



CIVICAN cursos y talleres
Salud y bienestar invierno 2023

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.

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.

Cafetería. 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 de Fundación Caja Navarra

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

www.fundacioncajanavarra.es

informacioncivican@fundacioncajanavarra.es

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

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

TC LAB 0.3 Estimulación acuática para bebés

Dirigido a público de primera infancia, de 1 a 3 años, acompañados de una persona adulta

Grupo 1

- > Del 14 de enero al 25 de marzo
- > 11 sesiones * 0,5=5,5h
- > Sábado, de 09:30 a 10:00
- > Inscripción: 75€

Grupo 2

- > Del 14 de enero al 25 de marzo
- > 11 sesiones * 0,5=5,5h
- > Sábado, de 10:00 a 10:30
- > Inscripción: 75€



TC 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 dirigidas a niños y niñas que no manifiesten rechazo al agua

- > Del 10 de enero al 30 de marzo
- > 24 sesiones * 0,5=12h
- > Martes y jueves, de 18:15 a 18:45
- > Inscripción: 158€

Grupos 2 y 3

Clases de iniciación dirigidas a niños y niñas que sean capaces de realizar desplazamientos cortos en el agua sin ningún tipo de ayuda.

Grupo 2

- > Del 10 de enero al 30 de marzo
- > Martes y jueves, de 18:45 a 19:15
- > 24 sesiones * 0,5=12h
- > Inscripción: 158€

Grupo 3

- > Del 9 de enero al 29 de marzo
- > 24 sesiones * 0,5=12h
- > Lunes y miércoles, de 18:45 a 19:15
- > Inscripción: 158€

Grupo 4

Clases de iniciación dirigidas a niños y niñas que sean capaces de realizar desplazamientos cortos en el agua sin ningún tipo de ayuda.

- > Del 14 de enero al 25 de marzo
- > 11 sesiones * 0,75= 8,15h
- > Sábado, de 11:15 a 12:00
- > Inscripción: 109€



TC Aquafitness

Dirigido a público joven y adulto,
de entre 20 y 60 años

Grupo 1

- > Del 9 de enero al 29 de marzo
- > Lunes y miércoles, de 10:45 a 11:30
- > 24 sesiones * 0,75=18h
- > Inscripción: 167€

Grupo 2

- > Del 9 de enero al 29 de marzo
- > Lunes y miércoles, de 19:15 a 20:00
- > 24 sesiones * 0,75=18h
- > Inscripción: 167€

Grupo 3

- > Del 10 de enero al 30 de marzo
- > Martes y jueves, de 19:15 a 20:00
- > 24 sesiones * 0,75=18h
- > Inscripción: 167€

Grupo 4

- > Del 9 de enero al 29 de marzo
- > Lunes y miércoles, de 20:00 a 20:45
- > 24 sesiones * 0,75=18h
- > Inscripción: 167€

Grupo 5

- > Del 14 de enero al 25 de marzo
- > Sábado, de 10:30 a 11:15
- > 11 sesiones * 0,75=8,15h
- > Inscripción: 76,5€

TC Aquagym

Dirigido a público joven y adulto,
de entre 20 y 60 años

Grupo 1

- > Del 9 de enero al 29 de marzo
- > Lunes y miércoles, de 09:15 a 10:00
- > 24 sesiones * 0,75=18h
- > Inscripción: 167€

Grupo 2

- > Del 10 de enero al 30 de marzo
- > Martes y jueves, de 10:00 a 10:45
- > 24 sesiones * 0,75=18h
- > Inscripción: 167€

Grupo 3

- > Del 10 de enero al 30 de marzo
- > Martes y jueves, de 17:30 a 18:15
- > 24 sesiones * 0,75=18h
- > Inscripción: 167€

TC Entrenamiento funcional

Dirigido a público joven y adulto

- > Del 9 de enero al 29 de marzo
- > Lunes y miércoles, de 09:15 a 10:00
- > 24 sesiones * 0,75=18h
- > Inscripción: 83€

