



CIVICAN ikastaro eta tailerrak
Osasuna eta ongizatea 2023ko negua

INFORMAZIOA

Nola iritsi

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

Linea sekundarioak: 8, 9, 10, 12.

Bizikletaz. Aparkalekua sarrera nagusian.

Autoz. Aparkaleku publiko bat hurbil.

Ordutegiak

Informazio puntua. Astl.-Ostr. 09:00-21:00

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

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

Kafegunea. Al.-Or. 09:30-14:00/16:00-21:00 Lar.
10:30-14:00/16:00-21:00.

CIVICAN

Nafarroako Kutxa Fundazioaren pentsamendu gunea eta kultura partekatua

Pio XII.aren etorbidea 2. C31008 PK Iruñea T 948 222 444

www.fundacioncajanavarra.es

informacioncivican@fundacioncajanavarra.es

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

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

HJ LAB 0.3 Haurtxoen estimulazioa uretan

Lehen haurtzaroko haurrentzat (1-3 urte artekoak), heldu batekin

1. taldea

- > Urtarrilaren 14tik martxoaren 25era
- > 11 saio * 0,5= 5,5h
- > Larunbatetan, 09:30-10:00
- > Izen-ematea: 75€

2. taldea

- > Urtarrilaren 14tik martxoaren 25era
- > 11 saio * 0,5= 5,5h
- > Larunbatetan, 10:00-10:30
- > Izen-ematea: 75€



HJ Haur estimulazioa uretan

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

1. taldea

- Urari ezetz esaten ez dioten haurrentzako hastapen-eskolak
- > Urtarrilaren 10etik martxoaren 30era
- > 24 saio * 0,5= 12h
- > Astearte eta ostegunetan, 18:15-18:45
- > Izen-ematea: 158€

2. eta 3. taldeak

Laguntzarik gabe uretan joan-etorri laburrak egin ditzaketen haurrentzako hastapen-eskolak.

2. taldea

- > Urtarrilaren 10etik martxoaren 30era
- > Astearte eta ostegunetan, 18:45-19:15
- > 24 saio * 0,5= 12h
- > Izen-ematea: 158€

3. taldea

- > Urtarrilaren 9tik martxoaren 29ra
- > 24 saio * 0,5= 12h
- > Astelehen eta asteazkenetan, 18:45-19:15
- > Izen-ematea: 158€

4. taldea

Laguntzarik gabe uretan joan-etorri laburrak egin ditzaketen haurrentzako hastapen-eskolak.

- > Urtarrilaren 14tik martxoaren 25era
- > 11 saio * 0,75= 8,15h
- > Larunbatetan, 11:15-12:00
- > Izen-ematea: 109€



HJ Aquafitness

20-60 urte arteko gazte eta helduentzat

1. taldea

- > Urtarrilaren 9tik martxoaren 29ra
- > Astelehen eta asteazkenetan,
10:45-11:30
- > 24 saio * 0,75= 18h
- > Izen-ematea: 167€

2. taldea

- > Urtarrilaren 9tik martxoaren 29ra
- > Astelehen eta asteazkenetan,
19:15-20:00
- > 24 saio * 0,75= 18h
- > Izen-ematea: 167€

3. taldea

- > Urtarrilaren 10etik martxoaren 30era
- > Astearte eta ostegunetan, 19:15-20:00
- > 24 saio * 0,75= 18h
- > Izen-ematea: 167€

4. taldea

- > Urtarrilaren 9tik martxoaren 29ra
- > Astelehen eta asteazkenetan,
20:00-20:45
- > 24 saio * 0,75= 18h
- > Izen-ematea: 167€

5. taldea

- > Urtarrilaren 14tik martxoaren 25era
- > Larunbatetan, 10:30-11:15
- > 11 saio * 0,75= 8,15h
- > Izen-ematea: 76,5€

HJ Aquagym

20-60 urte arteko gazte eta helduentzat

1. taldea

- > Urtarrilaren 9tik martxoaren 29ra
- > Astelehen eta asteazkenetan,
09:15-10:00
- > 24 saio * 0,75= 18h
- > Izen-ematea: 167€

2. taldea

- > Urtarrilaren 10etik martxoaren 30era
- > Astearte eta ostegunetan,
10:00-10:45
- > 24 saio * 0,75= 18h
- > Izen-ematea: 167€

3. taldea

- > Urtarrilaren 10etik martxoaren 30era
- > Astearte eta ostegunetan,
17:30-18:15
- > 24 saio * 0,75= 18h
- > Izen-ematea: 167€

