



## 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. Linea sekundarioak: 8, 9, 10, 12.

**Bizikletaz.** Aparkalekua sarrera nagusian. **Autoz.** Aparkaleku publiko bat hurbil.

### ORDUTEGIAK

**Informazio puntua.** Astelehenetik larunbatara, 09:00-21:00.

**Programazio bulegoa.** Astelehenetik ostiralera, 09:00-14:00 eta 17:00-20:00.

**Liburutegia (12 urtetik gora).** 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 - Twitter: @civicanFCN - #ParaPersonas

## OSASUNA ETA ONGIZATEA

### Uretako estimulazioa haurtxoentzat

1-3 urteko haurtxoentzat, heldu batekin batera

#### 1. TALDEA

**Apirilak 2-ekainak 11**  
Larunbatak 09:30-10:00  
30 minutuko 9 saio [4 h 30 min]  
**Izen-ematea:** 57€

#### 2. TALDEA

**Apirilak 2-ekainak 11**  
Larunbatak 10:00-10:30  
30 minutuko 9 saio [4 h 30 min]  
**Izen-ematea:** 57€

### Uretako estimulazioa haurrentzat

3-6 urteko haurrentzat (1, 2 eta 3 taldeak)

#### 1. TALDEA

Igeri egiten ikasten hasteko ikastaroa urari beldurrik ez dioten 3 urtetik 6 urtera bitarteko haurrentzat.  
**Apirilak 5-ekainak 16**  
Astearte eta ostegunak 18:15-18:45  
30 minutuko 19 saio [9 h 30 min]  
**Izen-ematea:** 118€

#### 2. TALDEA

Igeri egiten ikasten hasteko ikastaroa, inolako laguntzarik gabe uretan joan-etorri txikiak egiteko gai diren 3-6 urteko haurrentzat.

**Apirilak 5-ekainak 16**  
Astearte eta ostegunak 18:45-19:15  
30 minutuko 19 saio [9 h 30 min]  
**Izen-ematea:** 118€

#### 3. TALDEA

Igeri egiten ikasten hasteko ikastaroa, inolako laguntzarik gabe uretan joan-etorri txikiak egiteko gai diren 3-6 urteko haurrentzat.

**Apirilak 4-ekainak 15**  
Astelehen eta asteazkenak 18:45-19:15  
30 minutuko 20 saio [10 h]  
**Izen-ematea:** 124€

### Elikadura osasungarria

**Elikadura osasungarria eta orekatua interesatzen zaien gazte eta helduentzat**  
**Maiatzak 3-17**  
Astearteak 19:00-21:00  
**Irakasleak:** Cristina Fernández (dietista-nutrizionista) eta Belén Barros (sukaldaria)  
2 orduko 3 saio [6 h]  
**Izen-ematea:** 59€



### Aquafitness

20-50 urteko gazte eta helduentzat

#### 1. TALDEA

**Apirilak 4-ekainak 15**  
Astelehen eta asteazkenak, 10:45-11:30  
45 minutuko 20 saio [15 h]  
**Izen-ematea:** 130€

#### 2. TALDEA

**Apirilak 4-ekainak 15**  
Astelehen eta asteazkenak, 19:15-20:00  
45 minutuko 20 saio [15 h]  
**Izen-ematea:** 130€

#### 3. TALDEA

**Apirilak 5-ekainak 16**  
Astearte eta ostegunak 19:15-20:00  
45 minutuko 19 saio [14 h 15 min]  
**Izen-ematea:** 124€

#### 4. TALDEA

**Apirilak 4-ekainak 15**  
Astelehen eta asteazkenak, 20:00-20:45  
45 minutuko 20 saio [15 h]  
**Izen-ematea:** 130€

### Aquagym

35-60 urteko gazte eta helduentzat

#### 1. TALDEA

**Apirilak 4-ekainak 15**  
Astelehen eta asteazkenak, 09:15-10:00  
45 minutuko 20 saio [15 h]  
**Izen-ematea:** 130€

#### 2. TALDEA

**Apirilak 5-ekainak 16**  
Astearte eta ostegunak 10:00-10:45 45 minutuko 19 saio [14 h 15 min]  
**Izen-ematea:** 124€

#### 3. TALDEA

**Apirilak 5-ekainak 16**  
Astearte eta ostegunak 17:30-18:15 45 minutuko 19 saio [14 h 15 min]  
**Izen-ematea:** 124€



### Aerobic +60

60 urtetik gorako adinekoentzat  
**Apirilak 8-ekainak 17**  
Ostiralak, 12:00-13:00 Ordu 1eko 9 saio [9 h]  
**Izen-ematea:** 33€

