



**CURSOS
TALLERES
SEMINARIOS
VISITAS**
**ENERO
FEBRERO
MARZO
2016**



Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala

civivox

Condestable

C/ Mayor, 2
31001 Pamplona
948 224 249

Ensanche

Plaza Blanca de Navarra, 9
31004 Pamplona
948 232 888

Iturrama

C/ Esquíroz, 24
31007 Pamplona
948 366 655

Jus la Rocha

Paseo de los Enamorados, 37
31014 Pamplona
948 132 190

Mendillorri

C/ Concejo de Sarriguren, 3
31016 Pamplona
948 164 114

Milagrosa

Escuelas José Vila. C/ Tajonar, s/n
31006 Pamplona
948 292 802

San Jorge

Plaza Doctor Gortari, s/n
31012 Pamplona
948 136 400

Servicio de Información Municipal 010

www.pamplona.es

www.pamplonaescultura.es

[facebook.com/pamplonaescultura](https://www.facebook.com/pamplonaescultura)

[@PamplonaCultura](https://twitter.com/PamplonaCultura)

DEPÓSITO LEGAL: NA 2506/2009



índice



04 Información

06 Cursos, talleres y seminarios

06 Espacio infantil

10 En idiomas

12 Escuela de madres y padres

13 Factoría joven

14 Aulas de informática

17. #MartesTIC

18 Fotografía

18 Historia y arte

19 Artes plásticas y artesanías

22 Literatura

23 Música y teatro

24 Sormen tailerrak euskaraz

25 Género e igualdad

25 Cocina y cata de vinos

26 Seguridad alimentaria

27 Imagen, bienestar y crecimiento personal

28 Bienestar, vida saludable y buena alimentación

28 La comunicación asertiva

29 Solicitud de amistad

29 Danza

31 En forma

34 Naturaleza y tecnología

35 Supervivencia en la naturaleza

36 Balneario urbano de Iturrama

37 Visitas guiadas

39 Calendario de seminarios y visitas

Información

Inscripciones

A partir del miércoles 9 de diciembre.

En la página web del Ayuntamiento de Pamplona [www.pamplona.es], llamando al teléfono 010 (948 420 100 si se llama desde móviles y de fuera de Pamplona) y en cualquier Civivox.

En los cursos de actividad y disciplina deportiva (pilates, aeróbic, natación y similares) preinscripción y sorteo de plazas si la demanda es superior al número de plazas previsto, del 9 al 11 de diciembre (máximo de 3 preinscripciones por persona para cursos con sorteo de plazas).

El sorteo se realizará el jueves 17 de diciembre, a las 10 horas, en Civivox Condestable.

A partir del 17 de diciembre se notificará el resultado del sorteo en un SMS (será necesario facilitar un número de teléfono móvil). Además se podrá consultar directamente en el teléfono 010 y en la red Civivox.

Las personas con plaza formalizarán la inscripción del 18 al 21 de diciembre (fuera de este plazo se perderá la plaza adjudicada por sorteo).

Horario. CIVIVOX

De lunes a viernes

Iturrama, Mendillorri y San Jorge.

De 9 a 21 horas.

Condestable, Ensanche, Jus la Rocha y Milagrosa. De 9 a 14 y de 17 a 21 horas.

Sábados

En todos los centros, de 9 a 14 y de 17 a 21 horas.

Horario. 010

De lunes a viernes. De 9 a 19 horas.

Sábados. De 9.30 a 13.30 horas.

Inscripciones en los cursos, talleres y visitas guiadas

Se necesita el DNI.

Modalidades de pago

www.pamplona.es Inscripciones online en la página web del Ayuntamiento de Pamplona con tarjeta bancaria a través de una pasarela de pago segura.

Telefónicamente. A través del 010 reserva de plaza. Para formalizar el pago es necesario acudir a cualquier Civivox.

En cualquier Civivox. Tarjeta bancaria o ingreso en la cuenta número ES86 2100 3693 2222 00293609. En el caso de ingreso en cuenta, es necesaria la reserva previa de plaza en cualquiera de

los centros. Y la inscripción será efectiva al presentar el justificante de pago (en el plazo máximo de tres días). Cada persona podrá realizar un máximo de 2 inscripciones por curso, taller, excursión y visita guiada.

Si no se completa el 75% de plazas se aplazará o suspenderá el curso/visita correspondiente.

Observaciones

El nivel de conocimiento de los cursos y talleres de este programa es de iniciación salvo que se especifique 'con conocimientos' o se indiquen expresamente los conocimientos básicos necesarios para participar en el curso o taller.

Las actividades de este programa están dirigidas a los pamploneses y, por tanto, para el acceso a las mismas será necesario estar empadronado en la ciudad.

Los estudiantes podrán inscribirse presentando el carné universitario del curso académico 2015-2016.

En el caso de que hubiera plazas libres en los cursos, talleres y visitas, las personas no empadronadas podrán formalizar la inscripción correspondiente desde el miércoles 23 de diciembre.

Bonificaciones en las inscripciones a cursos y talleres

Según se indica en la norma número 9, “Norma reguladora de precios públicos por entrada, inscripción o matrícula en cursos y actividades de carácter educativo, cultural, deportivo, social o de promoción a la salud organizados por el Ayuntamiento o sus organismos autónomos”.

Esta norma está incluida en las Ordenanzas Fiscales y Normas reguladoras de precios públicos.


Bonificación, previa acreditación con la documentación oportuna, por familia numerosa, discapacidad, pensión de viudedad, víctimas de actos de terrorismo, víctimas de delito de violencia doméstica y acogimiento familiar.

Y titulares del “carné joven” y personas desempleadas, reducción del 10%. Reducción acumulable a otros posibles descuentos a los que tengan derecho.

Devoluciones

El importe de la inscripción sólo se devolverá en caso de suspensión o aplazamiento de la actividad.

Cursos con el símbolo

Los cursos y talleres indicados con el símbolo  empezaron en octubre y continuarán a partir del mes de abril de 2016 si se completa el total de las plazas del curso. En caso contrario, se unificarán uno o más grupos (en el mismo centro o en otro centro) o se suspenderá el curso correspondiente.


Las personas interesadas en continuar renovararán la inscripción para el trimestre abril-junio del 22 de febrero al 5 de marzo de 2016. A partir del 7 de marzo las plazas libres en estos cursos se completarán por orden de inscripción y las personas inscritas a partir de esta fecha se adaptarán al ritmo y a la dinámica de curso correspondiente.

En los cursos de actividad y disciplina deportiva, si finalizado el plazo de renovación hubiera plazas libres, preinscripción del 7 al 9 de marzo y sorteo de plazas el martes 15 de marzo.

Las personas con plaza formalizarán la inscripción del 16 al 19 de marzo (fuera de este plazo se perderá la plaza adjudicada por sorteo).

Conciliación Civivox

Programa promovido por el Ayuntamiento de Pamplona para facilitar la participación de las mujeres y los hombres con cargas familiares en las actividades y servicios culturales y de ocio.

Este programa forma parte del Pacto local por la conciliación de la vida personal, laboral y familiar de hombres y mujeres. Para desarrollar este programa en todos los centros Civivox se han previsto actividades infantiles coincidentes en el horario con actividades de adultos de tal manera que los cursos infantiles señalados con el símbolo  tienen correspondencia con los cursos de adultos marcados con el mismo símbolo.

Protección de datos

En cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, los datos personales serán incorporados al fichero “Actividades y centros municipales” de titularidad del Ayuntamiento de Pamplona con la finalidad de gestionar el acceso a los servicios e instalaciones municipales. Se podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante un escrito dirigido al responsable del fichero: Ayuntamiento de Pamplona - Registro General (C/Mayor 2, 31001 Pamplona) o en la Sede Electrónica en www.pamplona.es.

Cursos, talleres y seminarios

Espacio infantil

2015 2016

Laboratorios de arquitectura y urbanismo


De 4 a 11 años

Se utilizará material reciclable potenciando un entorno sostenible.

Impartido por La Casa del Vacío, escuela de arte y arquitectura

Condestable (59 €) 2015 2016

Sábados, 10 a 12 horas
16 de enero a 19 de marzo
20 horas. 10 plazas

San Jorge (44 €)  

Miércoles, 18 a 19.30 horas
13 de enero a 16 de marzo
15 horas. 15 plazas

2015 2016

Aprender a inventar

De 6 a 11 años

Un espacio para pensar, experimentar y crear inventos, aprendiendo de forma colaborativa y siguiendo el método científico.

Jus la Rocha (44 €)

Jueves, 18 a 19.30 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por Carme Verdejo Rey, licenciada en biología y maestra de primaria con experiencia en la enseñanza activa de las ciencias en el aula
15 horas. 15 plazas

Robótica Educativa con LEGO® Máquinas sencillas y motorizadas

De 9 a 12 años

Trabajar situaciones, herramientas y tareas que fomentan el desarrollo de la tecnología, la ciencia y las matemáticas.

Mendillorri (44 €)

Jueves, 17.30 a 19 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por Cristina Urdániz, licenciada en pedagogía y profesora de robótica
15 horas. 15 plazas

2015 2016

Iniciación a la informática y a la programación con Scratch

De 6 a 11 años

Mendillorri (44 €)

Miércoles, 18 a 19.30 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNTT
15 horas. 15 plazas

2015 2016

Taller creativo de artes plásticas

De 5 a 10 años

Iturrama 2 (44 €) 

Sábados, 10 a 11.30 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por Maider Lizarraga, licenciada en Bellas Artes
15 horas. 15 plazas

Jus la Rocha 3 (44 €)

Sábados, 10 a 11.30 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por Natividad Garbayo, licenciada en Bellas Artes
15 horas. 15 plazas

2015 2016

Artes plásticas y relajación

De 5 a 8 años

Mendillorri (44 €)

Miércoles, 18 a 19.30 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Ana Rosa Sánchez, educadora artística
15 horas. 15 plazas

2015 2016

Danza clásica

De 4 a 6 años

Mendillorri (41 €)

Martes, 18 a 19.30 horas
12 de enero a 15 de marzo
Impartido por Fueradeleje Danza
15 horas. 20 plazas

En euskera:

2015 2016

Laboratorios de arquitectura y urbanismo

De 4 a 11 años

Condestable (59 €)

Sábados, 10 a 12 horas

16 de enero a 19 de marzo

Impartido por La Casa del Vacío, escuela de arte y arquitectura
20 horas. 10 plazas

Robótica Educativa con LEGO®

WeDo

De 5 a 8 años

Mendillorri (44 €)

Jueves, 17.30 a 19 horas

14 de enero a 17 de marzo

Impartido por Xabier Huarte Estanga, diplomado en Graduado Social, y profesor de robótica
15 horas. 15 plazas

Tecnología y creatividad

De 6 a 11 años

Técnicas creativas y trabajo con fotografías digitalización, dibujos digitales.

Ensanche (44 €)

Martes, 17.30 a 19 horas

19 de enero a 22 de marzo

Impartido por Garazi Albizua, técnica superior en artes gráficas, diseñadora y formadora de NNTT
15 horas. 15 plazas

2015 2016

Taller creativo de artes plásticas

De 5 a 10 años

Condestable 1 (44 €)

Miércoles, 17.30 a 19 horas

13 de enero a 16 de marzo

Impartido por Lorea Lasa, educadora artística
15 horas. 15 plazas

Danzas populares

De 5 a 8 años

Ipurdi dantza, Zazpi jauzi y Txulalai.

