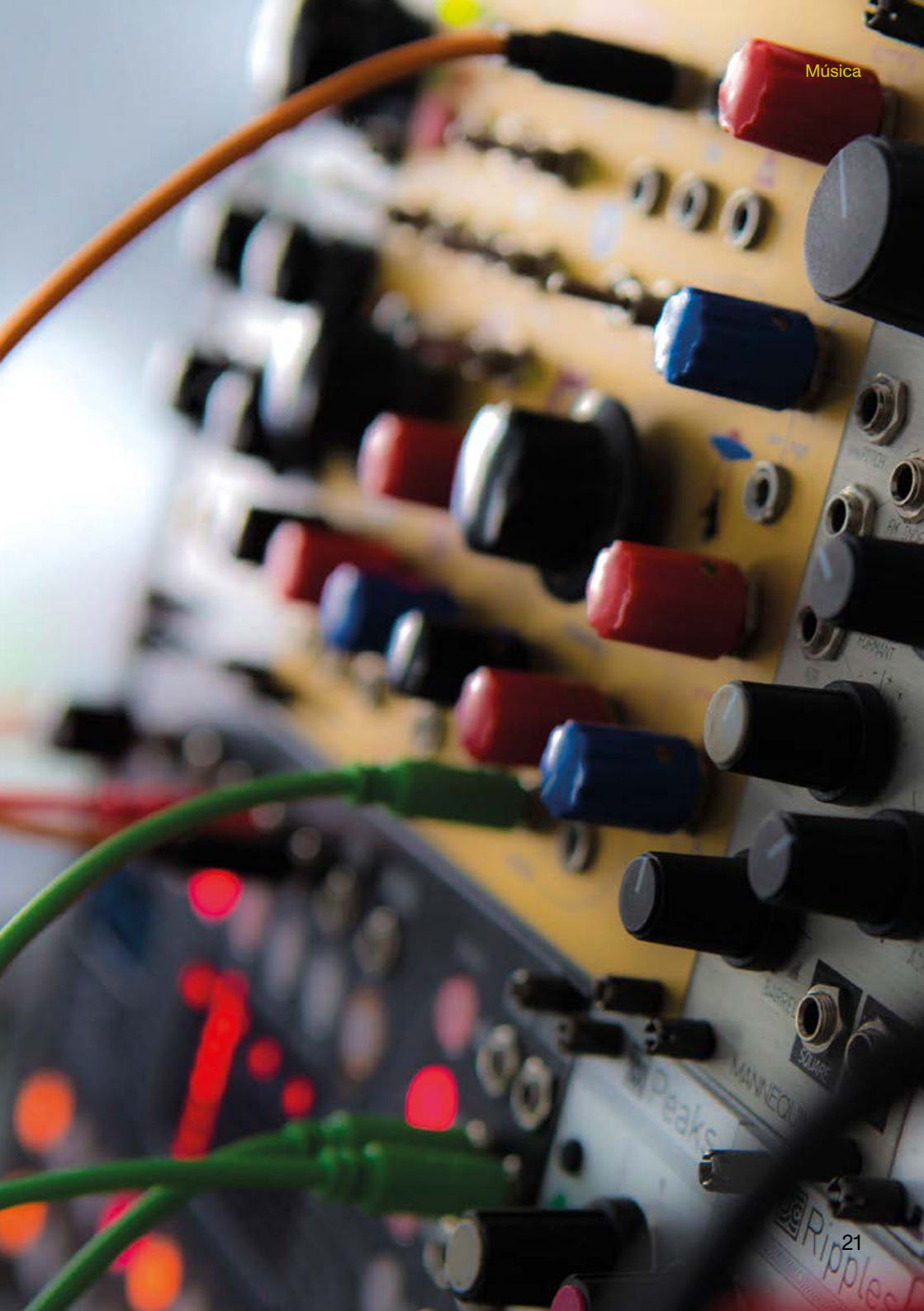
Cada persona deberá llevar su propio ordenador portátil y auriculares.

Paisajes sonoros. Oír, escuchar y grabar en la ciudad

- 8 a 22 noviembre
- Sábados, de 09:30 a 13:30.
Sala 2
- 20 plazas
- Imparte: Ignacio Fernández Galindo, docente y compositor
- 3 sesiones de 4h [12h]
- Inscripción: 55€

Taller práctico de paisajes sonoros en el entorno urbano a través de paseos por la ciudad. Se creará un mapa sonoro de Pamplona a partir del sonido de cada ubicación.

