

OSASUNA ETA ONGIZATEA

HJ Uretako estimulazioa haurtxoentzat

1-3 urteko haurtxoentzat, heldu batekin batera

1. TALDEA
Urtarrilak 15-martxoak 26
Larunbatak 09:30-10:00
Izen-ematea: 68€

2. TALDEA
Urtarrilak 15-martxoak 26
Larunbatak 10:00-10:30
Izen-ematea: 68€

HJ Uretako estimulazioa haurtxoentzat

1. TALDEA
Igeri egiten ikasten hasteko ikastaroa, urari beldurrik ez dioten 3 urtetik 6 urtera bitarteko haurtxoentzat.
Urtarrilak 11-martxoak 31
Astearte eta ostegunak
18:15-18:45
Izen-ematea: 148€

2. TALDEA
Igeri egiten ikasten hasteko ikastaroa, inolako laguntzarik gabe uretan joan-etorri txikiak egiteko gai diren 3-6 urteko haurtxoentzat.
Urtarrilak 11-martxoak 31
Astearte eta ostegunak
18:45-19:15
Izen-ematea: 148€

3. TALDEA
Igeri egiten ikasten hasteko ikastaroa, inolako laguntzarik gabe uretan joan-etorri txikiak egiteko gai diren 3-6 urteko haurtxoentzat.
Urtarrilak 10-martxoak 30
Astelehena eta asteazkenak
18:45-19:15
Izen-ematea: 148€

4. TALDEA
Igeri egiten ikasten hasteko ikastaroa, inolako laguntzarik

gabe uretan joan-etorri txikiak egiteko gai diren 6 urtetik gorako haurtxoentzat.

Urtarrilak 15-martxoak 26
Larunbatak 11:15-12:00
Izen-ematea: 102€

H Elikadura osasungarria

Sukaldaritza ekologiko eta osasungarria interesatzen zaien gazte eta helduentzat
Urtarrilak 18-otsailak 8
Astearteak 19:00-21:00.
Izen-ematea: 60€



B H Batch Cooking

Sukaldaritza ekologiko eta osasungarria interesatzen zaien gazte eta helduentzat
Otsailak 15 eta 22
Astearteak 19:00-21:00
Izen-ematea: 30€

HJ Aquafitness

20-50 urteko gazte eta helduentzat
1. TALDEA
Urtarrilak 10-martxoak 30
Astelehena eta asteazkenak
10:45-11:30
Izen-ematea: 156€

2. TALDEA
Urtarrilak 10-martxoak 30
Astelehena eta asteazkenak
19:15-20:00
Izen-ematea: 156€

3. TALDEA
Urtarrilak 11-martxoak 31
Astearte eta ostegunak,
19:15-20:00
Izen-ematea: 156€

4. TALDEA
Urtarrilak 10-martxoak 30
Astelehena eta asteazkenak
20:00-20:45
Izen-ematea: 156€

5. TALDEA
Urtarrilak 15-martxoak 26
Larunbatak 10:30-11:15
Izen-ematea: 71€

HJ Aquagym

35-60 urteko gazte eta helduentzat

1. TALDEA
Urtarrilak 10-martxoak 30
Astelehena eta asteazkenak
09:15-10:00
Izen-ematea: 156€

2. TALDEA
Urtarrilak 11-martxoak 31
Astearte eta ostegunak
10:00-10:45
Izen-ematea: 156€

3. TALDEA
Urtarrilak 11-martxoak 31
Astearte eta ostegunak
17:30-18:15
Izen-ematea: 156€



H Hiruhileko ikastaroak (2022ko urtariletik martxora).

HJ Hiruhileko eta jarraipeneko ikastaroak (izen-ematea automatikoki berrituko da hiruhileko bakoitzean).

B Aurreko programazioetan ez zeuden ikastaro berriak.

HJ Aerobic +60

60 urtetik gorako adinekoentzat
Urtarrilak 14-martxoak 25
Ostiralak 12:00-13:00.
Izen-ematea: 39€

HJ Entrenamendu funtzionala

Gazte eta helduentzat
Urtarrilak 10-martxoak 23
Astelehena eta asteazkenak
09:15-10:00.
Izen-ematea: 72€

HJ G.A.P.