TC Aerobic +60

Dirigido a público adulto,
mayor de 60 años

Grupo 2

- > Del 13 de enero al 31 de marzo
- > Viernes, de 12:00 a 13:00
- > 12 sesiones * 1=12h
- > Inscripción: 42€

T Mindfulness

Dirigido a público joven y adulto

Grupo 1

- > Del 3 de febrero al 24 de marzo
- > Viernes de 18:30 a 20:00
- > 8 sesiones de 1,5=12h
- > Inscripción: 93€

Grupo 2

- > Del 7 de febrero al 28 de marzo
- > Martes de 09:00 a 10:30
- > 8 sesiones de 1,5=12h
- > Inscripción: 93€

TC Pilates

Dirigido a público joven y adulto

Grupo 1

- > Del 10 de enero al 30 de marzo
- > Martes y jueves, de 09:00 a 10:00
- > 24 sesiones * 1=24h
- > Inscripción: 157€

Grupo 2

- > Del 10 de enero al 30 de marzo
- > Martes y jueves, de 14:15 a 15:00
- > 24 sesiones * 0,75=18h
- > Inscripción: 118€

TC Pilates +60

Dirigido a público adulto,
mayor de 60 años

Grupo 2

- > Del 13 de enero al 31 de marzo
- > Viernes, de 10:30 a 11:30
- > 12 sesiones * 1=12h
- > Inscripción: 59€

TC Reordenación postural y conciencia corporal

Dirigido a público adulto

- > Del 10 enero al 28 de marzo
- > Martes, de 16:30 a 18:00
- > 12 sesiones * 1,5=18h
- > Inscripción: 100€

TC Técnica hipopresiva

Dirigido a público adulto

Grupo 1

- > Del 13 de enero al 31 de marzo
- > Viernes, de 09:00 a 10:00
- > 12 sesiones * 1=12h
- > Inscripción: 96€

Grupo 2

- > Del 14 de enero al 25 de marzo
- > Sábado, de 12:00 a 13:00
- > 11 sesiones * 1= 11h
- > Inscripción: 79€

TC Yoga

Dirigido a público joven y adulto

Grupo 1

- > Del 13 de enero al 31 de marzo
- > Viernes, de 10:00 a 11:30
- > 12 sesiones * 1,5=18h
- > Inscripción: 100€

TC Zumba

Dirigido a público joven y adulto

Grupo 2

- > Del 9 de enero al 29 de marzo
- > Lunes y miércoles, de 18:30 a 19:30
- > 24 sesiones * 1=24h
- > Inscripción: 111€



T Curso trimestral

TC Curso trimestral y de continuidad (la inscripción se renovará automáticamente)

- Si el curso no alcanza un número mínimo de inscripciones, se aplazará o suspenderá.
- El importe de la inscripción se devolverá únicamente en el caso de suspensión de la actividad.

La inscripción a los cursos del Programa de CIVICAN Invierno' 2023 se realizará a través de un sorteo. El plazo para inscribirse al sorteo será del miércoles 30 de noviembre (09:00) al viernes 2 de diciembre (21:00), y podrá realizarse en CIVICAN, en Línea Fundación Caja Navarra (948 222 444) o en la web www.fundacioncajanavarra.es

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

El lunes 12 de diciembre se realizará un sorteo público en CIVICAN, en el que se adjudicarán las plazas. Los números con plaza adjudicada se publicarán en la página web www.fundacioncajanavarra.es y a las personas usuarias se les enviará un SMS.

A partir del 16 de diciembre se abrirá un periodo de inscripciones con adjudicación directa de las plazas vacantes. Si el curso no alcanza el número mínimo de inscripciones, se aplazará o suspenderá. El importe de la inscripción únicamente se devolverá en caso de suspensión de la actividad.