HJ Entrenamendu funtzionala

Gazte eta helduentzat

- > Urtarrilaren 9tik martxoaren 29ra
- > Astelehen eta asteazkenetan,
09:15-10:00
- > 24 saio * 0,75= 18h
- > Izen-ematea: 83€

HJ Aerobik +60

60 urtetik gorako helduentzat

2. taldea

- > Urtarrilaren 13tik martxoaren 31ra
- > Ostiraletan, 12:00-13:00
- > 12 saio * 1= 12h
- > Izen-ematea: 42€

H Mindfulness

Gazte eta helduentzat

1. taldea

- > Otsailaren 3tik martxoaren 24ra arte
- > Ostiraletan 18:30etatik 20:00etara
- > 1,5 orduko 8 saio [12h]
- > Izen ematea: 93€

2. taldea

- > Otsailaren 7tik martxoaren 28ra arte
- > Astearteetan 09:00etatik 10:30etara
- > 1,5 orduko 8 saio [12h]
- > Izen ematea: 93 €

HJ Pilates

Gazte eta helduentzat

1. taldea

- > Urtarrilaren 10etik martxoaren 30era
- > Astearte eta ostegunetan,
09:00-10:00
- > 24 saio * 1= 24h
- > Izen-ematea: 157€

2. taldea

- > Urtarrilaren 10etik martxoaren 30era
- > Astearte eta ostegunetan,
14:15-15:00
- > 24 saio * 0,75= 18h
- > Izen-ematea: 118€

HJ Pilates +60

60 urtetik gorako helduentzat

2. taldea

- > Urtarrilaren 13tik martxoaren 31ra
- > Ostiraletan, 10:30-11:30
- > 12 saio * 1= 12h
- > Izen-ematea: 59€

HJ Gorputz-jarrerren berrantolaketa eta gorputz-kontzientzia

Helduentzat

- > Urtarrilaren 10etik martxoaren 28ra
- > Astearteetan, 16:30-18:00
- > 12 saio * 1, 5= 18h
- > Izen-ematea: 100€

HJ Teknika hipopresiboa

Helduentzat

1. taldea

- > Urtarrilaren 13tik martxoaren 31ra
- > Ostiraletan, 09:00-10:00
- > 12 saio * 1= 12h
- > Izen-ematea: 96€

2. taldea

- > Urtarrilaren 14tik martxoaren 25era
- > Larunbatetan, 12:00-13:00
- > 11 saio * 1= 11h
- > Izen-ematea: 79€

HJ Yoga

Gazte eta helduentzat

1. taldea

- > Urtarrilaren 13tik martxoaren 31ra
- > Ostiraletan, 10:00-11:30
- > 12 saio * 1,5= 18h
- > Izen-ematea: 100€

HJ Zumba

Gazte eta helduentzat

2. taldea

- > Urtarrilaren 9tik martxoaren 29ra
- > Astelehen eta asteazkenetan, 18:30-19:30
- > 24 saio * 1= 24h
- > Izen-ematea: 111€



H Hiru hilabeteko ikastaroak

HJ Hiruhileko eta jarraipeneko ikastaroak

- Ikastaroan ez bada gutxienerako izen-emate kopuru jakin bat lortzen, atzeratu edo bertan behera utziko da.
- Jarduera bertan behera utziz gero, kasu horretan soilik itzuliko da izen-ematearen zenbatekoa.

2023ko neguko CIVICANen programako ikastaroetako izen-ematea zozketa bidez egingo da. Zozketan izena emateko epea azaroaren 30ean, asteazkenean, hasiko da (09:00) eta abenduaren 2an amaituko da (21:00). Bide hauen bitartez eman ahal izango da izena: CIVICANen, Nafarroako Kutxa Fundazioaren Linean (948 222 444) edo webgunean (www.fundacioncajanavarra.es).

Erabiltzaile bakoitzak 3 izen-emate egin ahal izango ditu, eta horietako bakoitzari zenbaki bat izendatuko zaio.

Abenduaren 12an, zozketa bat egingo da jendaurrean CIVICANen, eta plazak esleitu dira. Esleitutako plaza duten zenbakiak webgune honetan argitaratu dira: www.fundacioncajanavarra.es. Gainera, erabiltzaileei SMS bat bidaliko zaie.

Abenduaren 16tik aurrera, plaza hutsak zuzenean esleitzeko izena eman ahal izango da. Ikastaroak ez badira iristen gutxienerako izen-emate kopurura, atzeratu edo bertan behera geratuko dira. Izen-ematearen zenbatekoa jarduera bertan behera uzten bada bakarrik itzuliko da.