



CIVICAN cursos y talleres
Salud y bienestar invierno 2024

INFORMACIÓN

Cómo llegar

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. De lunes a sábado, de 09:00 a 21:00.

Biblioteca (+12 años). De lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00. Sábado, de 09:00 a 14:00.

Biblioteca infantil (0-12 años). De lunes a viernes, de 17:00 a 20:00. Sábado, de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00.

Espacio-Café. De lunes a viernes, de 09:30 a 14:00 y de 16:00 a 21:00. Sábado, de 10:30 a 14:00 y de 16:00 a 21:00.

CIVICAN

**Espacio de Pensamiento
y Cultura Compartida
Fundación Caja Navarra**

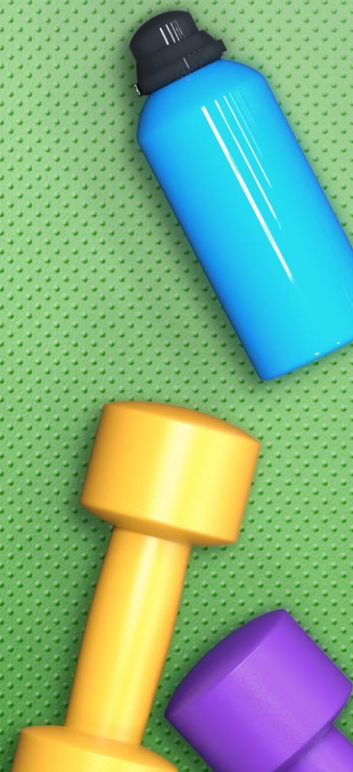
Avenida de Pío XII, 2 CP 31008 Pamplona T 948 222 444

www.fundacioncajanavarra.es

informacioncivican@fundacioncajanavarra.es

Facebook- X- Instagram : [civicanFCN](#) - [@civican.FCN](#) -
[@civican.fcfn](#)

X- Instragram-Linkedin : [@FundCajaNavarra](#)



Estimulación acuática infantil

Dirigido a público infantil, de 3 a 6 años (grupos 1, 2 y 3), y a partir de 6 años (grupo 4)

Grupo 1

Clases de iniciación a la natación dirigidas a niños y niñas entre 3 y 6 años, que no manifiesten rechazo al agua

- > 9 enero a 26 marzo
- > Martes y jueves de 18:15 a 18:45
- > 23 sesiones de 30m [11h 30m]
- > Inscripción: 157€

Grupo 2

Clases de iniciación a la natación dirigidas a niños y niñas entre 3 y 6 años que sean capaces de realizar desplazamientos cortos en el agua sin ningún tipo de ayuda

- > 9 enero a 26 marzo
- > Martes y jueves de 18:45 a 19:15
- > 23 sesiones de 30m [11h 30m]
- > Inscripción: 157€

Grupo 3

Clases de iniciación a la natación dirigidas a niños y niñas entre 3 y 6 años que sean capaces de realizar desplazamientos cortos en el agua sin ningún tipo de ayuda

- > 8 enero a 27 marzo
- > Lunes y miércoles de 18:45 a 19:15
- > 24 sesiones de 30m [12h]
- > Inscripción: 164€

Grupo 4

Clases de iniciación a la natación dirigidas a niños mayores de 6 años que sean capaces de realizar desplazamientos cortos en el agua sin ningún tipo de ayuda

- > 13 enero a 23 marzo
- > Sábado de 11:15 a 12:00
- > 11 sesiones de 45m [8h 15m]
- > Inscripción: 113€

Estimulación acuática para bebés

Dirigido a público de primera infancia, de 12 a 36 meses, acompañados de una persona adulta

Grupo 1

- > 13 enero a 23 marzo
- > Sábado de 09:30 a 10:00
- > 11 sesiones de 30m [5h 30m]
- > Inscripción: 75€

Grupo 2

- > 13 enero a 23 marzo
- > Sábado de 10:00 a 10:30
- > 11 sesiones de 30m [5h 30m]
- > Inscripción: 75€



Aquafitness

Dirigido a público joven y adulto,
de entre 20 y 50 años

Grupo 1

- > 8 enero a 27 marzo
- > Lunes y miércoles, de 10:45 a 11:30
- > 24 sesiones de 45m [18h]
- > Inscripción: 174€

Grupo 2

- > 8 enero a 27 marzo
- > Lunes y miércoles, de 19:15 a 20:00
- > 24 sesiones de 45m [18h]
- > Inscripción: 174€

Grupo 3

- > 9 enero a 26 marzo
- > Martes y jueves, de 19:15 a 20:00
- > 23 sesiones de 45m [17h 15m]
- > Inscripción: 166€