Ensanche (44 €)

Sábados, 17 a 18.30 horas

16 de enero a 19 de marzo

Impartido por Federación de Danzas de Navarra
15 horas. 12 plazas

2015 2016

Movimiento y danza

De 4 a 6 años

Se trabajará la expresión corporal, el movimiento, el ritmo, la flexibilidad, la musicalidad y la creatividad.

Ensanche (44 €)

Miércoles, 17 a 18.15 horas

13 de enero a 30 de marzo

Impartido por Fueradeleje Danza
15 horas. 12 plazas

2015 2016

Taller de teatro

De 6 a 11 años

Se trabajarán el juego, la creatividad y el teatro.

Jus la Rocha (41 €)

Miércoles, 17.30 a 19 horas

13 de enero a 16 de marzo

Impartido por Jaione Urtasun
15 horas. 15 plazas

Zatoz sukaldatza!

De 9 a 12 años

Condestable (40 €)

Viernes, 17.30 a 19.30 horas

22 de enero a 4 de marzo

Impartido por Amaiur Martínez, educadora infantil
12 horas. 10 plazas

Campamentos urbanos

Robótica. Campamento tecnológico

De 5 a 11 años

La forma más divertida de aprender ciencia y tecnología y los conceptos básicos de robótica, desarrollar la creatividad y el pensamiento crítico.

Iturrama. 29, 30 y 31 de marzo y 1 de abril

Horario: de 9.30 a 14 horas

(entrada desde las 8.30 horas)

Inscripción: 14 €/día. 51 €/ programa completo. Hasta completar el número de plazas previsto (12 plazas)

2015 2016

Danza creativa

De 5 a 8 años

Se trabajará la expresión corporal, el movimiento, el ritmo, la musicalidad y la creatividad.

Iturrama (41 €)

Miércoles, 18 a 19.30 horas

13 de enero a 16 de marzo

Impartido por Fueradeleje Danza

15 horas. 20 plazas

Zumba kids

De 4 a 11 años

Mendillorri (57 €)

Lunes y miércoles, 18 a 19 horas

11 de enero a 16 de marzo

Impartido por Julio Nuñez

20 horas. 20 plazas

2015 2016

Taller de teatro

De 6 a 11 años

Se trabajarán el juego, la creatividad y el teatro.

Impartido por Estixu Arroyo Sánchez, actriz y creadora escénica

Ensanche (41 €)

Viernes, 18 a 19.30 horas

15 de enero a 18 de marzo

15 horas. 15 plazas

San Jorge (41 €)

Sábados, 10 a 11.30 horas

16 de enero a 19 de marzo

15 horas. 15 plazas





2015 2016

Aprendiz de magia

De 6 a 11 años

Jus la Rocha (35 €)

Miércoles, 18 a 19 horas

13 de enero a 16 de marzo

Impartido por Marcos Ortega, mago e ilusionista

12 horas. 15 plazas

Campamentos urbanos

Robótica. Campamento tecnológico

De 5 a 11 años

La forma más divertida de aprender ciencia y tecnología y los conceptos básicos de robótica, desarrollar la creatividad y el pensamiento crítico.

Iturrama. 29, 30 y 31 de marzo y 1 de abril

Horario: de 9.30 a 14 horas

(entrada desde las 8.30 horas)

Inscripción: 14 €/día. 51 €/ programa completo. Hasta completar el número de plazas previsto (12 plazas)

En idiomas

2015 2016

¡Hello!! Inglés para los más pequeños

De 4 a 8 años

Impartido por KOMA, Language Services

Ensanche (23 €)

Martes, 17.30 a 19 horas

12 de enero a 15 de marzo

15 horas. 15 plazas

Milagrosa (23 €)

Miércoles, 17.30 a 19 horas

13 de enero a 16 de marzo

15 horas. 15 plazas

2015 2016

Fun English for kids!!

De 4 a 8 años

Impartido por KOMA, Language Services

Mendillorri (23 €)

Sábados, 12 a 13.30 horas

16 de enero a 19 de marzo

15 horas. 15 plazas

San Jorge (23 €)

Lunes, 18 a 19.30 horas

11 de enero a 14 de marzo

15 horas. 15 plazas

2015 2016

Drawing speaking English How fun!

De 5 a 10 años

Impartido por Elena Eraso, educadora artística

Jus la Rocha 1 (44 €)

Lunes, 17.30 a 19 horas

11 de enero a 14 de marzo

15 horas. 15 plazas

Milagrosa 2 (44 €)

Viernes, 17.30 a 19 horas

15 de enero a 18 de marzo

15 horas. 15 plazas

2015 2016

J'apprends le français

De 6 a 11 años

Ensanche (44 €)

Lunes, 18 a 19.30 horas

11 de enero a 14 de marzo

Impartido por KOMA, Language Services

15 horas. 15 plazas

2015 2016

Dímelo en alemán

De 6 a 11 años

Canciones, juegos divertidos y activos y un cuento sobre las frutas y la comida.

Iturrama (44 €)

Jueves, 18 a 19.30 horas

14 de enero a 17 de marzo

Impartido por KOMA, Language Services

15 horas. 15 plazas

Happy Easter

De 4 a 9 años

Mendillorri. 29, 30 y 31 de marzo y 1 de abril

Horario: de 9.30 a 14 horas

(entrada desde las 8.30 horas)

Inscripción: 14 €/día. 51 €/ programa completo. Hasta completar el número de plazas previsto (25 plazas)

2015 2016

Parlez-vous Français? 🇫🇷

Con conocimientos equivalentes a segundo curso de la Escuela de Idiomas

Ejercicios prácticos sobre lengua y cultura para mejorar las destrezas comunicativas. Música, literatura, cine y gastronomía.

Ensanche (41 €)

Viernes, 18 a 19.30 horas
15 de enero a 18 de marzo

Impartido por Itziar Ancín, profesora de francés
15 horas. 15 plazas

Go ahead! English for beginners

Con conocimientos equivalentes a segundo curso de la Escuela de Idiomas

Conversaciones y ejercicios para trabajar el vocabulario, la gramática, la expresión y la pronunciación.

Iturrama 1 (36 €)

Lunes, 10 a 11.30 horas
11 de enero a 14 de marzo

Impartido por Yóselin Sosa, profesora de inglés
15 horas. 20 plazas

En euskera:

Euskaraz mintzatu! ✨

Con conocimientos equivalentes a A2 / segundo curso de la Escuela de Idiomas

Conversaciones y ejercicios para afianzar el vocabulario, la gramática y las destrezas comunicativas de la expresión y la pronunciación del euskera.

Ensanche (41 €)

Martes, 19.30 a 21 horas
12 de enero a 15 de marzo
Impartido por Aitziber Ganuza, profesora de euskera
15 horas. 15 plazas

Progress in English

Con conocimientos equivalentes a B1/ tercer curso de la Escuela de Idiomas

Conversaciones y ejercicios para afianzar el vocabulario, la gramática y las destrezas comunicativas de la expresión y la pronunciación.

Condestable (41 €)

Lunes, 19.30 a 21 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Yóselin Sosa, profesora de inglés
15 horas. 20 plazas

Achieve a Movie-Like English! 🇺🇸

Con conocimientos equivalentes a B1/ tercer curso de la Escuela de Idiomas

Mejorar el nivel de conversación general, conocer estrategias comunicativas orales, expandir el vocabulario para conseguir un inglés práctico y reforzar la seguridad y auto-confianza. Ejercicios prácticos, breves textos y material audiovisual como escenas de películas, vídeos y sketches de series de televisión.

Mendillorri (41 €)

Miércoles, 18 a 19.30 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Íñigo García, profesor de inglés
15 horas. 20 plazas

Escuela de madres y padres

Entrada libre, hasta completar el aforo previsto.

CONFERENCIAS

Adolescencia y modelos de comunicación familiar

Las familias construyen modelos propios de comunicación entre las personas que la integran. Una comprensión sistémica de la familia permite incrementar nuestra comprensión y capacidad de intervenir, adaptándonos a los cambios sin perder el rumbo educativo.

Ponente: Blas Campos Hernández.

Pedagogo, orientador familiar y de pareja.

Martes 12 de enero. 18 horas

Civiox Jus La Rocha

Estrategias de estudio que pueden mejorar el aprendizaje

El aprendizaje no se produce solo por el mero hecho de recibir información sino que presupone un esfuerzo por parte de la persona que aprende. Cada persona debe aprender aquellas estrategias y métodos que mejor le sirvan para conseguir aprendizajes significativos.

Ponente: Carmen Azparren. Diplomada en Magisterio y psicóloga.

Martes 26 de enero. 18 horas

Civiox Iturrama

La vinculación afectiva. Los comienzos de la inteligencia emocional

En el proceso de construcción personal del niño destacan el vínculo afectivo, la comunicación emocional y la capacidad de regular

En euskera:

Eskola jazarpena (bullyng) Guraso papera

Con cierta frecuencia escuchamos o leemos sobre situaciones de acoso escolar. ¿De qué estamos hablando? ¿En qué se diferencia de las riñas, los conflictos...? ¿Cómo intervienen las TIC? ¿Qué pueden hacer las familias ante estas situaciones?

Ponente: Patxi S. Juan Villafranca.

Maestro, orientador y supervisor.

Martes 16 de febrero. 18 horas

Civiox Mendillorri

su propia conducta. El papel de la familia en el desarrollo de estos procesos es decisivo.

Ponente: Carmen Azparren. Diplomada en Magisterio y psicóloga.

Martes 1 de marzo. 18 horas

Civiox Milagrosa

¿Por qué mienten los niños?

¿Qué hacemos? ¿Qué debemos hacer? ¿Qué hemos hecho para que esto ocurra? ¿Cómo va a ser la relación a partir de ahora? ¿Volveré a confiar?

Ponente: Blas Campos Hernández.

Pedagogo, orientador familiar y de pareja.

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Martes 15 de marzo. 18 horas

Civiox San Jorge

CURSOS

Convivir ante, con, frente, junto, tras la adolescencia

Reflexionar sobre las necesidades de la adolescencia y de las familias, explorar situaciones de la convivencia cotidiana relacionadas con los temas potencialmente más complicados o conflictivos y definir estrategias de intervención educativa.

Mendillorri (5 €)

Jueves, 17 a 19 horas

14 enero a 4 de febrero

Impartido por Blas Campos Hernández.

Pedagogo, orientador familiar y de pareja

8 horas. 15 plazas



Factoría joven

Educación con el corazón y la cabeza

Durante mucho tiempo razón y emoción se han considerado como dos opuestos. Del predominio de la razón parece que estamos pasando a la supremacía de las emociones. Entendemos que integrar pensamientos y sentimientos aumenta nuestro grado de comprensión de las personas y de las situaciones que viven, facilita las acciones y nos ayuda a sentirnos mejor.

Ensanche (5 €)

Miércoles, 10 a 12 horas
17 febrero a 9 de marzo
Impartido por Blas Campos Hernández.
Pedagogo, orientador familiar y de pareja
8 horas. 15 plazas



2015 2016

Hip hop

Impartido por Julio Nuñez
15 horas. 25 plazas

Mendillorri 1 (41 €)

De 9 a 12 años
Viernes, 17.30 a 19 horas
15 de enero a 18 de marzo

Mendillorri 2 (41 €)

De 13 a 16 años
Viernes, 19 a 20.30 horas
15 de enero a 18 de marzo

En euskera:

Taller de manualidades ★★

De 12 a 16 años

Mendillorri (44 €)

Viernes, 16 a 17.30 horas
15 de enero a 18 de marzo
Impartido por Rebeke Erice
15 horas. 15 plazas

Galletas ★★

Mendillorri (2 €)

Sábados, 19 a 20.30 horas
5 a 12 de marzo
Impartido por Izaskun Azpilicueta
3 horas. 15 plazas

Factoría Weekend

De 12 a 16 años

Talleres de iniciación. Diferentes opciones para las tardes de los sábados.

