

cursos y talleres
OTOÑO 2019



CURSOS CON EL SÍMBOLO:



Cursos de carácter anual (de octubre'19 a junio'20). El importe se abonará en dos cuotas: una al formalizar la inscripción y otra al finalizar el primer trimestre.



Cursos de carácter trimestral (de octubre'19 a diciembre'19).



Cursos de carácter trimestral y de continuidad (las personas inscritas que estén interesadas en continuar en la actividad podrán formalizar su inscripción de forma anticipada).



Cursos que son novedad con respecto a programaciones anteriores.



La portada es obra de Elena Fernández Eslava, titulada "Selfie".
finalista del IX Certamen de diseño Imagina CIVICAN.

CIVICAN - Centro sociocultural de Fundación Caja Navarra
Avenida de Pío XII, 2 CP31008 Pamplona - T 948 222 444
www.fundacioncajanavarra.es
informacioncivican@fundacioncajanavarra.es
Facebook - @civicanFCN - @FundCajaNavarra - #ParaPersonas

DL: NA-1762-2009

SOLIDARIDAD

NAVARRA

LITERATURA

IDIOMAS

SALUD Y BIENESTAR

CREACIÓN

ALIMENTACIÓN

FAMILIAS

ACQUA

ACTU BRE

HISTORIA

ACTUALIDAD

ACTUALIDAD

CINE

ARTE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

CULTURA

LABORATORIOS

MÚSICA

EXPERIENCIAS

EDUCACIÓN

LABO.3

06

INFORMACIÓN

- Qué es CIVICAN
- Cómo llegar
- Horarios
- Inscripciones
- Cesión y alquiler de espacios



10

CULTURA

- ¿Dónde están las mujeres? Miradas feministas sobre el arte
- Arte de Vanguardia y sus influencias estéticas
- El Museo del Prado
- Colecciones y coleccionistas
- Historia de la Belleza
- Los normandos y la construcción de Europa
- Las grandes obras de la literatura grecorromana
- Yacimientos arqueológicos del mundo
- Un tiempo de Revoluciones. Europa y América en los albores del siglo XIX
- Actualidad internacional y desafíos globales
- Del Magreb al Sahel en el sur del Sáhara
- Nafarroako historia (EUSKERA)
- Castillos de Navarra
- Introducción al arte sonoro
- Grandes voces, grandes géneros
- Mastering y diseño sonoro para una producción musical
- Historia del cine español
- 5 Directores, 5 cinematografías
- Escritura creativa

08

SOLIDARIDAD

- Lengua de signos
- Musicoterapia para familias con diversidad funcional
- Intervenciones asistidas con animales





¡no te los pierdas!



38 SALUD Y BIENESTAR

26 EDUCACIÓN

- Tablet con Android
- Inglés para mayores I
- Inglés para mayores II
- Grupo estable de conversación en inglés
- Grupo estable de conversación en euskera



30 FAMILIAS

- Acampa en CIVICAN. Un viaje al futuro
- Estimulación acuática infantil
- Laboratorio de arte y creatividad
- Repostería sin gluten
- LAB 0.3



- Acquaerobic
- Aeróbic para mayores
- Dieta mediterránea
- G.A.P.
- Gimnasia en el agua
- Gimnasia en el agua para mayores
- Método hipopresivo
- Mindfulness
- Pan y masas sin gluten
- Pilates
- Pilates para mayores
- Reordenación postural y concienciación corporal
- Yoga
- Yoga para mayores
- Zumba

INFORMACIÓN



QUÉ ES CIVICAN

Es el centro sociocultural de Fundación Caja Navarra, un espacio vivo, de encuentro intergeneracional y multidisciplinar con clara vocación de impulsar y activar la cultura y la educación, promover la solidaridad y la acción social, la literatura y el pensamiento contemporáneo, la conciencia de sostenibilidad, estimulando la participación activa del público de Navarra.

CIVICAN cuenta con un auditorio con capacidad para 153 personas, una biblioteca con dos salas de lectura, un espacio destinado a exposiciones, cuatro aulas de uso polivalente, cocina, aula de baile, piscina climatizada y, además, una cafetería.