Grupo 4

- > 8 enero a 27 marzo
- > Lunes y miércoles, de 20:00 a 20:45
- > 24 sesiones de 45m [18h]
- > Inscripción: 174€

Grupo 5

- > 13 enero a 23 marzo
- > Sábado de 10:30 a 11:15
- > 11 sesiones de 45m [8h 15m]
- > Inscripción: 80€

Aquagym

Dirigido a público adulto,
de entre 35 y 60 años

Grupo 1

- > 8 enero a 27 marzo
- > Lunes y miércoles, de 09:15 a 10:00
- > 24 sesiones de 45m [18h]
- > Inscripción: 174€

Grupo 2

- > 9 enero a 26 marzo
- > Martes y jueves, de 10:00 a 10:45
- > 23 sesiones de 45m [17h 15m]
- > Inscripción: 166€

Grupo 3

- > 9 enero a 26 marzo
- > Martes y jueves, de 17:30 a 18:15
- > 23 sesiones de 45m [17h 15m]
- > Inscripción: 166€

Aeróbic +60

Dirigido a público adulto
mayor de 60 años

- > 12 enero a 22 marzo
- > Viernes, de 12:00 a 13:00
- > 11 sesiones de 1h [11h]
- > Inscripción: 41€



Entrenamiento funcional

Dirigido a público joven y adulto

- > 8 enero a 27 marzo
- > Lunes y miércoles, de 09:15 a 10:00
- > 24 sesiones de 45m [18 h]
- > Inscripción: 83€

Fitness Dance

Dirigido a público joven y adulto

- > 9 enero a 26 marzo
- > Martes de 20:00 a 21:00
- > 12 Sesiones de 1h [12h]
- > Inscripción: 60€

G.A.P.

Dirigido a público joven y adulto

Grupo 1

- > 9 enero a 26 marzo
- > Martes y jueves de 18:30 a 19:30
- > 23 sesiones de 1h [23h]
- > Inscripción: 106€

Grupo 2

- > 13 enero a 23 marzo
- > Sábado de 10:30 a 11:30
- > 11 sesiones de 1h [11h]
- > Inscripción: 52€

Pilates

Dirigido a público joven y adulto

Grupo 1

- > 9 enero a 26 marzo
- > Martes y jueves, de 09:00 a 10:00
- > 23 sesiones de 1h [23h]
- > Inscripción: 168€

Grupo 2

- > 9 enero a 26 marzo
- > Martes y jueves, de 14:15 a 15:00
- > 23 sesiones de 45m [17h 15m]
- > Inscripción: 126€



Pilates +60

Dirigido a público adulto, mayor de 60 años

- > 12 enero a 22 marzo
- > Viernes, de 10:30 a 11:30
- > 11 sesiones de 1h [11h]
- > Inscripción: 61€

Reordenación postural y conciencia corporal

Dirigido a público adulto

- > 9 enero a 26 marzo
- > Martes de 16:30 a 18:00
- > 12 Sesiones de 1h 30m [18h]
- > Inscripción: 96€

Técnica hipopresiva

Dirigido a público adulto

Grupo 1

- > 12 enero a 22 marzo
- > Viernes, de 09:00 a 10:00
- > 11 sesiones de 1h [11h]
- > Inscripción: 80€

Grupo 2

- > 13 enero a 23 marzo
- > Sábado de 12:00 a 13:00
- > 11 sesiones de 1h [11h]
- > Inscripción: 80€

Yoga

Dirigido a público joven y adulto

- > 12 enero a 22 marzo
- > Viernes, de 10:00 a 11:30
- > 11 sesiones de 1h 30m [16h 30m]
- > Inscripción: 93€



Zumba

Dirigido a público joven y adulto

Grupo 1

- > 8 enero a 27 marzo
- > Lunes y miércoles de 14:30 a 15:15
- > 24 sesiones de 45m [18h]
- > Inscripción: 83€

Grupo 2

- > 8 enero a 27 marzo
- > Lunes y miércoles, de 18:30 a 19:30
- > 24 sesiones de 1h [24h]
- > Inscripción: 111€

Todos los cursos son **trimestrales de continuidad**
la inscripción se renovará automáticamente

INSCRIPCIONES

La inscripción a los cursos del Programa CIVICAN Invierno'24 se realizará a través de un sorteo.

El plazo para inscribirse al sorteo será del **lunes 27 de noviembre (09:00) al jueves 30 de noviembre (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 11 de diciembre** 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 comunicará a través de SMS a las personas participantes.

A las personas con plaza adjudicada se les realizará el cobro de la actividad a partir del día 15 de diciembre, a través de domiciliación bancaria.

A partir del viernes 15 de diciembre 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.