Peluquería y maquillaje para carnaval (bilingüe)

Mendillorri (5 €)

Sábados, 18 a 19.30 horas
9 a 30 de enero
Impartido por Iratxe Eguzkitza
6 horas. 15 plazas

Capoeira

Mendillorri (5 €)

Sábados, 19.30 a 21 horas
6 a 27 de febrero
Impartido por Aritz García
6 horas. 15 plazas

Galletas

Mendillorri (2 €)

Sábados, 17.30 a 19 horas
5 a 12 de marzo
Impartido por Izaskun Azpilicueta
3 horas. 15 plazas

Aulas de informática

2015 2016

Cursos y talleres de iniciación a la informática

MÓDULO 1

Iniciación a la informática

Windows 7. Crear carpetas, configurar el ordenador, conocer el funcionamiento del equipo y navegar básicamente por Internet.

San Jorge 1 (58 €)

Lunes y miércoles, 18.30 a 20.30 horas
11 de enero a 10 de febrero
Impartido por Garazi Albizua, técnica superior en artes gráficas, diseñadora y formadora de NNTT
20 horas. 16 plazas

Jus la Rocha 2 (51 €)

Jueves y viernes, 9.30 a 11.30 horas
14 de enero a 12 de febrero
Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática
20 horas. 16 plazas

Mendillorri 3 (51 €)

Martes y jueves, 9.30 a 11.30 horas
12 de enero a 11 de febrero
Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital
20 horas. 15 plazas

MÓDULO 2

Internet

Es necesario haber realizado el curso de 'Iniciación', o haber trabajado previamente con el ordenador.

San Jorge 1 (58 €)

Lunes y miércoles, 18.30 a 20.30 horas
17 de febrero a 21 de marzo
Impartido por Garazi Albizua, técnica superior en artes gráficas, diseñadora y formadora de NNTT
20 horas. 16 plazas

Condestable 2 (51 €)

Lunes, martes y miércoles, 9 a 11 horas
13 de enero a 3 de febrero
Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática
20 horas. 19 plazas

Ensanche 3 (58 €)

Miércoles, 17.15 a 19.15 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática
20 horas. 15 plazas

Iturrama 4 (51 €) ★★

Windows 10

Lunes, miércoles y viernes, 9 a 11 horas
13 de enero a 3 de febrero
Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital
20 horas. 19 plazas

Iturrama 5 (58 €) ★★

Windows 10

Lunes, martes y jueves, 16.45 a 18.45 horas
21 de enero a 11 de febrero
Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital
20 horas. 19 plazas

MÓDULO 3

Correo electrónico

Es necesario haber realizado el curso de 'Internet', o haber trabajado previamente con el ordenador.

Condestable 1 (58 €)

Lunes y jueves, 17 a 19 horas
11 de enero a 11 de febrero
Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática
20 horas. 19 plazas

Iturrama 2 (51 €) ★★

Windows 10

Lunes, miércoles y viernes, 9 a 11 horas
8 a 29 de febrero
Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital
20 horas. 19 plazas

MÓDULO 4

Gestión de imágenes y archivos

Sistema operativo Windows. Es necesario haber realizado el curso de 'Iniciación', 'Internet', o haber trabajado previamente con el ordenador.

Condestable 1 (58 €)

Lunes y jueves, 17 a 19 horas

18 de febrero a 21 de marzo

Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática

20 horas. 19 plazas

Iturrama 2 (51 €) ★★

Windows 10

Lunes, miércoles y viernes, 9 a 11 horas

2 a 23 de marzo

Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital

20 horas. 19 plazas

Iturrama 3 (58 €) ★★

Windows 10

Lunes, martes y jueves,

16.45 a 18.45 horas

22 de febrero a 14 de marzo

Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital

20 horas. 19 plazas

Mendillorri 4 (51 €)

Martes y jueves, 9.30 a 11.30 horas

18 de febrero a 22 de marzo

Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital

20 horas. 15 plazas

En euskera:

Iniciación a la informática e internet

Condestable (51 €) ★★

Viernes, 9.30 a 11.30 horas

15 de enero a 18 de marzo

Impartido por Garazi Albizua, técnica superior en artes gráficas, diseñadora y formadora de NNTT

20 horas. 19 plazas

Photoshop: iniciación al retoque digital

Selección, capas, ajustes de color, montajes y filtros de Adobe Photoshop. Versión Photoshop CS6.

Condestable (58 €)

Viernes, 19.15 a 21.15 horas

15 de enero a 18 de marzo

Impartido por Garazi Albizua, técnica superior en artes gráficas, diseñadora y formadora de NNTT

20 horas. 19 plazas

MÓDULO 5

Configuración e instalación de programas

Sistema operativo Windows. Es necesario haber realizado el curso de 'Iniciación', 'Internet', o haber trabajado previamente con el ordenador.

Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática

Condestable 1 (51 €)

Lunes, martes y miércoles, 9 a 11 horas

8 a 29 de febrero

20 horas. 19 plazas

Jus la Rocha 2 (51 €)

Jueves y viernes, 9.30 a 11.30 horas

18 de febrero a 18 de marzo

20 horas. 16 plazas

MÓDULO 6

Documentos, impresos y carteles

Se trabajará con OpenOffice.

Condestable (51 €)

Lunes, martes y miércoles, 9 a 11 horas

2 a 23 de marzo

Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática

20 horas. 19 plazas

Telefonía y tabletas digitales

En el curso se necesita el dispositivo y el cable.

Móvil con Android

San Jorge (58 €)

Martes, 19 a 21 horas

18 de enero a 21 de marzo

Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNTT

20 horas. 19 plazas

Tablet con Android

Ensanche (51 €)

Martes y miércoles, 10 a 12 horas

23 de febrero a 23 de marzo

Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNTT

20 horas. 15 plazas

iPad y iPhone

Mendillorri (51 €)

Jueves, 19 a 21 horas

14 de enero a 17 de marzo

Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNTT

20 horas. 15 plazas

iPad y iPhone (nivel medio)

Copias de seguridad, iTunes y funciones avanzadas.

Ensanche (51 €)

Martes y miércoles, 10 a 12 horas

19 de enero a 17 de febrero

Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNTT

20 horas. 15 plazas

Otros cursos y talleres de informática

Blog en Wordpress

Crear un sitio web de acabado profesional y sin conocimientos de programación con WordPress. Y crear páginas o artículos de una forma dinámica.

San Jorge (51 €)

Viernes, 9.30 a 11.30 horas

15 de enero a 18 de marzo

Impartido por Jaime Zubiaur, programador y diseñador profesional

20 horas. 15 plazas

2015 2016

Redes sociales

Impartido por Mikel González Subiza, formador Social Media

Condestable 1 (51 €)

Twitter y Pinterest

Jueves, 10 a 12 horas

14 de enero a 17 de marzo

20 horas. 19 plazas

Jus la Rocha 2 (51 €)

Facebook e Instagram

Martes, 10 a 12 horas

19 de enero a 22 de marzo

20 horas. 16 plazas

Edición de vídeo con Adobe Premiere

Condestable (58 €)

Miércoles, 16.45 a 18.45 horas

13 de enero a 16 de marzo

Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital

20 horas. 19 plazas

2015 2016

Photoshop: iniciación al retoque digital

Selección, capas, ajustes de color, montajes y filtros de Adobe Photoshop. Versión Photoshop CS6.

Iturrama 1 (51 €)

Martes, 9.30 a 11.30 horas

12 de enero a 15 de marzo

Impartido por Garazi Albizua, técnica superior en artes gráficas, diseñadora y formadora de NNTT

20 horas. 19 plazas

Jus la Rocha 2 (58 €)

Martes, 17.15 a 19.15 horas

12 de enero a 15 de marzo

Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática

20 horas. 16 plazas

Reciclaje informático con Windows 10 ★★

Iturrama (51 €)

Lunes y miércoles, 11.30 a 13.30 horas

18 de enero a 17 de febrero

Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital

20 horas. 19 plazas

Mantenimiento y reparación del ordenador

Montar y desmontar los elementos físicos del equipo, identificar problemas y necesidades de hardware, programar copias de seguridad y compartir archivos entre ordenadores domésticos.

San Jorge (51 €)

Jueves, 10 a 12 horas

14 de enero a 17 de marzo

Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNTT

20 horas. 15 plazas

Seguridad en Internet

Condestable (38 €)

Lunes, 11.15 a 12.45 horas

18 de enero a 21 de marzo

Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNTT

15 horas. 15 plazas

#MartesTIC. Seminarios y talleres de informática

Entrada libre, hasta completar el aforo previsto.

Autoedición con recursos digitales

Se analizarán las posibilidades para publicar contenidos gráficos de una forma independiente, la maquetación, la preproducción y la difusión de cada elemento.

Ponente: Garazi Albizua, técnica superior en artes gráficas, diseñadora y formadora de NNTT.

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Martes 12 de enero. 19 horas

Civivox Iturrama

Ciberseguridad, los menores y las redes sociales

Las redes sociales son una forma 'novedosa' de comunicación y todavía no conocemos las consecuencias de usarlas de forma inconsciente o inadecuada.

Ponente: Julen Linazasoro (@macsonrisas), profesional de NNTT y formador en ciberseguridad.

Martes 26 de enero. 19 horas

Civivox Condestable

PC-Sticks y nuevos mini ordenadores

Hoy en día con el éxito de los smartphones y las tabletas, el ordenador está pasando a un segundo plano en aspectos de ocio. Emergen cientos de posibilidades, periféricos y gadgets.

Los nuevos ordenadores lowcost y mini pc no pretenden sustituir al ordenador tradicional sino que ofrecen un complemento de aplicaciones concretas.

Ponente: Eva Rodríguez de Luis, formadora de nuevas tecnologías NNTT especializada en software libre.

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Martes 9 de febrero. 19 horas

Civivox Jus la Rocha

Quiero ser un YouTuber

Analizaremos cómo convertirnos en un YouTuber, los pros y los contras, qué beneficios económicos nos pueden aportar y casos de éxito.

Ponente: Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital.

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Martes 23 de febrero. 19 horas

Civivox Jus la Rocha

En euskera:

Sorkuntza hurrek teknologiarekin

Los niños de hoy, los nativos digitales, crecen rodeados de ordenadores y herramientas que les aportan infinidad de recursos. Desde el plano didáctico, debemos ayudar a los menores a identificar la tecnología como una herramienta para conseguir un fin, pero que coexiste con el trabajo creativo y didáctico que da forma al contenido que se trabaja.

Ponente: Garazi Albizua, técnica superior en artes gráficas, diseñadora y formadora de NNTT.

Martes 8 de marzo. 19 horas

Civivox Mendillorri

Qué tener en cuenta para comprar un ordenador

Rodeados de cientos de ofertas, medios de comunicación, tiendas y proveedores, sufrimos la sobreestimulación de las promociones en el mundo de los ordenadores. RAM, procesador, disco duro, ssd, hdmi, conceptos que 'suenan' pero que debemos conocer bien para identificar nuestras necesidades reales como usuarios.

Ponente: Eva Rodríguez de Luis, formadora de nuevas tecnologías NNTT especializada en software libre.