Para la realización del curso es necesario que cada persona acuda con su teléfono móvil, auriculares, una pequeña libreta de notas y bolígrafo.



Claves de la literatura fantástica,
histórica y negra

Doblaje y locución

Tu primera novela

Cursos en torno a la palabra escrita
y la oralidad.





Claves de la literatura fantástica, histórica y negra

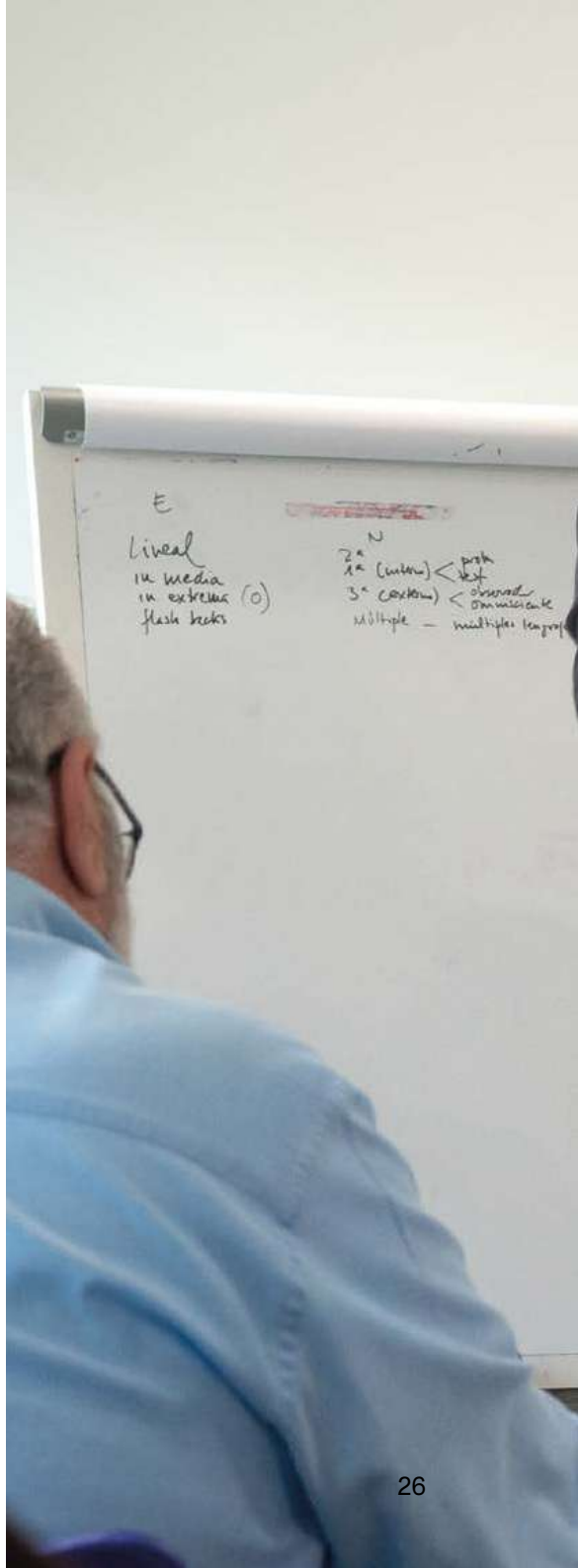
- 22 octubre a 6 mayo
- Miércoles, de 18:00 a 19:30.
Sala 2
- 30 plazas
- Imparten: Laura Pérez Larraya (fantástica), Begoña Pro (histórica) y Carlos Bassas (negra)
- 23 sesiones de 1h 30m [34h 30m]
- Inscripción: 180€

Un recorrido literario a través de las características de los géneros fantástico, histórico y negro. Tramas, personajes, grandes figuras y panorama actual de cada uno vistos desde la perspectiva de autores locales.

