



CIVICAN ikastaroak eta tailerrak
Osasuna eta ongizatea 2023 udaberria

FUNDACIÓN
CAJA NAVARRA



NAFARROAKO KUTXA
FUNDAZIOA

civican

INFORMAZIOA

Nola iritsi

Autobusez. Geltokia hurbil duten lineak: 1, 4, 15, 18.

Beste lineak: 8, 9, 10, 12.

Bizikletaz. Bizikleta aparkalekua sarreran.

Autoz. Aparkaleku publikoa hurbil.

Horarios

Informazio gunea. Astelehenetik larunbatera, 09:00-21:00.

Liburutegia (+12 urte). Astelehenetik ostiralera, 09:00-14:00 eta 16:00-21:00. Larunbatetan, 09:00-14:00.

Haur Liburutegia (0-12 urte). Astelehenetik ostiralera, 17:00-20:00. Larunbatetan, 10:00-14:00 eta 17:00-20:00.

Kafetegia. Astelehenetik ostiralera, 09:30-14:00 eta 16:00-21:00. Larunbatetan, 10:30-14:00 eta 16:00-21:00.

CIVICAN

Nafarroako Kutxa Fundazioaren Pentsamendu eta Kultura Partekatuaren Gunea

Pio XII.aren hiribidea 2, PK 31008 Iruña - T 948 222 444

www.fundacioncajanavarra.es

informacioncivican@fundacioncajanavarra.es

Facebook - Instagram: [civican_fcn](#) - [@civicanFCN](#)

[@FundCajaNavarra](#) - [#ParaPersonas](#)



HJ LAB 0.3 Uretako estimulazioa haurtxoentzat

1-3 urteko haurtxoentzat, heldu batekin batera

1. taldea

- > Apirilaren 1etik ekainaren 10era
- > Larunbata, 09:30-10:00
- > Izen-ematea: 61,50 €

2. taldea

- > Apirilaren 1etik ekainaren 10era
- > Larunbata, 10:00-10:30
- > Izen-ematea: 61,50 €

HJ Uretako estimulazioa haurrentzat

3-6 urteko haurrentzat (1., 2. eta 3. taldeak) eta 6 urtetik gorakoentzat (4. taldea)

1. taldea

- > Apirilaren 4tik ekainaren 15era
- > Asteartea eta osteguna, 18:15-18:45
- > Izen-ematea: 125 €

2. taldea

- > Apirilaren 4tik ekainaren 15era
- > Asteartea eta osteguna, 18:45-19:15
- > Izen-ematea: 125 €

3. taldea

- > Apirilaren 3tik ekainaren 14ra
- > Astelehena eta asteazkena, 18:45-19:15
- > Izen-ematea: 125 €

4. taldea

- > Apirilaren 1etik ekainaren 10era
- > Larunbata, 11:15-12:00
- > Izen-ematea: 89 €

HJ Aquafitness

Gazte eta helduentzat

1. taldea

- > Apirilaren 3tik ekainaren 14ra
- > Astelehena eta asteazkena, 10:45-11:30
- > Izen-ematea: 132 €

2. taldea

- > Apirilaren 3tik ekainaren 14ra
- > Astelehena eta asteazkena, 19:15-20:00
- > Izen-ematea: 132 €

3. taldea

- > Apirilaren 4tik ekainaren 15era
- > Asteartea eta osteguna, 19:15-20:00
- > Izen-ematea: 132 €

4. taldea

- > Apirilaren 3tik ekainaren 14ra
- > Astelehena eta asteazkena, 20:00-20:45
- > Izen-ematea: 132 €

5. taldea

- > Apirilaren 1etik ekainaren 10era
- > Larunbata, 10:30-11:15
- > Izen-ematea: 62,50 €

HJ Aquagym

Gazte eta helduentzat

1. taldea

- > Apirilaren 3tik ekainaren 14ra
- > Astelehena eta asteazkena, 09:15-10:00
- > Izen-ematea: 132 €

2. taldea

- > Apirilaren 4tik ekainaren 15era
- > Asteartea eta osteguna, 10:00-10:45
- > Izen-ematea: 132 €