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Martes 22 de marzo. 19 horas

Civivox San Jorge



Fotografía

2015 2016

Taller de iniciación a la fotografía

Cámara réflex, híbrida,...

Taller estable para trabajar la teoría y la práctica de la fotografía. Conocimiento de la cámara y de sus prestaciones y posibilidades. Sensibilidad ISO, modos de disparo, y composición. Aprendizaje de la técnica desde la base y la edición de las imágenes con Photoshop. El taller continuará de abril a junio de 2016.

Jus la Rocha 1 (55 €)

Lunes, 19 a 21 horas

11 de enero a 14 de marzo

Impartido por Adolfo Lacunza Eguaras, fotógrafo profesional

20 horas. 16 plazas

Mendillorri 2 (69 €)

Sábados, 10 a 12.30 horas

16 de enero a 19 de marzo

Impartido por José Luis Pujol Equisoain y Roberto Villamayor, fotógrafos profesionales

25 horas. 15 plazas

2015 2016

Técnica fotográfica y manipulación digital

Cámara réflex, híbrida,...

Se trabajarán las diferentes especialidades de la fotografía. Se requiere conocimiento del uso de la cámara fotográfica réflex. El taller continuará de abril a junio de 2016.

Condestable 1 (55 €)

Lunes, 19 a 21 horas

11 de enero a 14 de marzo

Impartido por José Luis Pujol Equisoain y Roberto Villamayor, fotógrafos profesionales

20 horas. 19 plazas

Iturrama 2 (55 €)

Martes, 19 a 21 horas

12 de enero a 15 de marzo

Impartido por Adolfo Lacunza Eguaras, fotógrafo profesional

20 horas. 19 plazas

Historia y arte

Ciudades con historia II

Recorrido por varias ciudades europeas que destacan por su rica historia y patrimonio. Roma, Moscú, Ámsterdam, Cracovia, Florencia, Viena, Bruselas, Lisboa, Praga y Múnich. Se analizará cada una de estas poblaciones, analizando su trayectoria histórica, los monumentos artísticos más conocidos y los secretos que esconden sus callejuelas.

Condestable (41 €)

Martes, 19.30 a 21 horas

12 de enero a 15 de marzo

Impartido por Ana Ulargui, doctora en Historia

15 horas. 25 plazas

En euskera:

Nafarroako emakumeen historia (XVI. mendetik XX. menderarte) ★★

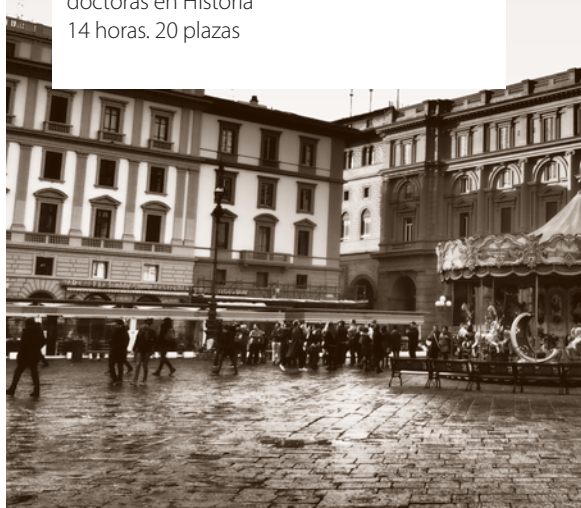
Ensanche (39 €)

Jueves, 19 a 21 horas

14 de enero a 25 de febrero

Impartido por Amaia Nausía y Nerea Pérez, doctoras en Historia

14 horas. 20 plazas



Artes plásticas y artesanías

Biografías comparadas de grandes maestros del arte II

Durero y Lucas Cranach, el siglo XVI en Alemania. Tiziano y Tintoretto, Venecia. Murillo y Zurbarán, el Siglo de Oro en España. Van Dyck y Vermeer. Fragonard y Watteau. Gericault y Caspar Friedrich, románticos. Monet y Degas, impresionistas. Berthe Morisot y Mary Cassatt, mujeres del impresionismo. Picasso y Modigliani. Frida Kahlo y Diego Rivera. Vidas paralelas y en muchas ocasiones contrapuestas, permitirán completar un conocimiento más profundo de su obra artística o de sus complejas personalidades.

Iturrama (41 €)

Miércoles, 19,30 a 21 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Ana Ulargui, doctora en Historia
15 horas. 25 plazas



Artes plásticas

2015 2016

Acuarela

Impartido por Fermín Alvira, licenciado en Bellas Artes

Iturrama 1 (55 €)

Lunes, 19 a 21 horas
11 de enero a 14 de marzo
20 horas. 20 plazas

Mendillorri 2 (55 €)

Martes, 19 a 21 horas
12 de enero a 15 de marzo
20 horas. 15 plazas

2015 2016

Dibujo

Impartido por Carmen Salgado, licenciada en Bellas Artes

Jus la Rocha 1 (55 €)

Jueves, 19 a 21 horas
14 de enero a 17 de marzo
20 horas. 20 plazas

Mendillorri 2 (55 €)

Miércoles, 19 a 21 horas
13 de enero a 16 de marzo
20 horas. 15 plazas

2015 2016

Grabado

Condestable (55 €)

Miércoles, 19 a 21 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por M^a Carmen Jiménez, graduada superior en artes plásticas
20 horas. 15 plazas

2015 2016

Interiorismo y decoración para el hogar

Impartido por Igor Clavijo y Elena Borrega, diseñadores de interiores

Milagrosa 1 (55 €)

Jueves, 19 a 21 horas
14 de enero a 17 de marzo
20 horas. 15 plazas

San Jorge 2 (55 €)

Martes, 19 a 21 horas
12 de enero a 15 de marzo
20 horas. 15 plazas

2015 2016

Pintura al óleo

Condestable 1 (83 €)

Sábados, 10 a 13 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por M^a Carmen Jiménez, graduada superior en artes plásticas
30 horas. 20 plazas

Ensanche 2 (72 €)

Martes y jueves, 11 a 12.30 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Asun Requena, licenciada en Bellas Artes
30 horas. 15 plazas

Jus la Rocha 3 (55 €)

Martes, 19 a 21 horas
12 de enero a 15 de marzo
Impartido por Sagrario San Martín, educadora artística
20 horas. 20 plazas

Iturrama 4 (55 €)

Con conocimientos previos

Miércoles, 19 a 21 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Natividad Garbayo,
licenciada en Bellas Artes
20 horas. 20 plazas

Mendillorri 5 (55 €)

Jueves, 19 a 21 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por Fermín Alvira, licenciado en
Bellas Artes
20 horas. 15 plazas

San Jorge 6 (55 €)

Martes, 19 a 21 horas
12 de enero a 15 de marzo
Impartido por Natividad Garbayo,
licenciada en Bellas Artes
20 horas. 15 plazas

2015 2016

Retrato

Milagrosa (55 €)

Martes, 19 a 21 horas
12 de enero a 15 de marzo
Impartido por María Goñi, licenciada en
Bellas Artes
20 horas. 15 plazas

2015 2016

Taller de pintura

Ensanche 2 (55 €)

Miércoles, 19 a 21 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Sagrario San Martín,
educadora artística
20 horas. 15 plazas

Iturrama 3 (72 €)

Lunes y miércoles, 10 a 11.30 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Asun Requena, licenciada en
Bellas Artes
30 horas. 20 plazas

En euskera:

Taller de pintura ★★

Condestable 1 (48 €)
Jueves, 10 a 12 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por María Goñi, licenciada en
Bellas Artes
20 horas. 20 plazas

Taller de ilustración: imagina e ilustra ★★

Iturrama (44 €)
Martes, 17 a 18.30 horas
12 de enero a 15 de marzo
Impartido por Colectivo Y Peluda
-Liébana Goñi, Clara López
y Aizpea Lasa Villa-
15 horas. 15 plazas

Taller de collage ★★

Jus la Rocha (44 €)
Miércoles, 17.30 a 19 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Colectivo Y Peluda
-Liébana Goñi, Clara López
y Aizpea Lasa Villa-
15 horas. 15 plazas

Taller de creación de fanzines ★★

Ensanche (44 €)
Martes, 19.30 a 21 horas
12 de enero a 15 de marzo
Impartido por Colectivo Y Peluda -Liébana
Goñi, Clara López y Aizpea Lasa Villa-
15 horas. 15 plazas

2015 2016

Taller de ilustración digital

Dibujo artístico, ilustración, digitalización y
arte digital con el software Adobe Illustrator.

Milagrosa (58 €)

Jueves, 18 a 20.30 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por Garazi Albizua, técnica
superior en artes gráficas, diseñadora y
formadora de NNTT
20 horas. 15 plazas

Autoedición con Adobe Indesing ★★

Iniciación a la maquetación digital. Se traba-
jarán conceptos de autoedición mediante
publicaciones y editoriales. Adobe Indesing.

Condestable (58 €)

Viernes, 17 a 19 horas
15 de enero a 18 de marzo
Impartido por Garazi Albizua, técnica
superior en artes gráficas, diseñadora y
formadora de NNTT
20 horas. 19 plazas

Artesanías

2015 2016

Restauración y reciclaje

Impartido por Ana Ulargui, doctora en
Historia del Arte

Condestable 1 (65 €)

Lunes, 10 a 12.30 horas
11 de enero a 14 de marzo
25 horas. 20 plazas

Iturrama 2 (59 €)

Jueves, 18.30 a 20.30 horas
14 de enero a 17 de marzo
20 horas. 20 plazas

Jus la Rocha 3 (59 €)

Martes, 17 a 19 horas
12 de enero a 15 de marzo
20 horas. 20 plazas

2015 2016

Talla de madera

Ensanche 1 (69 €)

Jueves, 18.30 a 21 horas

14 de enero a 17 de marzo

Impartido por Héctor Urrea, licenciado en Bellas Artes

25 horas. 15 plazas

Jus la Rocha 2 (69 €)

Lunes, 18.30 a 21 horas

11 de enero a 14 de marzo

Impartido por Mikel Okiñena, licenciado en Bellas Artes

25 horas. 20 plazas

2015 2016

Patchwork

Impartido por M^a Ángeles Yañez, diseñadora textil

Condestable 1 (55 €)

Con conocimientos básicos

Martes, 19 a 21 horas

12 de enero a 15 de marzo

20 horas. 15 plazas

Ensanche 2 (55 €)

Jueves, 19 a 21 horas

14 de enero a 17 de marzo

20 horas. 14 plazas

2015 2016

Amigurumis y ganchillo

Jus la Rocha (59 €)

Lunes, 19 a 21 horas

11 de enero a 14 de marzo

Impartido por José Luis Asensio, educador artístico

20 horas. 15 plazas

2015 2016

Ganchillo, punto y costura

Condestable (59 €)

Lunes, 19 a 21 horas

11 de enero a 14 de marzo

Impartido por María Ibarrola, diseñadora textil

20 horas. 15 plazas



Literatura

Lectura y escritura con... Maite Pérez Larumbe

Ensanche (33 €)

Lunes, 19.30 a 21 horas
18 de enero a 7 de marzo
Impartido por Maite Pérez Larumbe,
escritora
12 horas. 15 plazas

Poesía con... Daniel Aldaya

Condestable (33 €)

Martes, 19.30 a 21 horas
19 de enero a 8 de marzo
Impartido por Daniel Aldaya, poeta
12 horas. 20 plazas

Relato corto con... Ignacio Lloret

Iturrama (33 €)

Jueves, 19.30 a 21 horas
21 de enero a 10 de marzo
Impartido por Ignacio Lloret, escritor
12 horas. 20 plazas

En euskera:

Sentitu, pentsatu, idatzi! ★★ Sormen literarioaren oinarria

Nuestro objetivo es disfrutar y aprender de las múltiples opciones que nos ofrece una hoja en blanco. ¡Y que el euskera sea una herramienta para dar rienda suelta a la imaginación!