Doblaje y locución

- 21 octubre a 16 diciembre
- Martes, de 18:30 a 20:30.
Sala 2
- 15 plazas
- Imparten: Maite Mulet y Marta Martínez, actrices y dobladoras
- 8 sesiones de 2h [16h]
- Inscripción: 170€

En este curso de carácter eminentemente práctico, se verán los principios básicos de la locución y las claves para un doblaje natural, creíble y que exprese emoción. Se aprenderá a captar la atención del público a través de la voz, así como a explorar las posibilidades y los diferentes registros de la propia voz.





Tu primera novela

- 21 octubre a 27 enero
- Martes, de 19:00 a 20:30.
Sala 1
- 25 plazas
- Imparte: Carlos Bassas, escritor
- 11 sesiones de 1h 30m [16h 30m]
- Inscripción: 92€

En este curso se aprenderán los pasos para escribir, editar y publicar una primera novela. Se aprenderá a planificar, desarrollar, construir, estructurar y redactar una novela (con independencia de su género), desde la idea inicial hasta su edición definitiva.

Pensamiento

Cocina con ciencia

Introducción a la filosofía

Historia moderna de Europa

Los felices años 20

La globalización y sus desafíos

El Imperio Romano

Pueblos de la Estepa

Espacios de debate y reflexión para comprender las diversas corrientes del pensamiento y de la historia.



Cocina con ciencia. La química de la dieta mediterránea

- 7 noviembre
- Viernes, de 18:00 a 21:00.
Espacio cocina
- 25 plazas
- Imparten: Miguel Ruiz-Canela
(Director de Departamento de
Epidemiología y Salud Pública de la
UNAV, experto en dieta mediterránea
y curso superior de Jefe de Cocina
(ESAH)) y José Ramón Isasi
(Catedrático de Química Física de la
Universidad de Navarra).
- 1 sesión de 3h [3h]
- Inscripción: 27€

En colaboración con el Museo de
Ciencias Universidad de Navarra.

En este taller se explorarán, de forma rigurosa pero amena, algunas de las reacciones químicas clave que ocurren durante la preparación de alimentos en la dieta mediterránea. Se descubrirá el secreto del sofrito, las propiedades únicas de las hierbas aromáticas y especias, y las ventajas y límites de las nuevas técnicas de cocina desde un punto de vista químico y nutricional.





Introducción a la filosofía

- 16 octubre a 14 mayo
- Jueves, de 19:00 a 20:30.
Sala 1
- 25 plazas
- Imparte: Mikel Aramburu, profesor de filosofía
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 190€

El presente curso consiste en un acercamiento a los problemas filosóficos más actuales, desde los inicios del siglo XX hasta el presente. Dirigido a todas las edades y niveles, el objetivo es dar nociones básicas de las principales cuestiones de la filosofía occidental del periodo.

Historia moderna de Europa

- 15 octubre a 13 mayo
- Miércoles, de 17:00 a 18:30.
Sala 1
- 40 plazas
- Imparte: Jesús Dorado, historiador
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 204€

Este curso pretende ser una aproximación al período que abarca desde el siglo XVI hasta el XVIII. Tras la Edad Media el continente europeo se fijó en los modelos clásicos para producir un renacimiento del arte, se salió por primera vez a explorar nuevos continentes y se enzarzó en interminables disputas religiosas. En este período es cuando el continente sienta las bases de su preminencia mundial que dura hasta su terrible ocaso en 1945.

Los felices años veinte

- 16 octubre a 14 mayo
- Jueves, de 11:00 a 12:30.
Sala 1
- 40 plazas
- Imparte: Carlos Aitor Yuste, historiador
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 204€

Este curso pretende ser una aproximación al periodo histórico conocido como "los felices años 20". Una manera de referirse a esa década en la que hubo momentos de felicidad y esparcimiento, pero también días terriblemente aciagos.

La globalización y sus desafíos

- 13 octubre a 18 mayo
- Lunes, de 19:00 a 20:30.
Sala 3
- 45 plazas
- Imparte: Jorge Urdániz, profesor de Ciencia Política y de Filosofía del Derecho
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 130€

Este curso pretende abordar las principales encrucijadas que tiene abiertas a día de hoy la reflexión sobre la política en los tiempos de la globalización. A partir de varios temas de actualidad se profundizará en ciertos conceptos y marcos políticos y filosóficos. Se trata de entender algunas de las claves principales de lo que está sucediendo ahora mismo en nuestro planeta, más allá de la mirada únicamente nacional.