3. taldea

- > Apirilaren 4tik ekainaren 15era
- > Asteartea eta osteguna, 17:30-18:15
- > Izen-ematea: 132 €

HJ Entrenamendu funtzionala

Gazte eta helduentzat

- > Apirilaren 3tik ekainaren 14ra
- > Astelehena eta asteazkena, 09:15-10:00
- > Izen-ematea 79 €

HJ Aerobic +60

60 urtetik gorako pertsonentzat

2. taldea

- > Apirilaren 21etik ekainaren 16ra
- > Ostirala, 12:00-13:00
- > Izen-ematea: 31 €



HJ Pilates

Gazte eta helduentzat

1. taldea

- > Apirilaren 4tik ekainaren 15era
- > Asteartea eta osteguna, 09:00-10:00
- > Izen-ematea: 157 €

2. taldea

- > Apirilaren 4tik ekainaren 15era
- > Asteartea eta osteguna, 14:15-15:00
- > Izen-ematea: 118 €



HJ Pilates +60

60 urtetik gorako pertsonentzat

2. taldea

- > Apirilaren 21etik ekainaren 16ra
- > Ostirala, 10:30-11:30
- > Izen-ematea: 44 €

HJ Jarrerren berrantolaketa eta gorputz kontzientzia

Gazte eta helduentzat

- > Apirilaren 4tik ekainaren 13ra
- > Asteartea, 16:30-18:00
- > Izen-ematea: 95 €

HJ Teknika hipopresiboa

Gazte eta helduentzat

1. taldea

- > Apirilaren 21etik ekainaren 16ra
- > Ostirala, 09:00-10:00
- > Izen-ematea: 96 €

2. taldea

- > Apirilaren 1etik ekainaren 10era
- > Larunbata, 12:00-13:00
- > Izen-ematea: 79 €

HJ Yoga

Gazte eta helduentzat

1. taldea

- > Apirilaren 21etik ekainaren 16ra
- > Ostirala, 10:00-11:30
- > Izen-ematea: 100 €

H Stretching

Gazte eta helduentzat

- > Apirilaren 18tik ekainaren 15era
- > Asteartea eta osteguna, 09:00-10:00
- > Izen-ematea: 111 €

H Free dance

Gazte eta helduentzat

- > Apirilaren 21etik ekainaren 16ra
- > Ostirala, 12:00-13:00
- > Izen-ematea: 56 €

H Slow gym

Gazte eta helduentzat

- > Apirilaren 18tik ekainaren 15era
- > Asteartea eta osteguna, 10:30-11:30
- > Izen-ematea: 111 €

HJ Zumba

Gazte eta helduentzat

- > Apirilaren 3tik ekainaren 14ra
- > Astelehena eta asteazkena, 18:30-19:30
- > Izen-ematea: 88 €



T Hiru hileko ikastaroa, apiriletik ekainera

HJ Hiru hileko ikastaroa, jarraipena duena (izen-ematea automatikoki berrituko da aurreko hiru hilekotik)

- Ikastaroan ez bada gutxienezko izen-emate kopuru jakin bat lortzen, atzeratu edo bertan behera utziko da.
- Izen-ematearen zenbatekoa itzuliko da soilik bertan behera uzten bada ikastaroa.

Ikastaroetan izena emateko prozesua zozketa bidez izanen da. Zozketan izena emateko epea martxoaren 14an hasiko da (asteartea, 09:00etan), eta martxoaren 16an bukatu (osteguna, 21:00etan) bukatu. Izena emateko moduak: CIVICAN, Nafarroako Kutxa Fundazioaren Linea (948 222 444) edo www.fundacioncajanavarra.es webgunea.

Pertsona bakoitzak gehienez ere 3 izen-emate egiten ahal ditu, eta izen-emate bakoitzari zenbaki bat esleituko zaio. Martxoaren 20an (astelehena), zozketa publikoa egingen da CIVICANen, plazak adjudikatzeko. Plaza egokitu zaien zenbakiak www.fundacioncajanavarra.es webgunean argitaratuko dira, eta SMS mezu bana bidaliko zaie erabiltzaileei. Martxoaren 24tik aurrera, hutsik geratu diren plazak betetzeko izen-emate epea irekiko da, eta plaza horiek zuzenean adjudikatuko dira.