Jus la Rocha (33 €)

Lunes, 19.30 a 21 horas
25 de enero a 14 de marzo
Impartido por Ainara Ieregi, profesora de talleres de creación literaria
12 horas. 15 plazas

Música y teatro

Música

La música clásica guiada

Selección de obras, autores y épocas. Se ayudará a comprender la melodía, contexto histórico y composición de las piezas.

Iturrama (41 €)

Martes, 19.30 a 21 horas
12 de enero a 15 de marzo
Impartido por Elorri Arcocha, musicóloga
15 horas. 20 plazas

2015 2016

Canciones de siempre

No se necesitan conocimientos de lenguaje musical pero sí sentido de afinación y oído musical. Se requieren conocimientos mínimos.

Condestable (55 €)

Lunes, 19 a 21 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Patxi Martín, director de coro
20 horas. 25 plazas

2015 2016

Guitarra de sobremesa

Curso anual para aprender nociones básicas para acompañar con una guitarra las canciones de sobremesa más conocidas: rancheras, habaneras... En este trimestre se necesitan conocimientos mínimos.

Impartido por Patricio Rother, profesor de guitarra.

Ensanche 1 (41 €)

Martes, 19.30 a 21 horas
12 de enero a 15 de marzo
15 horas. 20 plazas

En euskera:

Maquilla tu personaje ★★

Aprender y conocer distintas técnicas y materiales para crear un personaje teatral.

Mendillorri (33 €)

Miércoles, 19 a 21 horas
3 de febrero al 9 de marzo
Impartido por Ainara Blasco Juan, maquilladora teatral
12 horas. 16 plazas

Mendillorri 2 (41 €)

Lunes, 19.30 a 21 horas
11 de enero a 14 de marzo
15 horas. 20 plazas

San Jorge 3 (41 €)

Miércoles, 19.30 a 21 horas
13 de enero a 16 de marzo
15 horas. 20 plazas

Teatro

2015 2016

Taller de teatro

El taller finalizará con un montaje de escenas fin de curso.

Iturrama 1 (55 €)

Miércoles, 19 a 21 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Ana Berrade, actriz y directora teatral
20 horas. 20 plazas

San Jorge 2 (55 €)

Martes, 19 a 21 horas
12 de enero a 15 de marzo
Impartido por Miguel Goikoetxandia, actor y director teatral
20 horas. 20 plazas

Técnicas teatrales para hablar mejor

Técnicas básicas de comunicación oral para transmitir con eficacia los mensajes, manejando la palabra, los registros y el lenguaje corporal.

Jus la Rocha (41 €)

Miércoles, 19.30 a 21 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Óscar Orzaiz, actor y director teatral
15 horas. 20 plazas

2015 2016

Iniciación a la magia

La baraja de naipes, la magia de pañuelos, efectos mágicos con monedas, cerillas, sobres y clips, bolas de esponja y magia con cuerdas y papeles.

Jus la Rocha (44 €)

Jueves, 19.30 a 21 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por Marcos Ortega, mago e ilusionista
15 horas. 15 plazas

Sormen tailerrak euskaraz

Talleres creativos en euskera

Inscripciones. Del 25 al 29 de enero. A partir del 29 de enero, hasta completar las plazas. A través del teléfono 010 (948 420 100 si se llama desde móvil o de fuera de Pamplona). Si la demanda en alguno de los cursos excede el número de plazas disponibles para su adjudicación, se realizará un sorteo y se avisará a los agraciados mediante un SMS. **Información:** 600 411 487 / sormentailerrak@global-sc.net / <https://www.facebook.com/Sormen.tailerrak.euskeraz>

Tu huerto en el balcón

Casa de la Juventud (23,5 €)

Jueves, 20 a 22 horas
7 de abril a 5 de mayo
Impartido por Xatur Larralde, Adaxka
10 horas. 15 plazas

Repostería

Casa de la Juventud (50 €)

Lunes, 19 a 21.15 horas
15 de febrero a 11 de abril
Impartido por Maite Perez
18 horas. 18 plazas

Tu pan casero

Casa de la Juventud (28 €)

Miércoles, 19 a 21 horas
17 de febrero a 16 de marzo
Impartido por Edorta Salvador
Panbaker
10 horas. 12 plazas

Arregla tu bicicleta

Jus la Rocha (23,5 €)

Lunes, 19 a 21 horas
15 de febrero a 14 de marzo
Impartido por Aitor Txarterina
10 horas. 15 plazas

Fotografía callejera

Condestable (28 €)

Miércoles, 19 a 21 horas
16 de marzo a 20 de abril
Impartido por Aitor Sorauren y Joseba Zabalza
12 horas. 14 plazas

Jabones y cremas naturales

Instituto Iturrama (34 €)

Jueves, 17.30 a 20 horas
7 de abril a 5 de mayo
Impartido por Mirian Ortega
10 horas. 14 plazas

Género e igualdad

Actividad incluida en el II Plan de Igualdad de Oportunidades.

2015 2016

Literatura y mujeres

Se analizarán cinco obras: 'Cumbres borrascosas', de Emily Brontë. 'Jane Eyre' y 'Villette', de Charlotte Brontë. 'El molino de Floss', de George Eliot. Y 'El papel pintado amarillo', de Perkins Gillman.

Condestable (20 €)

Lunes, 19 a 21 horas
18 de enero a 21 de marzo
Impartido por Mertxe Tranche, experta en literatura femenina
10 horas. 20 plazas



Cocina y cata de vinos

Cursos dirigidos a personas mayores de 18 años.

Recetas para sorprender

Condestable (58 €)

Lunes, 10.30 a 12.30 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Jose Luis Aranguren, cocinero
20 horas. 20 plazas

Cocina de mercado para invitar

Condestable (65 €)

Martes, 19 a 21 horas
12 de enero a 15 de marzo
Impartido por Jose Luis Aranguren, cocinero
20 horas. 20 plazas



Cocina de temporada

Condestable (58 €)

Miércoles, 10.30 a 12.30 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Jose Luis Aranguren,
cocinero
20 horas. 20 plazas

Taller de sushi y sashimi

Condestable (64 €)

Miércoles, 19 a 21 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Dani Chesa, cocinero
20 horas. 20 plazas

Cocina express

Condestable (43 €)

Jueves, 18.30 a 21 horas
14 de enero a 11 de febrero
Impartido por Antonio Teruel, cocinero
12,5 horas. 20 plazas

Arroces tradicionales y contemporáneos

Condestable (43 €)

Jueves, 18.30 a 21 horas
18 de febrero a 17 de marzo
Impartido por Antonio Teruel, cocinero
12,5 horas. 20 plazas

Cata de vinos (avanzado)

Condestable (40 €)

Jueves, 19 a 21 horas
4 de febrero a 10 de marzo
Impartido por formadores de la escuela
del Vino D.O. Navarra
12 horas. 20 plazas

En euskera:

Cata de vinos (iniciación)

Condestable (40 €)

Martes, 19 a 21 horas
2 de febrero a 8 de marzo
Impartido por formadores de la escuela
del Vino D.O. Navarra
12 horas. 20 plazas

Catas especializadas de vino y aceite (euskera y castellano)

Condestable (7 €)

Viernes, 19 a 21 horas
8 de enero a 18 de marzo
Catas de vino (en castellano):
8 de enero y 19 de febrero
Catas de vino (en euskera):
22 de enero y 4 de marzo
Catas de aceite (en castellano):
5 de febrero y 18 de marzo
Catas de vino. Formadores de la escuela
del Vino D.O. Navarra. Catas de aceite: Ana
Iruirita, del Aula de Cata de Aceite Eboka.
12 horas. 20 plazas

ALIMENTACIÓN Y SALUD

Seguridad alimentaria en el hogar

Muchas tareas de la vida cotidiana como hacer la compra o descongelar bien un alimento pueden evitar el desarrollo de toxiinfecciones alimentarias. Y el orden en que guardamos los alimentos en la nevera y los recipientes que empleamos afectarán a su conservación.

En colaboración con el Colegio Oficial de Dietistas - Nutricionistas de Navarra CODINNA.

Entrada libre, previa retirada de invitación (una hora antes del comienzo de la actividad. Dos invitaciones por persona). Hasta completar el aforo previsto.

Conservación de alimentos en el hogar

Elegir bien el establecimiento en el que vamos a comprar los alimentos es el primer paso para garantizar una alimentación segura. Almacenar o descongelar los alimentos correctamente y manipularlos en condiciones higiénicas evitará el crecimiento de microorganismos.

Ponente: Cristina Fernández, graduada en nutrición humana y dietética por la Universidad de Navarra.

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Miércoles 2 de marzo. 19 horas

Civivox Ensanche

Elikadura toxiinfekzioak: etxean nola ekidin

Etxean ematen dira elikagai jatorria duten toxiinfekzio gehienak. Ohartutako kasuen %50ean salmonellak erangindako infekzioak agertzen dira.

Ponente: Izaskun Berastegi, graduada en nutrición humana y dietética por la Universidad de Navarra.

Miércoles 16 de marzo. 19 horas

Civivox Ensanche

Imagen, bienestar y crecimiento personal

Comunicación asertiva

La comunicación asertiva es la capacidad de comunicar adecuadamente nuestro punto de vista y necesidades emocionales de manera adulta, madura y efectiva. Y la asertividad es susceptible de aprenderse, entrenarse y mejorarse.

Jus la Rocha (44 €)

Lunes, 17 a 18.30 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Saioa Vichera, licenciada en Psicología y coach personal
15 horas. 15 plazas

Gimnasia cerebral

Ejercicios para optimizar el funcionamiento de los dos hemisferios y mejorar la conexión entre cerebro y cuerpo.

Iturrama (41 €)

Lunes, 19.30 a 21 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Leonardo Resano
15 horas. 20 plazas

El aeróbic de las neuronas

La neuróbica es una forma de ejercicio cerebral para mantener el cerebro ágil y saludable, creando nuevos y diferentes patrones de actividades de las neuronas del cerebro.

Mendillorri (39 €)

Miércoles, 10.30 a 12 horas
13 de enero a 16 de marzo

Impartido por Cristina Lecumberri, diplomada en Turismo y experta en envejecimiento activo
15 horas. 15 plazas

2015 2016

Relajación: descanso cuerpo y mente

Milagrosa (42 €)

Viernes, 17.30 a 19 horas
15 de enero a 18 de marzo
Impartido por Eduardo Pérez de Ciriza
15 horas. 20 plazas

Herramientas prácticas para aumentar tu bienestar

Herramientas y técnicas para reflexionar, explorar diferentes visiones de la realidad personal, compartir con los demás y tomar decisiones para mejorar el día a día.