El Imperio Romano

- 14 octubre a 19 mayo
- Martes, de 16:15 a 17:45.
Auditorio
- 100 plazas
- Imparte: Eva Tobalina, Doctora en Historia Antigua
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 204€

A lo largo de este curso se repasarán los 500 años de historia del Imperio Romano, desde el comienzo del reinado de Augusto, a finales del siglo I a.C., hasta la caída del Imperio Romano de Occidente en el 476 d.C.

Pueblos de la Estepa

- 14 octubre a 19 mayo
- Martes, de 18:00 a 19:30.
Auditorio
- 100 plazas
- Imparte: Eva Tobalina, Doctora en Historia Antigua
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 204€

A lo largo de este curso se repasarán las relaciones de los imperios sedentarios de Oriente Medio y Mediterráneo con los pueblos nómadas de la estepa, desde la Edad de Bronce hasta el siglo XV, descubriendo así todo lo que estos extraños jinetes han influido en nuestra propia historia.

Acción social

Arte para la inclusión

Programa de envejecimiento activo

Cómo gestionar la economía personal

Cocina de Km 0

Espacios de formación para abordar los desafíos actuales y facilitar pistas sobre la sociedad del futuro. Además, se persigue dar respuesta a nuevas problemáticas sociales a través de acciones que favorezcan nuevas formas de convivencia y solidaridad, a través de acciones que refuercen el trabajo colaborativo.



Arte para la inclusión

Dirigido a personas que atienden a la discapacidad en su amplio sentido: familiar, educativo, cultural, sanitario... No es necesaria experiencia artística.

- 20 octubre a 17 noviembre
- Lunes, de 18:00 a 19:30.
Sala 2
- 20 plazas
- Imparte: Ana Rosa Sánchez,
arteterapeuta
- 5 sesiones de 1h 30m [7h 30m]
- Inscripción: 75€

Curso en el que, a través de artistas de referencia y talleres experienciales, se busca encontrar herramientas prácticas para aplicar en el ámbito de la atención a las personas con discapacidad.

Programa de envejecimiento activo

Dirigido a público adulto
mayor de 50 años

- 20 plazas
- Imparte: Maitane Muro,
neuropsicóloga clínica
- Sala 2

En este curso se trabajará con las personas por medio de actividades que potencien sus capacidades mentales, emocionales y físicas. Este programa de intervención está orientado a estimular cuatro ejes de autonomía personal: área funcional, cognitiva, emocional y social. Todas ellas con el fin de maximizar la probabilidad de éxito en la promoción de la independencia y vida activa de personas adultas y mayores.

Grupo 1

- 13 octubre a 18 mayo
- Lunes, de 10:30 a 12:00
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 334€

Grupo 2

- 15 octubre a 13 mayo
- Miércoles de 16:00 a 17:30
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 334€



Cómo gestionar la economía personal

- 16 octubre a 27 noviembre
- Jueves, de 19:00 a 20:30.
Sala 2
- 25 plazas
- Imparten: Eugenio Tomasa y Víctor García, educadores financieros
- 7 sesiones de 1h 30m [10h 30m]
- Inscripción: 60€

En este curso se busca dar respuesta de manera práctica a las cuestiones que pueden surgir a lo largo de la vida relacionadas con el ámbito financiero: herramientas para el control de ingresos y gastos, tipos de recursos financieros (crédito, hipoteca y préstamo), tipos de inversión, nóminas, autónomos...

Cocina de Km 0

- 8 octubre a 17 diciembre
- Miércoles, de 19:00 a 21:00.
Espacio Cocina
- 25 plazas
- Imparte: Aaron Ortiz, cofundador y chef del restaurante Kabo
- 10 sesiones de 2h [20h]
- Inscripción: 286€

Este curso tiene como objetivo poner en valor el producto local navarro desde una perspectiva integral, uniendo la historia, el territorio, los productores y su aplicación en la cocina contemporánea. Se explorará la riqueza de la despensa navarra desde sus distintas comarcas, estudiando las particularidades de sus productos, los saberes tradicionales, la sostenibilidad del entorno rural y las nuevas tendencias de consumo responsable.

Cocina sin gluten

Aeróbic +60

Entrenamiento funcional

Full Body

G.A.P.