A lo largo del año se programan numerosos cursos y talleres, además de actividades culturales, sociales, educativas y de difusión y promoción lectora. También se lleva a cabo la cesión y alquiler de espacios a entidades y colectivos de Navarra.

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. Sábados, de 09:00 a 14:00.

Biblioteca infantil (3-12 años) - De lunes a viernes, de 17:00 a 20:00. Sábados, de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00. En periodos vacacionales, de lunes a sábados, de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00

Cafetería - De lunes a viernes, de 09:30 a 14:00 y de 16:00 a 21:00. Sábados, de 10:30 a 14:00 y de 16:00 a 21:00

INSCRIPCIONES

La inscripción a los cursos y talleres del Programa CIVICAN Otoño'19 se realizará a través de un sorteo.

El plazo para inscribirse al sorteo será del lunes 2 de septiembre (09:00) al miércoles 4 de septiembre (21:00) y podrá realizarse en CIVICAN, en Línea Fundación Caja Navarra (948 222 444) o en la web www.fundacioncajanavarra.es

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

El lunes 9 de septiembre 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 las personas usuarias con plaza adjudicada se les realizará el cobro de la actividad el día 13 de septiembre, a través de domiciliación en cuenta bancaria.

A partir del 13 de septiembre se abrirá un período 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. Todos los cursos, salvo que se indique lo contrario, son de nivel iniciación.

CESIÓN Y ALQUILER DE ESPACIOS

CIVICAN ofrece espacios adaptables a gran diversidad de usos: conferencias y presentaciones, cursos, reuniones, conciertos, jornadas y congresos.

Se llevará a cabo la cesión gratuita de espacios de CIVICAN, así como alquileres, a entidades, instituciones o fundaciones sin ánimo de lucro con sede social en la Comunidad Foral de Navarra. La normativa de cesión y alquiler de espacios, así como las fichas de solicitud, están disponibles en la web de Fundación Caja Navarra: www.fundacioncajanavarra.es/es/educacion-y-cultura/CIVICAN#cesionalquiler

- 
- > Lengua de signos
 - > Musicoterapia para familias con diversidad funcional
 - > Intervenciones asistidas con animales

SOLIDARIDAD



LENGUA DE SIGNOS

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO

15 octubre a 26 noviembre
Martes, de 19:30 a 21:00. Aula 2

> Este curso pretende instruir una formación mínima que permita conocer las necesidades básicas de comunicación en lengua de signos de cualquier persona que quiera conocer el idioma o que trabaje en contacto con personas con discapacidad auditiva.

15 Plazas
Imparte: ASORNA
7 Sesiones de 1h 30m [10h 30m]
Inscripción: 51€



INTERVENCIONES ASISTIDAS CON ANIMALES

DIRIGIDO A TERAPEUTAS, ENTIDADES SOCIALES Y PÚBLICO ADULTO

18 octubre a 22 noviembre
Viernes, de 18:00 a 20:00. Aula 3

> Curso mediante el cual las personas participantes adquirirán los conocimientos básicos sobre las intervenciones asistidas con animales: conceptualización, historia, beneficios y equipo de intervención, selección de animales para IAA, beneficios y aplicaciones en diferentes ámbitos terapéuticos, educativos y de ocio.

20 Plazas
Imparte: Biak Bat
5 Sesiones de 2h [10h]
Inscripción: 30€



MUSICOTERAPIA PARA FAMILIAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL



DIRIGIDO A PÚBLICO INFANTIL DE 4 A 8 AÑOS, CON DIVERSIDAD FUNCIONAL, ACOMPAÑADOS DE UNA PERSONA ADULTA

14 octubre a 25 noviembre
Lunes, de 18:30 a 19:30.
Aula de baile

> Un espacio donde la música invitará a la exploración del mundo sonoro. Interactuando y fluyendo se creará un ambiente de confianza, calidez y tranquilidad que dará lugar a fluir de manera individual y grupal. A través de la música se fortalecerán lazos afectivos y momentos de complicidad. Se trabajará con el movimiento, diferentes instrumentos, improvisaciones musicales, juegos musicales y canciones.