Milagrosa (39 €)

Martes, 10 a 11.30 horas
12 de enero a 15 de marzo
Impartido por Ana Apesteguía Armijo, coach personal especialista en gestión del tiempo y desarrollo personal
15 horas. 15 plazas

2015 2016

Taller de bioenergética: bienestar corporal y emocional

Mendillorri (41 €)

Miércoles, 19.30 a 21 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Aurora Irigoyen
15 horas. 20 plazas

2015 2016

Consciencia y armonía

Ensanche (36 €)

Lunes, 12 a 13.30 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Itziar Vicente
15 horas. 16 plazas

2015 2016

Flores de Bach

Ensanche (41 €)

Lunes, 19.30 a 21 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Amaia Vidador
15 horas. 15 plazas

Plantas medicinales y cosmética natural

Mendillorri (55 €)

Jueves, 17.30 a 19 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por Silvia Akerreta
20 horas. 15 plazas



Bienestar, vida saludable y buena alimentación, herramientas cotidianas para combatir el estrés

Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés es “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”. Disponer de herramientas sencillas para ver las cosas de manera más positiva y conocer pautas para vivir de forma más saludable nos ayudará a reducir los síntomas de este problema cada más extendido en la sociedad.

Entrada libre, previa retirada de invitación (una hora antes del comienzo de la actividad. Dos invitaciones por persona). Hasta completar el aforo previsto.

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Alimentación y prevención del estrés

La alimentación es un factor “controlable” que influye en nuestro estado de ánimo diario. Controlar los horarios, el tiempo que dedicamos a las principales comidas y escoger alimentos sanos para el cuerpo y la mente son buenas prácticas que contribuirán a reducir los sentimientos de tensión física y/o emocional asociados al estrés.

Ponente: Marian Alonso-Cortés Fradejas, graduada en nutrición humana y dietética por la Universidad de Navarra y licenciada en ciencia y tecnología de los alimentos por la Universidad de León.

Miércoles 27 de enero. 19 horas
Civivox Ensanche

El estrés. Técnicas de control para la vida diaria

El estrés nos impide llevar una vida de forma normal, afecta a nuestra rutina y a nuestra manera de relacionarnos con los demás. Nuestra manera de pensar, de sentir y de percibir las cosas depende en gran medida de nuestro estado físico y biológico. Es importante conocer las estrategias que tengan un impacto positivo para combatir y evitar el estrés.

Ponente: Cristina Gonçalves, licenciada en psicología.

Miércoles 17 de febrero. 19 horas
Civivox Ensanche

La comunicación asertiva en el día a día

Entrada libre, previa retirada de invitación (una hora antes del comienzo de la actividad. Dos invitaciones por persona). Hasta completar el aforo previsto.

Norberarekiko errespetua: gainditu behar den lehen gatazka

Ez dugu ahaztu behar: Gatazka bat izateak bizirik gaudela esan nahi du. Eta norberarekiko izateak, berriz, adiskidetasun on baten hasiera ekarriko du.

Ponente: José Luis Vázquez, sociólogo.

Lunes 25 de enero. 19 horas
Civivox San Jorge

Mensajes Tú. Mensajes Yo

Cuando usamos los mensajes “Tú” transmitimos psicológicamente la sensación de quitarnos la responsabilidad y echársela a la otra persona sin dejarle capacidad de opción, y esto habitualmente bloquea la

comunicación. Con los mensajes “Yo” evitaremos muchos conflictos con los demás.

Sesión impartida por Ainhoa Ruíz, especialista en el desarrollo de la auto-confianza y la motivación personal.

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Lunes 8 de febrero. 19 horas
Civivox San Jorge

Cómo defender nuestra postura con respeto

Saber defender una opción sin imposiciones, aprender a respetar a la otra persona y querer llegar a acuerdos en los que todos ganen es una enseñanza vital para avanzar en las relaciones humanas y sentirse bien con uno mismo.

Ponente: Cristina Ochoa, periodista especializada en habilidades de comunicación.

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Lunes 22 de febrero. 19 horas
Civivox San Jorge

¿Por qué en ocasiones me relaciono de manera asertiva y en otras no?

Nuestras creencias habitualmente suelen ser flexibles, adaptativas y positivas. Pero también podemos desarrollar creencias centrales negativas basadas en mitos, prejuicios e ideas preconcebidas que juegan un papel fundamental en nuestro estado emocional y conducta que incide negativamente en nuestra comunicación asertiva.

Ponentes: Alexandra Crettaz y Nuria Pozueta, psicólogas.

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Lunes 14 de marzo. 19 horas
Civivox San Jorge

Solicitud de amistad: ¿te aceptas?

Entrada libre, previa retirada de invitación (una hora antes del comienzo de la actividad. Dos invitaciones por persona). Hasta completar el aforo previsto.

Acepto, me acepto

La adaptación supone cambios, algunos difíciles de superar, y tenemos que encontrar las opciones disponibles.

Sesión impartida por María de Araoz, mediadora.

Miércoles 20 de enero. 19 horas

Civivox Milagrosa

La amistad con uno mismo. Yo, mi compañero de viaje

La base de una buena amistad comienza en la comprensión interna y la posibilidad de hacer las paces con uno mismo a la vez que compartimos con los demás nuestra identidad. Para comprendernos mejor hay que diferenciar las palabras persona, personalidad y personaje.

Sesión impartida por Leonardo Resano, diplomado social.

Miércoles 10 de febrero. 19 horas

Civivox Milagrosa

Zure buruarekin zaude beti; beraz, zure konpainiaz gozatu (beharko zenuke)

Zure etsairik handiena zu zeu izan zaitetzke, zure lagunik onena izan zaitetz, beraz. Saiatu onartzen erta ikusiko duzu zer gertatzen den.

Ponente: Tania Camino, psicóloga.

Miércoles 24 de febrero. 19 horas

Civivox Milagrosa

¿Eres como te muestras o vendes marketing?

Todas las personas dejamos una huella en la mente de los que nos conocen. A veces nos mostramos como somos y a veces aparentamos ser otra persona. Para ser auténticos debemos bucear en quien realmente somos y aceptarnos en nuestra individualidad.

Sesión impartida por Ana Apesteguía, coach especialista en gestión del tiempo y desarrollo personal.

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Miércoles 9 de marzo. 19 horas

Civivox Milagrosa

Danza

2015 2016

Danzas populares

Jota, porrusalda, baile de la era, mutxikos, jota de Tudela y jota de Sangüesa.

Milagrosa 2 (41 €)

Jueves, 19.30 a 21 horas

14 de enero a 17 de marzo

Impartido por Ainara Ibarrola

15 horas. 20 plazas

Danza africana

Iturrama (41 €)

Viernes, 18 a 19.30 horas

15 de enero a 18 de marzo

Impartido por Gloria Soya

15 horas. 25 plazas

2015 2016

Danza oriental: danza del vientre

Ensanche 1 (44 €)

Lunes, 17 a 18.30 horas

11 de enero a 14 de marzo

Impartido por Jezabel Mazo

15 horas. 12 plazas

Iturrama 2 (41 €)

Viernes, 19.30 a 21 horas

15 de enero a 18 de marzo

Impartido por Stefania Caro

15 horas. 25 plazas

San Jorge 3 (41 €)

Martes, 19.30 a 21 horas

12 de enero a 15 de marzo

Impartido por Alicia Cancel

15 horas. 25 plazas

Bailes latinos

Merengue, bachata, salsa y rueda cubana.

Iturrama 1 (36 €) 2015 2016

Jueves, 12 a 13.30 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por Martintxo Herrero
15 horas. 25 plazas

Iturrama 2 (41 €) 2015 2016

Viernes, 16 a 17.30 horas
15 de enero a 18 de marzo
Impartido por Martintxo Herrero
15 horas. 25 plazas

Mendillorri 3 (41 €) 2015 2016

Con conocimientos
Sábados, 19 a 20.30 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por Martintxo Herrero
15 horas. 25 plazas

Milagrosa 4 (41 €)

Sábados, 17 a 18.30 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por Reyes Barrabés
15 horas. 20 plazas

Bailes de salón

Vals, pasodoble, tango, swing y fox-trot.
Impartido por Reyes Barrabés

Ensanche 1 (44 €) 2015 2016

Sábados, 10 a 11.30 horas
16 de enero a 19 de marzo
15 horas. 12 plazas

Iturrama 2 (41 €)

Martes, 17 a 18.30 horas
12 de enero a 15 de marzo
15 horas. 25 plazas

Jus la Rocha 3 (41 €) 2015 2016

Viernes, 18.30 a 20 horas
15 de enero a 18 de marzo
15 horas. 25 plazas

En euskera:

2015 2016

Danzas populares 🇪🇺

Jota, porrusalda, baile de la era, mutxikos,
jota de Tudela y jota de Sangüesa.

Mendillorri 1 (41 €)

Con conocimientos
Sábados, 12 a 13.30 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por Federación de Danzas de Navarra
15 horas. 20 plazas

2015 2016

Bailes latinos 🇪🇺

Merengue, bachata, salsa y rueda cubana.

San Jorge 5 (41 €)

Miércoles, 18 a 19.30 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Itziar Echazar
15 horas. 25 plazas

2015 2016

Salsa y rueda cubana

Iturrama 1 (41 €)

Sábados, 19 a 20.30 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por Itziar Echazar
15 horas. 25 plazas

2015 2016

Salsa, rueda cubana, bachata y chachachá

Jus la Rocha 2 (41 €)

Con conocimientos
Sábados, 12 a 13.30 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por M^a José Andrés
15 horas. 25 plazas

2015 2016

Swing: Lindy hop

Iturrama (41 €)

Sábados, 12 a 13.30 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por Reyes Barrabés
15 horas. 24 plazas

2015 2016

Sevillanas

Iturrama 1 (41 €)

Lunes, 17 a 18.30 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Virginia Díaz
15 horas. 25 plazas

Iturrama 2 (41 €)

Con conocimientos
Lunes, 18.30 a 20 horas
Del 11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Virginia Díaz
15 horas. 25 plazas

Milagrosa 3 (41 €)

Martes, 19.30 a 21 horas
12 de enero a 15 de marzo
Impartido por Virginia Díaz
15 horas. 20 plazas

Ensanche 4 (44 €)

Viernes, 17 a 18.30 horas
15 de enero a 18 de marzo
Impartido por Alicia Cancel
15 horas. 12 plazas



2015 2016

Sevillanas y coreografía flamenca

Ensanche 1 (44 €)

Con conocimientos

Jueves, 18.30 a 20 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por Virginia Díaz
15 horas. 12 plazas

San Jorge 2 (41 €)

Con conocimientos

Lunes, 18 a 19.30 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Alicia Cancel
15 horas. 25 plazas



En forma

Cursos de actividad física y disciplina deportiva. Para mayores de 16 años.
Se recomienda ropa cómoda, agua y esterilla o similar.