Mindfulness

Pilates

Salud y bienestar

Pilates +60

Reordenación postural y conciencia corporal

Técnica hipopresiva

TRX

Yoga

Yoga +60

Zumba

Propuestas para mejorar la salud y bienestar de la ciudadanía.





Cocina sin gluten

- 23 octubre a 18 diciembre
- Jueves, de 19:00 a 21:00.
Espacio cocina
- 25 plazas
- Imparte: Álvaro Muñoz, cocinero
- 8 sesiones de 2h [16h]
- Inscripción: 90€

En este curso se darán a conocer la gran variedad de ingredientes sustitutivos del gluten y sus derivados así como recetas sin gluten para el día a día. Se buscarán alternativas para elaborar bollería, panadería, rebozados, espesantes, salsas, pastas, masas, etc.



Aeróbic +60

Dirigido a público
mayor de 60 años

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.

20 plazas por grupo
Imparte: Elisa Rubio, monitora
Espacio bienestar

Grupo 1

- 2 octubre a 28 mayo
- Martes y jueves, de 10:30 a 11:30
- 58 sesiones de 1h [58h]
- Inscripción: 222€

Grupo 2

- 3 octubre a 29 mayo
- Viernes, de 12:00 a 13:00
- 29 sesiones de 1h [29h]
- Inscripción: 112€

Grupo 3

- 2 octubre a 28 mayo
- Martes y jueves, de 11:45 a 12:45
- 58 sesiones de 1h [58h]
- Inscripción: 222€

Entrenamiento funcional

- 1 octubre a 27 mayo
- Lunes y miércoles, de 09:15 a 10:00.
Espacio bienestar
- 14 plazas
- Imparte: Elisa Rubio, monitora
- 58 sesiones de 45m [43h 30m]
- Inscripción: 286€

El entrenamiento funcional busca conseguir una rutina de ejercicios que sea útil a cualquier persona, deportista o no, para estar en forma en su día a día. Consiste en trabajar los músculos a través de la imitación de la cotidianidad, es decir, que los ejercicios que se desarrollen repitan parámetros similares a los de determinados movimientos cotidianos como caminar, saltar, subir escaleras, levantar cargas, arrastrar...

Full Body

Entrenamiento tanto de la parte superior del cuerpo como de la inferior, combinando fuerza con ejercicios cardiovasculares.

20 plazas por grupo
Imparte: Javier Pérez, monitor
Espacio bienestar

Grupo 1

- 7 octubre a 26 mayo
- Martes, de 20:00 a 21:00
- 29 sesiones de 1h [29h]
- Inscripción: 136€

Grupo 2

- 2 octubre a 28 mayo
- Jueves, de 17:00 a 18:00
- 29 sesiones de 1h [29h]
- Inscripción: 136€

Grupo 3

- 4 octubre a 30 mayo
- Sábados, de 12:00 a 13:00
- 27 sesiones de 1h [27h]
- Inscripción: 126€

G.A.P.

G.A.P. (Glúteos, Abdominales y Piernas) es un curso dirigido a todas aquellas personas que consideren necesario entrenar sólo la musculatura mencionada. En cada clase se harán entre 15 y 20 minutos de trabajo aeróbico y el resto de la sesión para moldear los glúteos, reducir los abdominales y fortalecer las piernas. Es un entrenamiento estético y funcional, que quema entre 500 y 600 calorías.