8 Plazas
Imparte: Isabel Laranjeira,
musicoterapeuta
7 Sesiones de 1h [7h]
Inscripción: 40€ por unidad familiar



CULTURA

- > ¿Dónde están las mujeres? Miradas feministas sobre el arte
- > Arte de Vanguardia y sus influencias estéticas
- > El Museo del Prado
- > Colecciones y coleccionistas
- > Historia de la Belleza
- > Los normandos y la construcción de Europa
- > Las grandes obras de la literatura grecorromana
- > Yacimientos arqueológicos del mundo
- > Un tiempo de Revoluciones. Europa y América en los albores del siglo XIX
- > Actualidad internacional y desafíos globales
- > Del Magreb al Sahel en el sur del Sáhara
- > Nafarroako historia (EUSKERA)
- > Castillos de Navarra
- > Introducción al arte sonoro
- > Grandes voces, grandes géneros
- > Mastering y diseño sonoro para una producción musical
- > Historia del cine español
- > 5 Directores, 5 cinematografías
- > Escritura creativa



N ¿DÓNDE ESTÁN LAS MUJERES?
T MIRADAS FEMINISTAS
SOBRE EL ARTE

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN EL ARTE

8 y 9 noviembre

Viernes, de 17:00 a 20:00, y sábado, de 10:00 a 13:00. Aula 3

> Con este curso se busca un acercamiento al arte desde un cuestionamiento feminista de la historia, visibilizando a mujeres artistas y conociendo las propuestas y principales referentes del arte feminista. El objetivo es reconocer el papel de las mujeres en las artes visuales y descubrir cómo el arte es una herramienta con un enorme potencial para el trabajo por los derechos de las mujeres tanto desde el activismo como desde la gestión cultural, la educación o la intervención social.

25 Plazas

Imparte: Encina Villanueva, historiadora del arte

2 Sesiones de 3h [6h]

Inscripción: 56€

N ARTE DE **T** VANGUARDIA Y SUS INFLUENCIAS ESTÉTICAS

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN EL ARTE

14 octubre a 18 diciembre.
Lunes y miércoles, de 11:00 a 11:55.
Aula 2

> Los movimientos de vanguardia artística en el mundo contemporáneo no se reducen a los espacios clásicos de pintura y escultura sino que han invadido otros muchos campos y llegan al conocimiento y la vida de muchas personas. Así, lo más nuevo del arte participa en el diseño de los objetos de uso cotidiano, en la moda, los muebles y la decoración, las escenografías, las artes audiovisuales, etc. En este curso se hará un acercamiento a movimientos tan trascendentes como el racionalismo y la Bauhaus, que simplificó el diseño haciéndolo sencillo y práctico; el impacto de Picasso en la moda y el ballet; el surrealismo de Dalí en Walt Disney, el teatro y el diseño de joyas; Andy Warhol y el pop-art en la decoración; lo psicodélico en los Beatles y su estética, y tantos otros.

30 Plazas

Imparte: Emilio Quintanilla, Doctor en Historia del Arte

19 Sesiones de 55m [17h 25m]

Inscripción: 102€





N
T

EL MUSEO DEL PRADO

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN EL ARTE

14 octubre a 18 diciembre
Lunes y miércoles, de 12:00 a 12:55. Aula 2

> El 19 de noviembre se cumplen 200 años desde la fundación del Museo del Prado, iniciativa de Fernando VII y su esposa Isabel de Braganza. A lo largo de este curso se conocerá la historia de este museo, de los edificios que lo componen, de sus colecciones y nuevas adquisiciones, las exposiciones más importantes celebradas, el Prado oculto, el Prado disperso, y se hará un breve recorrido por sus obras más emblemáticas y representativas.

30 Plazas

Imparte: Emilio Quintanilla,
Doctor en Historia del Arte
19 Sesiones de 55m [17h 25m]
Inscripción: 102€



COLECCIONES Y COLECCIONISTAS



DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y
ADULTO, INTERESADO EN EL
ARTE

14 octubre a 13 mayo

Lunes y miércoles, de 17:00 a 17:55.

Aula 3

> ¿Qué es lo que impulsa a coleccionar obras de arte? Sin duda una fascinación por el objeto hermoso, que ha llevado a numerosos príncipes, papas, políticos y excéntricos millonarios a invertir parte de su fortuna en rodearse de belleza, en ocasiones de una manera casi obsesiva.