2015 2016

Aerobic

Ensanche 1 (61 €)

Lunes y miércoles, 18.30 a 19.30 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Katrin Novillo
20 horas. 12 plazas

Iturrama 2 (50 €)

Lunes y miércoles, 11.30 a 12.30 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Elena Cortes
20 horas. 20 plazas

Milagrosa 3 (35 €)

Miércoles, 20 a 21.15 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Raquel Molviedro
12,5 horas. 20 plazas

San Jorge 4 (50 €)

Lunes y miércoles, 9.30 a 10.30 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Katrin Novillo
20 horas. 20 plazas

2015 2016

Aerotonic

Impartido por Nuria Morales

Jus la Rocha 1 (35 €)

Sábados, 10 a 11.15 horas
9 de enero a 12 de marzo
12,5 horas. 25 plazas

San Jorge 2 (57 €)

Martes y jueves, 18 a 19 horas
12 de enero a 17 de marzo
20 horas. 25 plazas

2015 2016

Tonofitness

Milagrosa (35 €)

Lunes, 20 a 21.15 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Magdalena Huarte
12,5 horas. 20 plazas

2015 2016

Circuito en forma

Mendillorri (57 €)

Martes y jueves, 18.45 a 19.45 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Magdalena Huarte
20 horas. 20 plazas

2015 2016

Funcional training

Jus la Rocha (35 €)

Miércoles, 18.30 a 19.45 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Unai Aizpun
12,5 horas. 20 plazas

2015 2016

GAP

Ensanche 1 (61 €)

Martes y jueves, 20.15 a 21.15 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Katrin Novillo
20 horas. 12 plazas

Jus la Rocha 2 (57 €)

Miércoles y viernes, 20 a 21 horas
13 de enero a 18 de marzo
Impartido por Marta Morrás
20 horas. 25 plazas

2015 2016

Step

Iturrama 1 (57 €)

Martes y jueves, 20 a 21 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Marta Morrás
20 horas. 25 plazas

Jus la Rocha 2 (35 €)

Lunes, 20 a 21.15 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Raquel Molviedro
12,5 horas. 20 plazas

Mendillorri 3 (57 €)

Martes y jueves, 20 a 21 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Magdalena Huarte
20 horas. 20 plazas

2015 2016

Zumba

Jus la Rocha 1 (35 €)

Lunes, 18.15 a 19.30 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Lari Charles
12,5 horas. 20 plazas

Mendillorri 2 (50 €)

Lunes y miércoles, 10.30 a 11.30 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Julio Nuñez
20 horas. 20 plazas

Mendillorri 3 (57 €)

Lunes y miércoles, 18 a 19 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Amada Cenoz
20 horas. 20 plazas

San Jorge 4 (57 €)

Martes y jueves, 17 a 18 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Raquel Molviedro
20 horas. 20 plazas

2015 2016

Gimnasia de mantenimiento

Ensanche (53 €)

Lunes y miércoles, 12.30 a 13.30 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Virginia Gaztelu
20 horas. 12 plazas

2015 2016

Postura y experiencia somática

Ensanche (40 €)

Viernes, 11.30 a 13 horas
15 de enero a 18 de marzo
Impartido por David Medina
15 horas. 14 plazas

2015 2016

Pilates & Gap Fusion

Mendillorri (50 €)

Martes y jueves, 12.30 a 13.30 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Aurora Gutiérrez
20 horas. 20 plazas

2015 2016

Pilates

Ensanche 1 (57 €)

Lunes y miércoles, 20.15 a 21.15 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Idoia Garayalde
20 horas. 14 plazas

Ensanche 2 (50 €)

Avanzado
Martes y jueves, 9.30 a 10.30 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Beatriz Puento
20 horas. 14 plazas

Ensanche 3 (50 €)

Martes y jueves, 12.30 a 13.30 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Pilar Ugarte
20 horas. 14 plazas

Ensanche 4 (57 €)

Martes y viernes, 18.45 a 19.45 horas
12 de enero a 18 de marzo
Impartido por Amaya Saralegui
20 horas. 14 plazas

Iturrama 5 (50 €)

Miércoles y viernes, 9.30 a 10.30 horas
13 de enero a 18 de marzo
Impartido por Sergio Silva
20 horas. 25 plazas

Iturrama 6 (50 €)

Lunes y jueves, 12 a 13 horas
11 de enero a 17 de marzo
Impartido por Sergio Silva
20 horas. 25 plazas

Iturrama 7 (57 €)

Lunes y miércoles, 15.30 a 16.30 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Sergio Silva
20 horas. 25 plazas

Iturrama 8 (57 €)

Miércoles y viernes, 16.45 a 17.45 horas
13 de enero a 18 de marzo
Impartido por Sergio Silva
20 horas. 25 plazas

Iturrama 9 (57 €)

Martes y viernes, 19 a 20 horas
12 de enero a 18 de marzo
Impartido por Sergio Silva
20 horas. 25 plazas

Jus la Rocha 10 (50 €)

Martes y jueves, 9.25 a 10.25 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Itziar Vicente
20 horas. 25 plazas

Jus la Rocha 11 (57 €)

Martes y jueves, 19 a 20 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Itziar Vicente
20 horas. 25 plazas

Mendillorri 12 (57 €)

Martes y jueves, 15.30 a 16.30 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Sergio Silva
20 horas. 20 plazas

Mendillorri 13 (57 €)

Avanzado

Martes y jueves, 19.30 a 20.30 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Pilar Ugarte
20 horas. 20 plazas

Milagrosa 14 (57 €)

Martes y jueves, 18 a 19 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Virginia Goñi
20 horas. 20 plazas

Milagrosa 15 (42 €)

Sábados, 10 a 11.30 horas
9 de enero a 12 de marzo
Impartido por Jesica Mateo
15 horas. 20 plazas

Milagrosa 16 (50 €)

Lunes y miércoles, 9.30 a 10.30 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Sara Contreras
20 horas. 20 plazas

San Jorge 17 (50 €)

Martes y jueves, 9.30 a 10.30 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Sergio Silva
20 horas. 25 plazas

San Jorge 18 (57 €)

Lunes y miércoles, 17 a 18 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Itziar Vicente
20 horas. 25 plazas

En euskera:

GAP

Iturrama (57 €)

Jueves, 17 a 18.15 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por Unai Aizpun
12,5 horas. 20 plazas

2015 2016

Zumba

San Jorge (57 €)

Lunes y miércoles, 15.30 a 16.30 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Enara Oronoz
20 horas. 20 plazas

2015 2016

Yoga mamás & bebés

A partir de 2 meses y hasta 1 año

Ensanche (31 €)

Jueves, 11 a 12.15 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por Itziar Vicente
12,5 horas. 12 plazas

2015 2016

Tai chi

Ensanche 1 (50 €)

Lunes y miércoles, 9.30 a 10.30 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Lourdes Gorricho
20 horas. 14 plazas

Iturrama 2 (50 €)

Modalidad Chi Kung

Martes y jueves, 11 a 12 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Lourdes Gorricho
20 horas. 25 plazas

Iturrama 3 (57 €)

Lunes y miércoles, 20 a 21 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Lourdes Gorricho
20 horas. 25 plazas

San Jorge 4 (42 €)

Sábados, 10 a 11.30 horas
9 de enero a 12 de marzo
Impartido por David Liras
15 horas. 25 plazas

2015 2016

Yoga

Ensanche 1 (37 €)

Viernes, 10 a 11.30 horas
15 de enero a 18 de marzo
Impartido por Lucía Martínez
15 horas. 14 plazas

Ensanche 2 (62 €)

Lunes y miércoles, 10.45 a 12 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Itziar Vicente
25 horas. 14 plazas

Iturrama 3 (71 €)

Martes y jueves, 18.30 a 19.45 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Txus López Ayesa
25 horas. 25 plazas

Milagrosa 4 (62 €)

Martes y jueves, 10 a 11.15 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Txus López Ayesa
25 horas. 20 plazas

Milagrosa 5 (71 €)

Lunes y miércoles, 17.15 a 18.30 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Txus López Ayesa
25 horas. 20 plazas

San Jorge 6 (71 €)

Lunes y miércoles, 19.45 a 21 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Txus López Ayesa
25 horas. 25 plazas

2015 2016

Yogilates

Ensanche 1 (57 €)

Martes y jueves, 17.30 a 18.30 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Amaya Saralegui
20 horas. 14 plazas

Iturrama 2 (50 €)

Miércoles y viernes, 10.30 a 11.30 horas
13 de enero a 18 de marzo
Impartido por Sergio Silva
20 horas. 25 plazas

Iturrama 3 (42 €) 🏠

Sábados, 10 a 11.30 horas
9 de enero a 12 de marzo
Impartido por Sergio Silva
15 horas. 25 plazas

Iturrama 4 (57 €)

Martes y viernes, 18 a 19 horas
12 de enero a 18 de marzo
Impartido por Sergio Silva
20 horas. 25 plazas

Jus la Rocha 5 (37 €)

Lunes, 11.30 a 13 horas
11 de enero a 14 de marzo
Impartido por Katrin Novillo
15 horas. 25 plazas

Jus la Rocha 6 (57 €)

Martes y jueves, 20 a 21 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Itziar Vicente
20 horas. 25 plazas

San Jorge 7 (50 €)

Martes y jueves, 10.30 a 11.30 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Sergio Silva
20 horas. 25 plazas

2015 2016

Stretching yoga

Jus la Rocha (57 €)

Martes y jueves, 18 a 19 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Itziar Vicente
20 horas. 25 plazas

2015 2016

Yoga embarazadas

(gestación mínima de 2 meses)

Mendillorri 1 (31 €)

Jueves, 10 a 11.15 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por Lucía Martínez
12,5 horas. 15 plazas

Mendillorri 2 (35 €)

Jueves, 18 a 19.15 horas
14 de enero a 17 de marzo
Impartido por Pilar Ugarte
12,5 horas. 15 plazas

2015 2016

Yoga mamás & bebés

A partir de 2 meses y hasta 1 año

San Jorge (31 €)

Miércoles, 12.30 a 13.45 horas
13 de enero a 16 de marzo
Impartido por Itziar Vicente
12,5 horas. 14 plazas

Naturaleza y tecnología

Orientación y GPS para Android: ciudad y montaña

San Jorge (61 €)

Martes y jueves, 19.30 a 21 horas
26 de enero a 8 de marzo
Impartido por José Javier Labayen, geógrafo
e instructor de la Escuela Navarra de Alta
Montaña
22 horas. 16 plazas

Supervivencia en la naturaleza

La supervivencia es un conjunto de conceptos, técnicas, métodos y estrategias de actividad física y psíquica que proporcionan unos conocimientos básicos para combatir las situaciones de riesgo que podrían producirse de forma natural (terremoto, accidente, etc) o de forma artificial (práctica de deportes 'de riesgo'). Conocer el mundo de la supervivencia permite disfrutar de manera más segura de las actividades en el medio natural y, en un caso inesperado, ayuda a sobrevivir.

Entrada libre, previa retirada de invitación (una hora antes del comienzo de la actividad. Dos invitaciones por persona). Hasta completar el aforo previsto

Técnicas de supervivencia

Construcción de un refugio en una situación especial, métodos para hacer fuego, cómo encontrar agua, y búsqueda y preparación de alimentos.

Ponente: Manuel Balaguer, director de Acción XXI, Escuela de Supervivencia.

Jueves 18 de febrero. 19 horas

Civivox Mendillorri

Desplazarse en accidentes y catástrofes

Qué hacer en caso de perdernos, cómo orientarnos. El equipo de supervivencia. Preparación para enfrentarse a accidentes y catástrofes, terremotos, inundaciones y avalanchas.

Ponente: José Luis Martínez Rodríguez, responsable de la ERIE Terrestre. Cruz Roja Navarra.

Jueves 25 de febrero. 19 horas

Civivox Mendillorri

Primeros auxilios en la naturaleza

Autoprotección, cómo colaborar con los equipos de rescate y psicología de la supervivencia.

Ponente: Diana López Aramendía, coordinadora del área sanitaria del CPF de Cruz Roja. Navarra.

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva.

Jueves 3 de marzo. 19 horas

Civivox Mendillorri

Psicología de supervivencia, el valor testimonial

Nadie está preparado para enfrentarse al choque mental y emocional que supone un giro radical en la vida. Saber levantarse y seguir adelante conlleva un gran esfuerzo y trabajo personal. El testimonio de las personas que superan ese reto cada día es una ayuda para vencer una situación inesperada. Se proyectará la película '180º Rumbo a la luz'.