Gazte eta helduentzat

1. TALDEA
Urtarrilak 11-martxoak 24
Astearte eta ostegunak
18:30-19:30
Izen-ematea: 102€

2. TALDEA
Urtarrilak 15-martxoak 26
Larunbatak 10:30-11:30
Izen-ematea: 51€

H Mindfulness

Gazte eta helduentzat

1. TALDEA
Urtarrilak 14-martxoak 11
Ostiralak, 18:30-20:00
Izen-ematea: 93€

2. TALDEA
Urtarrilak 18-martxoak 15
Astearteak 09:00-10:30
Izen-ematea: 93€

HJ Pilates

Gazte eta helduentzat

1. TALDEA
Urtarrilak 11-martxoak 24
Astearte eta ostegunak
09:00-10:00
Izen-ematea: 144€



2. TALDEA
Urtarrilak 11-martxoak 24
Astearte eta ostegunak
14:15-15:00
Izen-ematea: 107€

HJ Pilates +60
60 urtetik gorako adinekoentzat
Urtarrilak 14-martxoak 25
Ostiralak 10:30-11:30.
Izen-ematea: 54€

HJ Tai Chi

Gazte eta helduentzat
Urtarrilak 10-martxoak 23
Astelehena eta asteazkenak
14:15-15:00
Izen-ematea: 88€

HJ Teknika hipopresiboa

Helduentzat

1. TALDEA
Urtarrilak 14-martxoak 25
Ostiralak 09:00-10:00
Izen-ematea: 78€

2. TALDEA
Urtarrilak 10-martxoak 23
Astelehena eta asteazkenak
18:30-19:30
Izen-ematea: 156€

3. TALDEA
Urtarrilak 15-martxoak 26
Larunbatak 12:00-13:00
Izen-ematea: 78€

HJ Yoga

Gazte eta helduentzat
Urtarrilak 14-martxoak 25
Ostiralak 10:00-11:00
Izen-ematea: 93€

FUNDACIÓN CAJANAVARRA | **civican**

SALUD Y BIENESTAR **CIVICAN** cursos INVIERNO 2022



INFORMACIÓN

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. **En coche.** Parking público cercano.

HORARIOS

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

Oficina de programación. De lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00.

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 t de 16:00 a 21:00. Sábado, de 10:30 a 14:00 y de 16:00 a 21:00.

CIVICAN - Centro cultural 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

SALUD Y BIENESTAR

Estimulación acuática para bebés

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

GRUPO 1
15 enero a 26 marzo
Sábados de 09:30 a 10:00
Inscripción: 68€

GRUPO 2
15 enero a 26 marzo
Sábados de 10:00 a 10:30
Inscripción: 68€

Estimulación acuática infantil

GRUPO 1
Clases de iniciación a la natación dirigidas a niños y niñas entre 3 y 6 años, que no manifiesten rechazo al agua.
11 enero a 31 marzo
Martes y jueves de 18:15 a 18:45
Inscripción: 148€

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.
11 enero a 31 marzo
Martes y jueves de 18:45 a 19:15
Inscripción: 148€

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.
10 enero a 30 marzo
Lunes y miércoles de 18:45 a 19:15
Inscripción: 148€

GRUPO 4
Clases de iniciación a la natación dirigidas a niños y niñas mayores de 6 años que sean capaces de realizar desplazamientos cortos en el agua sin ningún tipo de ayuda.
15 enero a 26 marzo
Sábados de 11:15 a 12:00
Inscripción: 102€

Alimentación saludable

Dirigido a público joven y adulto interesado en una cocina ecológica y saludable
18 enero a 8 febrero
Martes de 19:00 a 21:00.
Inscripción: 60€



Batch Cooking

Dirigido a público joven y adulto interesado en una cocina ecológica y saludable
15 y 22 de febrero
Martes de 19:00 a 21:00.
Inscripción: 30€

Aquafitness

Dirigido a público joven y adulto, de entre 20 y 50 años
GRUPO 1
10 enero a 30 marzo
Lunes y miércoles, de 10:45 a 11:30
Inscripción: 156€

GRUPO 2
10 enero a 30 marzo
Lunes y miércoles, de 19:15 a 20:00
Inscripción: 156€

GRUPO 3
11 enero a 31 marzo
Martes y jueves, de 19:15 a 20:00
Inscripción: 156€

GRUPO 4
10 enero a 30 marzo
Lunes y miércoles, de 20:00 a 20:45
Inscripción: 156€

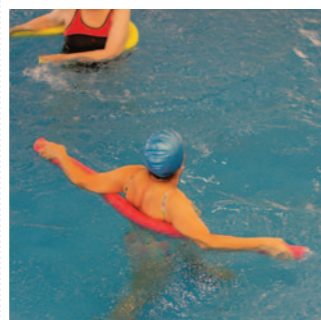
GRUPO 5
15 enero a 26 marzo
Sábados de 10:30 a 11:15
Inscripción: 71€

Aquagym

Dirigido a público joven y adulto, de entre 35 y 60 años
GRUPO 1
10 enero a 30 marzo
Lunes y miércoles, de 09:15 a 10:00
Inscripción: 156€

GRUPO 2
11 enero a 31 marzo
Martes y jueves, de 10:00 a 10:45
Inscripción: 156€

GRUPO 3
11 enero a 31 marzo
Martes y jueves, de 17:30 a 18:15
Inscripción: 156€



T Cursos de carácter trimestral (de enero a marzo 2022).