En este curso se hará un acercamiento al mundo del arte a través de los ojos de esos coleccionistas y mecenas que dedicaron buena parte de su vida a rodearse de arte y belleza (los Medici, Julio II, Juana de Habsburgo, Isabel Clara Eugenia, los Bonaparte, Catalina la Grande o Adolf Hitler entre otros muchos). También se prestará atención a los nuevos coleccionistas y mecenas, grandes fortunas que proceden del mundo de la banca como J.P. Morgan, o de las finanzas como Lázaro Galdiano.

55 Plazas

**Imparte: Ana Ulargui, Doctora en
Historia del Arte**

50 Sesiones de 55m [45h 50m]

Inscripción: 238€



N

HISTORIA DE LA BELLEZA

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN EL ARTE

A

14 octubre a 13 mayo

Lunes y miércoles, de 18:00 a 18:55. Aula 3

> Desde Nefertiti hasta Madame Pompadour, en este curso se analizará la evolución de las teorías y las ideas estéticas a través de la pintura. El neoplatonismo del románico, la sensualidad del arte helenístico, el naturalismo del barroco... todos estos criterios se analizarán desde la teoría hasta su aplicación práctica. También se estudiará el paisaje ideal, modelo del paraíso y otros temas relacionados con lo bello.

55 Plazas

Imparte: Ana Ulargui, Doctora en Historia del Arte

50 Sesiones de 55m [45h 50m]

Inscripción: 238€

A LOS NORMANDOS Y LA CONSTRUCCIÓN DE EUROPA

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN LA HISTORIA

15 octubre a 21 mayo
Martes y jueves, de 16:30 a 17:25.
Aula 3

> Este curso comenzará desgranando las características principales de los vikingos: su cultura, su religión, su forma de navegar y de hacer la guerra... Se verá la fundación del Ducado de Normandía, la conquista de Inglaterra, la de Sicilia y el Sur de Italia. Se examinará la administración, el arte y la cultura de los reinos normandos de Europa. Y, por último, se analizará también la influencia normanda en el Este de Europa y el Mediterráneo: en sus señoríos cruzados y en su papel en la fundación del Reino de Rusia.

55 Plazas

Imparte: Eva Tobalina, Doctora en Historia Antigua
50 Sesiones de 55m [45h 50m]
Inscripción: 238€

A LAS GRANDES OBRAS DE LA LITERATURA GRECORROMANA

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN LA HISTORIA

15 octubre a 21 mayo
Martes y jueves, de 17:30 a 18:25.
Aula 3

> Este curso propone un acercamiento ameno y asequible a algunos de los grandes hitos de la literatura grecorromana. Comenzará con la épica de la Ilíada y la Odisea, continuará con la invención del teatro y los grandes tragediógrafos griegos, abordará el surgimiento de la comedia romana con Plauto, y el desarrollo de la literatura satírica con el Satiricón y los Epigramas de Marcial. Por último, se detendrá en una obra excepcional y adelantada a su tiempo, una novela antes del nacimiento de la novela, *El Asno de Oro* de Apuleyo. A lo largo del curso no sólo se expondrán, someramente, las tramas y los contextos históricos en los que surgieron las distintas obras, también se analizará su repercusión en la Literatura, el Arte y la Cultura medievales para mostrar hasta qué punto las historias que nos contaron los antiguos están todavía profundamente imbricadas en nuestro subconsciente colectivo.

55 Plazas

Imparte: Eva Tobalina, Doctora en Historia Antigua
50 Sesiones de 55m [45h 50m]
Inscripción: 238€



N YACIMIENTOS **A** ARQUEOLÓGICOS DEL MUNDO

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y
ADULTO, INTERESADO EN LA
HISTORIA

15 octubre a 21 mayo
Martes y jueves, de 18:30 a 19:25.
Aula 3

> A lo largo de este curso se hará un recorrido cronológico por los principales yacimientos arqueológicos del mundo, comenzando en el Neolítico y la Edad de Bronce, y terminando en la Edad Media. Para ello se estudiará una veintena de lugares dispersos por toda la faz de la Tierra, desde Angkor Wat en Camboya, hasta Machu Pichu en Perú, pasando por Pompeya en Italia o la tumba de Tutankamón en Egipto. Se conocerá la historia de cada lugar así como las causas que condujeron a su destrucción o abandono, la historia de su redescubrimiento, el modo en que cada uno de estos lugares volvió a salir a la luz, los desvelos de los arqueólogos para desentrañar sus secretos y el estado actual de las ruinas.