### G.A.P.

Gazte eta helduentzat  
**Apirilak 5-ekainak 16**  
Astearte eta ostegunak 18:30-19:30  
Ordu 1eko 19 saio [19 h]  
**Izen-ematea:** 88€

### Mindfulness

Gazte eta helduentzat  
**1. TALDEA**  
**Apirilak 29-ekainak 17**  
Ostiralak, 18:30-20:00  
Ordu 1 eta 30 minutuko 8 saio [12 h]  
**Izen-ematea:** 83€

#### 2. TALDEA

**Apirilak 26-ekainak 14**  
Astearteak 09:00-10:30  
Ordu 1 eta 30 minutuko 8 saio [12 h]  
**Izen-ematea:** 83€

### Pilates

Gazte eta helduentzat

#### 1. TALDEA

**Apirilak 5-ekainak 16**  
Astearte eta ostegunak 09:00-10:00  
Ordu 1eko 19 saio [19 h]  
**Izen-ematea:** 124€

#### 2. TALDEA

**Apirilak 5-ekainak 16**  
Astearte eta ostegunak 14:15-15:00. 45 minutuko 19 saio [14 h 15 min]  
**Izen-ematea:** 93€

### Pilates +60

60 urtetik gorako adinekoentzat  
**Apirilak 8-ekainak 17**  
Ostiralak, 10:30-11:30  
Ordu 1eko 9 saio [9 h]  
**Izen-ematea:** 45€

### Teknika hipopresiboa

Helduentzat  
**Apirilak 8-ekainak 17**  
Ostiralak, 09:00-10:00  
Ordu 1eko 9 saio [9 h]  
**Izen-ematea:** 64€

### Yoga

Gazte eta helduentzat  
**Apirilak 8-ekainak 17**  
Ostiralak, 10:00-11:30  
Ordu 1 eta 30 minutuko 9 saio [13 h 30 min]  
**Izen-ematea:** 77€



Hiruhileko ikastaroak (2022ko apiriletik ekainera).



Hiruhileko eta jarraipeneko ikastaroak.

## IZEN-EMATEAK

**Modua:** izena emateko prozesua zozketa bidez izanen da.

**Epea:** Zozketan izena emateko epea martxoaren 1ean hasiko da (astearte, 09:00etan), eta martxoaren 3an (osteguna, 21:00etan) bukatu; izena emateko tokiak: CIVICAN, Nafarroako Kutxa Fundazioaren Linean (948 222 444) edo webgune honetan: www.fundacioncajanavarra.es

**Zozketa:** Erabiltzaile bakoitzak gehienez ere 3 izen-emate egiten ahal ditu, eta izen-emate bakoitzari zenbaki bat esleituko zaio. Martxoaren 7an, astelehenarekin, zozketa publikoa egingen da CIVICANen, plazak adjudikatzeko.

**Zozketaren komunikazioa:** Plaza egokitu zaien zenbakiak webgunean argitaratuko dira, eta erabiltzaileei SMS mezu bat bidaliko zaie.

**Kobrantza:** Plaza egokitu zaienei martxoaren 11n kobratuko zaie dagokien jarduera, bankutik helbideratuta.

Jarraipeneko taldeetan aurreko bi hiruhilekoetan izena emanda zutenek hiruhileko honetan % 25eko deskontua izanen dute markatutako prezioaren gainean.

### Izena emateko epea:

Martxoaren 11tik aurrera, hutsik geratu diren plazak betetzeko izen-emate epea irekiko da, eta plaza horiek zuzenean adjudikatuko dira.

Ikastaroan ez bada gutxieneko 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.

Ikastaro guztiak hastapen-mailakoak dira, besterik adierazi ezan.