Ponente: Haizea Erkizia, terapeuta ocupacional.

Jueves 10 de marzo. 19 horas

Civivox Mendillorri

Balneario urbano de Iturrama

Natación para adultos

(abonados 50 €, no abonados 59 €)
20 horas. 15 plazas

Grupo 1

Perfeccionamiento

Lunes y miércoles, 9.15 a 10.15 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Ane Nuñez

Grupo 2

Martes y jueves, 9.15 a 10.15 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Ana López

Grupo 3

Lunes y miércoles, 12.15 a 13.15 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Ane Nuñez

Grupo 4

Perfeccionamiento

Martes y jueves, 12.15 a 13.15 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Ana López

Gimnasia en el agua

(abonados 50 €, no abonados 59 €)
20 horas. 15 plazas

Grupo 1

Lunes y miércoles, 10.15 a 11.15 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Ane Nuñez

Grupo 2

Martes y jueves, 10.15 a 11.15 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Ana López

Grupo 3

Lunes y miércoles, 11.15 a 12.15 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Ane Nuñez

En euskera:

Aquagym

Se necesitan conocimientos básicos de natación

Grupo 1

(abonados 50 €, no abonados 59 €)
Lunes y miércoles, 20 a 21 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Ane Nuñez
20 horas. 15 plazas

Natación infantil (3-5 años)

Grupo 2

(abonados 25 €, no abonados 30 €)
Martes y jueves, 17.30 a 18 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Ane Nuñez
10 horas. 6 plazas

Natación infantil (6-9 años)

Grupo 1

(abonados 25 €, no abonados 30 €)
Lunes y miércoles, 18.30 a 19 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Ane Nuñez
10 horas. 6 plazas

Grupo 4

Martes y jueves, 11.15 a 12.15 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Ana López

Aquagym

Se necesitan conocimientos básicos de natación

Grupo 2

(abonados 50 €, no abonados 59 €)
Martes y jueves, 19 a 20 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Ane Nuñez
20 horas. 15 plazas

Aquafitness

(abonados 50 €, no abonados 59 €)
Impartido por Ane Nuñez
20 horas. 15 plazas

Grupo 1

Lunes y miércoles, 19 a 20 horas
11 de enero a 16 de marzo

Grupo 2

Martes y jueves, 20 a 21 horas
12 de enero a 17 de marzo

Natación infantil (3-5 años)

Grupo 1

(abonados 25 €, no abonados 30 €)
Lunes y miércoles, 17.30 a 18 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Ane Nuñez
10 horas. 6 plazas

Grupo 3

(abonados 25 €, no abonados 30 €)
Lunes y miércoles, 18 a 18.30 horas
11 de enero a 16 de marzo
Impartido por Ane Nuñez
10 horas. 6 plazas

Grupo 4

(abonados 25 €, no abonados 30 €)
Martes y jueves, 18 a 18.30 horas

12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Ane Nuñez
10 horas. 6 plazas

Grupo 5

(abonados 13 €, no abonados 15 €)
Sábados, 10 a 10.30 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por Amaia Balda
5 horas. 6 plazas

Grupo 6

(abonados 13 €, no abonados 15 €)
Sábados, 10.30 a 11 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por Amaia Balda
5 horas. 6 plazas

Grupo 7

(abonados 13 €, no abonados 15 €)
Sábados, 11 a 11.30 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por Amaia Balda
5 horas. 6 plazas

Grupo 8

(abonados 13 €, no abonados 15 €)
Sábados, 11.30 a 12 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por Amaia Balda
5 horas. 6 plazas

Natación infantil (6-9 años)

Grupo 2

(abonados 25 €, no abonados 30 €)
Martes y jueves, 18.30 a 19 horas
12 de enero a 17 de marzo
Impartido por Ane Nuñez
10 horas. 6 plazas

Natación infantil: juegos en inglés en el agua (6-9 años)

(abonados 25 €, no abonados 30 €)
Sábados, 12 a 13 horas
16 de enero a 19 de marzo
Impartido por Amaia Balda
10 horas. 6 plazas

Visitas guiadas

Sala Museo Pablo Sarasate

Inscripción gratuita (hasta completar el número de plazas, 15 plazas/visita)

12 horas

Sábado 16 de enero, 30 de enero (euskera), 13 de febrero, 27 de febrero, 12 de marzo (euskera) y 26 de marzo (inglés).

18.30 horas

Viernes 15 de enero (euskera), 29 de enero, 12 de febrero (euskera), 26 de febrero (euskera) y 11 de marzo. Sábado 26 de marzo.

Arte en Pamplona

Guía: Ana Ulargui Palacio, doctora en Historia.

Inscripción: 2 € (hasta completar el número de plazas, 25 plazas/visita)

Iglesia de San Nicolás

Martes 12 de enero

De 12 a 13 horas
Punto de encuentro: Plaza de San Nicolás

Iglesia de los Padres Paúles

Martes 26 de enero

De 12 a 13 horas
Punto de encuentro: Iglesia Padres Paúles

Convento de los Padres Carmelitas Descalzos y la Virgen de la O

Martes 9 de febrero

De 12 a 13 horas
Punto de encuentro: Convento Carmelitas Descalzos

Edificios emblemáticos de la Plaza del Castillo

Martes 23 de febrero

De 12 a 13 horas
Punto de encuentro: Kiosko de la Plaza del Castillo

Convento M.M. Oblatas

Martes 8 de marzo

De 12 a 13 horas
Punto de encuentro: Convento MM Oblatas

Artea Iruñean

Guía: Aitziber Imízcoz. Licenciada en Humanidades.

Inscripción: 2 € (hasta completar el número de plazas, 25 plazas/visita)

Nabarrería

Miércoles 27 de enero

De 12 a 13 horas
Punto de encuentro: Plaza San José

San Zernin Burgua

Miércoles 24 de febrero

De 12 a 13 horas
Punto de encuentro: Iglesia de San Saturnino

San Nikolasko Hiria

Miércoles 30 de marzo

De 12 a 13 horas
Punto de encuentro: Plaza de San Nicolás

Catedral de Pamplona

Inscripción: 4 € (hasta completar el número de plazas, 20 plazas/visita)

Exposición Occidens Descubre los orígenes

Lunes 18 de enero

De 12 a 13 horas

Casa del campanero y campanas de la Catedral (en euskera)

Lunes 22 de febrero

De 12 a 13 horas

La mujer en la Catedral de Pamplona

Lunes 7 de marzo

De 12 a 13 horas

Museo de Navarra

Inscripción: 1 € (hasta completar el número de plazas, 25 plazas/visita)

Laca Namban Brillo de Japón en Navarra

Jueves 21 de enero. 12 horas

El retrato

Jueves 18 de febrero. 12 horas

La mujer

Jueves 17 de marzo. 12 horas

Arte y patrimonio

Guía: Ana Ulargui Palacio. Doctora en Historia.

Inscripción: 25 € (hasta completar el número de plazas, 50 plazas/visita)

Románico en la Valdorba

Se visitarán las iglesias de Catalain, Echano, Orísoain (y su cripta), Olleta, Sansoáin y Eristain (y sus enigmáticas pinturas).

Sábado 16 de enero

De 9 a 20 horas

Estación de autobuses, dársenas 13-16

Ezcaray y Valgañón

Se visitarán la villa de Ezcaray y la población de Valgañón y sus iglesias de San Andrés y Tres Fuentes.

Sábado 13 de febrero

De 9 a 20 horas

Estación de autobuses, dársenas 13-16

Numancia y Soria

Se visitará el yacimiento arqueológico de Numancia y la iglesia de San Juan de Duero, en Soria.

Sábado 27 de febrero

De 9 a 20 horas

Estación de autobuses, dársenas 13-16

Salvatierra-Agurain, Santuario de Nuestra Señora de Estíbaliz y Basílica de San Prudencio de Armentia

Sábado 19 de marzo

De 9 a 20 horas

Estación de autobuses, dársenas 13-16





Calendario de seminarios y visitas

Enero

MARTES	12	VIERNES	15	SÁBADO	16
Escuela de madres y padres Jus la Rocha #MartesTIC Iturrama Arte en Pamplona Iglesia de San Nicolás		Sala Museo Pablo Sarasate Visita guiada (euskera)		Sala Museo Pablo Sarasate Visita guiada Arte y patrimonio Valdorba	
LUNES	18	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21
Catedral de Pamplona Visita guiada		Solicitud de amistad Milagrosa		Museo de Navarra Visita guiada	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Comunicación asertiva San Jorge (euskera)		Escuela de madres y padres Iturrama #MartesTIC Condestable Arte en Pamplona Padres Paúles		Bienestar y vida saludable Ensanche Arte en Pamplona Navarrería (euskera)	
VIERNES	29	SÁBADO	30		
Sala Museo Pablo Sarasate Visita guiada		Sala Museo Pablo Sarasate Visita guiada (euskera)			

Calendario de seminarios y visitas

Febrero

LUNES 8 Comunicación asertiva San Jorge	MARTES 9 #MartesTIC Jus la Rocha Arte en Pamplona Padres Carmelitas	MIÉRCOLES 10 Solicitud de amistad Milagrosa
VIERNES 12 Sala Museo Pablo Sarasate Visita guiada (euskera)	SÁBADO 13 Sala Museo Pablo Sarasate Visita guiada Arte y patrimonio Ezcaray y Valganón	MARTES 16 Escuela de madres y padres Mendillorri (euskera)
MIÉRCOLES 17 Bienestar y vida saludable Ensanche	JUEVES 18 Supervivencia en la naturaleza Mendillorri Museo de Navarra Visita guiada	LUNES 22 Comunicación asertiva San Jorge Catedral de Pamplona Visita guiada (euskera)
MARTES 23 #MartesTIC Jus la Rocha Arte en Pamplona Plaza del Castillo	MIÉRCOLES 24 Solicitud de amistad Milagrosa (euskera) Arte en Pamplona Burgo San Cernin (euskera)	JUEVES 25 Supervivencia en la naturaleza Mendillorri
VIERNES 26 Sala Museo Pablo Sarasate Visita guiada (euskera)	SÁBADO 27 Sala Museo Pablo Sarasate Visita guiada Arte y patrimonio Numancia y Soria	

Marzo

MARTES 1 Escuela de madres y padres Milagrosa	MIÉRCOLES 2 Seguridad alimentaria Ensanche	JUEVES 3 Supervivencia en la naturaleza Mendillorri
LUNES 7 Catedral de Pamplona Visita guiada	MARTES 8 #MartesTIC Mendillorri (euskera) Arte en Pamplona Convento Oblatas	MIÉRCOLES 9 Solicitud de amistad Milagrosa
JUEVES 10 Supervivencia en la naturaleza Mendillorri	VIERNES 11 Sala Museo Pablo Sarasate Visita guiada	SÁBADO 12 Sala Museo Pablo Sarasate Visita guiada (euskera)
LUNES 14 Comunicación asertiva San Jorge	MARTES 15 Escuela de madres y padres San Jorge	MIÉRCOLES 16 Seguridad alimentaria Ensanche (euskera)
JUEVES 17 Museo de Navarra Visita guiada	SÁBADO 19 Arte y patrimonio Salvatierra - Agurain	MARTES 22 #MartesTIC San Jorge
SÁBADO 26 Sala Museo Pablo Sarasate Visita guiada (inglés)	MIÉRCOLES 30 Arte en Pamplona Burgo San Nicolás (euskera)	