55 Plazas

**Imparte: Eva Tobalina, Doctora en
Historia Antigua**

50 Sesiones de 55m [45h 50m]

Inscripción: 238€



UN TIEMPO DE REVOLUCIONES. EUROPA Y AMÉRICA EN LOS ALBORES DEL SIGLO XIX



DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN LA HISTORIA

14 octubre a 11 mayo

Lunes, de 18:00 a 19:25. Aula 1

> Las ideas de la ilustración abren un nuevo horizonte en la visión de la Historia en Occidente. Los cambios se suceden desde el punto de vista del pensamiento, la política, la economía y la organización social. Comienza el siglo de las revoluciones en todos los ámbitos, tras las cuales aparecerá un panorama completamente nuevo a todos los niveles. Tras el pensamiento ilustrado y la Revolución Industrial, la Independencia de los Estados Unidos y la Revolución Francesa marcarán el ritmo del cambio y las nuevas relaciones internacionales, el nacimiento de nuevas potencias, la destrucción de antiguos imperios y la creación de otros, el nacimiento de nuevas clases sociales y nuevos modos de pensamiento y de vida. A lo largo de este curso se estudiarán los cambios y revoluciones que explican, en buena medida, muchos logros y retos de la actualidad.

45 Plazas

Imparten: Carmen Erro, Patxi Caspistegi y Ana Zabalza, historiadores

25 Sesiones de 1h 25m [35h 25m]

Inscripción: 202€

A ACTUALIDAD INTERNACIONAL Y DESAFÍOS GLOBALES

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN LA ACTUALIDAD POLÍTICA

15 octubre a 19 mayo
Martes, de 19:30 a 21:00. Aula 3

> A lo largo de este curso se verán las principales claves de un mundo complejo, interrelacionado, inquietante y alternativo. Se estudiarán los derechos frente al cambio climático, la crisis de la democracia y las nuevas tecnologías y sus tendencias activistas. Se hablará de las guerras que llegan, desde la nueva guerra fría entre Estados Unidos, Rusia y China a la violencia en el Sahel, el clima bélico en el Golfo Pérsico y los imposibles planes de paz entre Palestina e Israel. Se tratará la venta de armas y las desigualdades sociales, el hambre y la acción humanitaria. Se hará un recorrido por el estado social de Asia. Se conocerán los riesgos de la desunión europea, las nuevas derechas y extremas en Europa y Estados Unidos, los populismos, el cruce de miradas entre Oriente y Occidente y el autoritarismo o la democratización en África y América Latina.

Además, una vez al mes, las personas inscritas podrán elegir la noticia más inmediata para su análisis y comentarios compartidos.

45 Plazas

Imparten: Javier Aisa, Andrea Aisa, Berta Bernarte, Juan Miguel Vicente y Fernando Armendáriz (espacio REDO), y Marta Mañeru, licenciada en Economía y docente en la UPNA
25 Sesiones de 1h 30m [37h 30m]
Inscripción: 202€



N DEL MAGREB AL SAHEL, EN EL SUR **T** DEL SÁHARA

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN LA ACTUALIDAD POLÍTICA

17 octubre a 19 diciembre
Jueves, de 19:30 a 21:00. Aula 3

> En este curso se analizará con claridad, mediante explicaciones, mapas y comentarios de textos, la situación más actual y las relaciones de los países y las sociedades del Rif al Mar Rojo. Primero se verán las movilizaciones sociales -especialmente juveniles- que vuelven a reclamar derechos en las calles de Argelia y Sudán. También la autocracia de los generales y autoridades políticas y económicas que impiden las reformas, con los países del Golfo y Egipto al frente. Para finalizar, se hablará de la violencia bélica regional que recorre de Malí a Libia, en una ruta donde se suman la pobreza, el tráfico de personas y armas, la esclavitud, las guerras del yihad, las luchas de clanes y la toma del poder.