20 plazas por grupo

Imparte: Javier Pérez, monitor

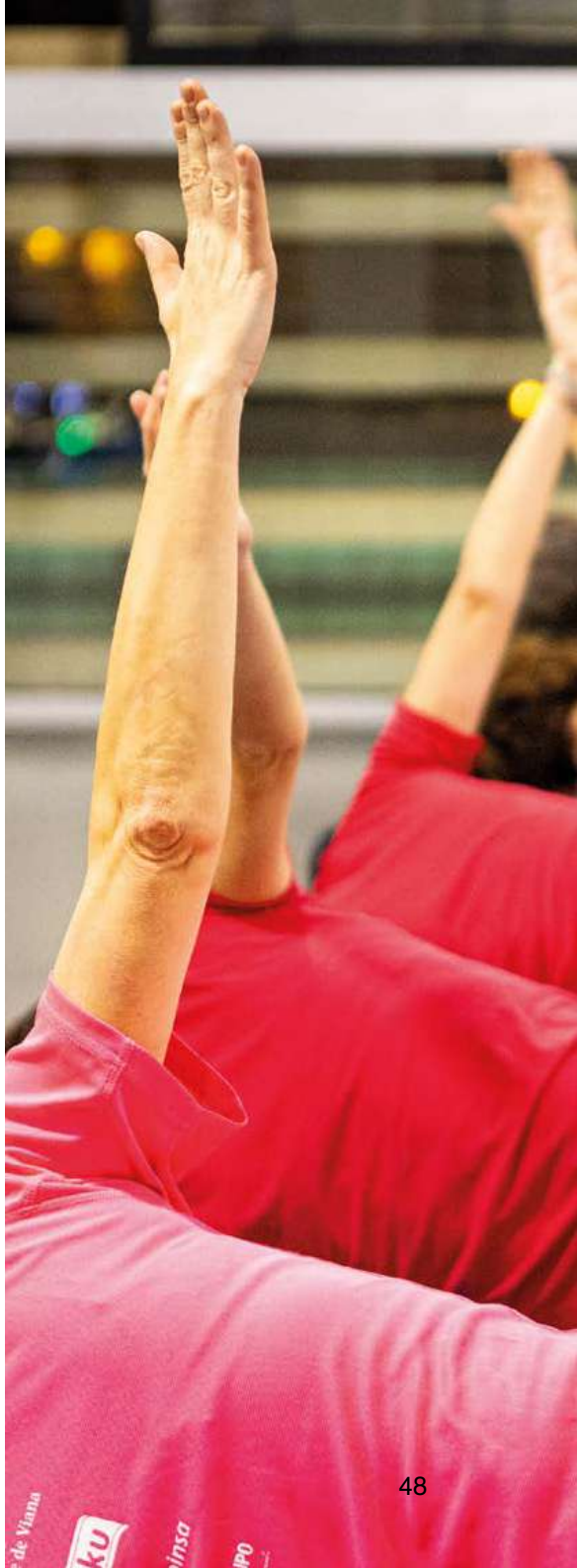
Espacio bienestar

Grupo 1

- 2 octubre a 28 mayo
- Martes y jueves, de 18:30 a 19:30.
Espacio bienestar
- 58 sesiones de 1h [58h]
- Inscripción: 270€

Grupo 2

- 4 octubre a 30 mayo
- Sábados, de 10:30 a 11:30.
Espacio bienestar
- 27 sesiones de 1h [27h]
- Inscripción: 128€





Mindfulness

Mindfulness, o ‘conciencia plena’, 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 riesgos asociados al estrés. En este curso se pretende un acercamiento a esta disciplina. No como algo filosófico o religioso, sino como algo que forma parte de las posibilidades psicológicas del ser humano y que capacita para llevar una vida más plena y facilita el desarrollo de los diferentes estados de conciencia.

18 plazas por grupo

Imparte: Georgina Quelart, psicóloga
Sala 4

Grupo 1

- 24 octubre a 29 mayo
- Viernes, de 18:00 a 19:30
- 26 sesiones de 1h 30m [39h]
- Inscripción: 300€

Grupo 2

- 21 octubre a 26 mayo
- Martes, de 09:00 a 10:30
- 27 sesiones de 1h 30m [40h 30m]
- Inscripción: 312€

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.

14 plazas por grupo

Imparten:

Monitoras especializadas

Espacio bienestar

Grupo 1

- 2 octubre a 28 mayo
- Martes y jueves, de 09:00 a 10:00
- 58 sesiones de 1h [58h]
- Inscripción: 428

Grupo 2

- 2 octubre a 28 mayo
- Martes y jueves, de 14:15 a 15:00
- 58 sesiones de 45m [43h 30m]
- Inscripción: 320€

Grupo 3

- 2 octubre a 28 mayo
- Jueves, de 19:45 a 21:00
- 29 sesiones de 1h 15m [36h 15m]
- Inscripción: 268€

Grupo 4

- 1 octubre a 27 mayo
- Lunes y miércoles, de 20:00 a 21:00
- 58 sesiones de 1h [58h]
- Inscripción: 428€

Grupo 5

- 3 octubre a 29 mayo
- Viernes, de 17:30 a 19:00
- 29 sesiones de 1h 30m [43h 30m]
- Inscripción: 320€

Grupo 6

- 1 octubre a 27 mayo
- Lunes y miércoles, de 17:00 a 18:00
- 58 sesiones de 1h [58h]
- Inscripción: 428€



Pilates +60

Dirigido a público
mayor de 60 años

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.