TC Cursos de carácter trimestral y de continuidad (la inscripción se renovará automáticamente cada trimestre).

N Cursos que son novedad con respecto a programaciones anteriores.

Aeróbic +60

Dirigido a público adulto mayor de 60 años
14 enero a 25 marzo
Viernes, de 12:00 a 13:00.
Inscripción: 39€

Entrenamiento funcional

Dirigido a público joven y adulto
10 enero a 23 marzo
Lunes y miércoles, de 09:15 a 10:00.
Inscripción: 72€

G.A.P.

Dirigido a público joven y adulto

GRUPO 1
11 enero a 24 marzo
Martes y jueves, de 18:30 a 19:30.
Inscripción: 102€

GRUPO 2
15 enero a 26 marzo
Sábado, de 10:30 a 11:30
Inscripción: 51€

Mindfulness

Dirigido a público joven y adulto

GRUPO 1
14 enero a 11 marzo
Viernes, de 18:30 a 20:00
Inscripción: 93€

GRUPO 2
18 enero a 15 marzo
Martes de 09:00 a 10:30
Inscripción: 93€

Pilates

Dirigido a público joven y adulto

GRUPO 1
11 enero a 24 marzo
Martes y jueves, de 09:00 a 10:00
Inscripción: 144€



GRUPO 2
11 enero a 24 marzo
Martes y jueves, de 14:15 a 15:00
Inscripción: 107€

Pilates +60

Dirigido a público adulto, mayor de 60 años
14 enero a 25 marzo
Viernes, de 10:30 a 11:30.
Inscripción: 54€

Tai Chi

Dirigido a público joven y adulto
10 enero a 23 marzo
Lunes y miércoles, de 14:15 a 15:00.
Inscripción: 88€

Técnica hipopresiva

Dirigido a público adulto

GRUPO 1
14 enero a 25 marzo
Viernes, de 09:00 a 10:00
Inscripción: 78€

GRUPO 2
10 enero a 23 marzo
Lunes y miércoles, de 18:30 a 19:30
Inscripción: 156€

GRUPO 3
15 enero a 26 marzo
Sábado, de 12:00 a 13:00
Inscripción: 78€

Yoga

Dirigido a público joven y adulto
14 enero a 25 marzo
Viernes, de 10:00 a 11:30.
Inscripción: 93€

INSCRIPCIONES

La inscripción a los cursos del Programa CIVICAN Invierno'22 se realizará a través de un sorteo. El plazo para inscribirse al sorteo será del martes 30 de noviembre (09:00) al jueves 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 viernes 10 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 15 de diciembre se abrirá un periodo 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.

FUNDACIÓN CAJANAVARRA | **civican**

OSASUNA ETA ONGIZATEA

CIVICANikastaroak

2022ko NEGUA



INFORMAZIOA

NOLA IRITSI

CIVICAN - Pio XII.aren etorbidea 2, 31008 PK Iruñea - T 948 222 444
Autobusez. Geltokia gertu duten lineak: 1, 4, 15, 18. Línea sekundarioak: 8, 9, 10, 12.
Bizikletaz. Aparkalekua sarrera nagusian. **Autoz.** Aparkaleku publiko bat hurbil.

ORDUTEGIAK

Informazio puntua. Astelehenetik larunbatera, 09:00-21:00.
Programazio bulegoa. Astelehenetik ostiralera, 09:00-14:00 eta 17:00-20:00.
Liburutegia (12 urtetik gor). 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 zentro kulturala

Pio XII.aren etorbidea 2, 31008 PK Iruñea - T 948 222 444
www.fundacioncajanavarra.es | informacioncivican@fundacioncajanavarra.es
Facebook - Instagram: [civican_fcn](https://www.facebook.com/civican_fcn) - [@CivicanFCN](https://www.instagram.com/civican_fcn) - [@FundCajaNavarra](https://www.facebook.com/FundCajaNavarra) - [#ParaPersonas](https://www.facebook.com/ParaPersonas)