14 plazas por grupo

Imparten:

Monitoras especializadas

Espacio bienestar

Grupo 1

- 1 octubre a 27 mayo
- Lunes y miércoles, de 10:30 a 11:30
- 58 sesiones de 1h [58h]
- Inscripción: 320€

Grupo 2

- 3 octubre a 29 mayo
- Viernes, de 10:30 a 11:30
- 29 sesiones de 1h [29h]
- Inscripción: 160€

Grupo 3

- 1 octubre a 27 mayo
- Lunes y miércoles, de 11:45 a 12:45
- 58 sesiones de 1h [58h]
- Inscripción: 320€

Reordenación postural y conciencia corporal

- 14 octubre a 26 mayo
- Martes, de 16:30 a 18:00.
Espacio bienestar
- 15 plazas
- Imparte: Arkaitz Urdirroz, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- 28 sesiones de 1h 30m [42h]
- Inscripción: 224€

El objetivo de este curso es enseñar a reordenar la forma corporal mediante sencillos automasajes musculares y estiramientos para permitir devolver al cuerpo su postura ideal, mejorando las funciones del sistema locomotor y disminuyendo el dolor.



Técnica hipopresiva

- 3 octubre a 29 de mayo
- Viernes, de 09:00 a 10:00.
Espacio bienestar
- 13 plazas
- Imparte: Itziar Arrastia
- 29 sesiones de 1h [29h]
- Inscripción: 208€

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. Este curso no está indicado para personas hipertensas, mujeres embarazadas, personas que tengan o hayan sido operadas de hernias discales, inguinales, umbilicales y abdominales o personas con enfermedades obstructivas respiratorias.

TRX

- 1 octubre a 27 mayo
- Lunes y miércoles, de 14:15 a 15:00.
Espacio bienestar
- 18 plazas
- Imparte: Javier Pérez, monitor
- 58 sesiones de 45m [42h 45m]
- Inscripción: 220€

Entrenamiento en suspensión para un trabajo global del cuerpo combinado con trabajo de core y cardio.

Yoga

El Yoga es una ciencia que trata de la salud y perfección del cuerpo para que la persona, por sí misma, 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.

16 plazas por grupo

Imparte: Helena Huarte (1, 3 y 4) y Cristina Zalba (2), monitoras especializadas
Sala 4

Grupo 1

- 3 octubre a 29 mayo
- Viernes, de 10:00 a 11:30
- 29 sesiones de 1h 30m [43h 30m]
- Inscripción: 238€

Grupo 2

- 1 octubre a 27 mayo
- Lunes y miércoles, de 10:30 a 11:30
- 57 sesiones de 1h [57h]
- Inscripción: 310€



Grupo 3

- 1 octubre a 27 mayo
- Lunes y miércoles, de 20:00 a 21:00
- 57 sesiones de 1h [57h]
- Inscripción: 310€

Grupo 4

- 2 octubre a 28 mayo
- Martes y jueves, de 20:00 a 21:00
- 58 sesiones de 1h [58h]
- Inscripción: 316€



Yoga +60

Dirigido a público mayor de 60 años,
con conocimientos previos

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.

16 plazas por grupo
Imparte: Cristina Zalba, monitora
Sala 4

Grupo 1

- 1 octubre a 27 mayo
- Lunes y miércoles, de 09:00 a 10:00
- 57 sesiones de 1h [57h]
- Inscripción: 248€

Grupo 2

- 2 octubre a 28 mayo
- Martes y jueves, de 12:00 a 13:00
- 58 sesiones de 1h [58h]
- Inscripción: 252€



Zumba

- 1 octubre a 27 mayo
- Lunes y miércoles, de 18:30 a 19:30.
Espacio bienestar
- 20 plazas
- Imparte: Paola Salinas, trainer
- 57 sesiones de 1h [57h]
- Inscripción: 312€

Zumba es una fitness-party emocionante, eficaz y fácil de seguir. Consiste en clases 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. Una divertida manera de ponerse en forma casi sin darse cuenta.