45 Plazas

Imparte: Javier Aisa, periodista
9 Sesiones de 1h 30m [13h 30m]
Inscripción: 73€



NAFARROAKO HISTORIA (EUSKERA)

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN LA HISTORIA

17 octubre a 12 diciembre
Jueves, de 19:00 a 20:30. Aula 1

> En este curso se analizarán los hitos y sucesos más importantes de la historia de Navarra, lugares de memoria, patrimonio, territorio, identidad... El objetivo de este curso es potenciar la capacidad de pensamiento analítico en relación a la historia y la memoria histórica. El curso consistirá en nueve temas que repasan grandes hitos de la historia de Navarra, desde la prehistoria hasta la guerra del 36, pasando por las batallas de Orreaga, las conquistas de 1200 y 1512 o las carlistadas. Cada tema ha sido dirigido por historiadores e historiadoras de gran recorrido, entre otros, Joseba Asirón, Idoia Arteta, Mikel Sorrauren o Jean Luis Davant. El curso comenzará con una sesión monográfica sobre la historia del euskera con el filólogo Juan Martín Elexpuru.

25 Plazas

Imparte: Beñi Aguirre, historiador y profesor de euskera, y Ángel Rekalde, director de Nabarralde
8 Sesiones de 1h 30m [12h]
Inscripción: 75€



CASTILLOS DE NAVARRA



DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN LA HISTORIA

22 octubre a 19 noviembre
Martes, de 11:00 a 12:30. Aula 2

> En este curso se mostrará un análisis de la defensa de Navarra desde las primeras fortificaciones pirenaicas hasta las últimas fortalezas del siglo XVI. Se obtendrá una perspectiva diferente respecto a la configuración histórica de Navarra en base a sus castillos y, además, se expondrán y se debatirán futuras soluciones para recuperar este patrimonio. Se estudiarán las vicisitudes históricas y políticas de cada región y la necesidad de llevar un programa de trabajo según zonas.

25 Plazas

Imparte: Iñaki Sagredo, historiador
5 Sesiones de 1h 30m [7h 30m]
Inscripción: 47€



N INTRODUCCIÓN AL ARTE SONORO

T DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN EL ARTE Y LA MÚSICA

25, 26 octubre, 15 y 16 noviembre

Viernes, de 17:00 a 20:00

Sábado, de 10:00 a 13:00. Aula 2

> El arte sonoro comprende un diverso grupo de prácticas artísticas que tienen como principal objetivo el análisis del sonido y la escucha. Dentro de esta etiqueta se enmarcan las esculturas sonoras, las instalaciones, las intervenciones, el arte radiofónico, la música electroacústica y un sinfín de posibilidades.

Este curso pretende ser una introducción general a esta disciplina artística. Mediante el estudio de sus diferentes manifestaciones, se busca que los alumnos y alumnas se familiaricen con la práctica del arte sonoro a través de autores que en su momento constituyeron un hito y que son fundamentales si se quiere conocer y comprender lo que se viene realizando hoy en día. El curso se completará con demostraciones y reinterpretaciones de clásicos del Arte Sonoro.

30 Plazas

Imparte: Mikel Arce, Doctor en Bellas Artes y profesor del Departamento de Arte y Tecnología de la UPV/EHU

4 Sesiones de 3h [12h]

Inscripción: 79€



N
A
**GRANDES
VOCES, GRANDES
GÉNEROS**

**DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y
ADULTO, INTERESADO EN LA
MÚSICA**

**16 octubre a 20 mayo
Miércoles, de 18:00 a 19:25. Aula 1**

> En colaboración con AGAO –
Asociación Gayarre de Amigos de la
Ópera en Navarra

En este curso se estudiarán los
diferentes tipos de voces masculinas y
femeninas existentes dentro de la
lírica. El objetivo es el análisis en
profundidad de dichas voces, de
acuerdo con su tradicional clasificación
lírica: soprano, mezzosoprano, alto,
tenor, barítono y bajo, a partir de sus
características particulares de color,
timbre, tesitura... etc.

También se llevará a cabo el estudio
diferenciado de los grandes géneros
musicales en los que tiene un papel
preponderante la voz humana
cultivada: ópera, zarzuela, música
religiosa, opereta, canción, musical...,
incidiendo especialmente en la
diferente adecuación e idoneidad de
una voz a uno u otro género.

45 Plazas

**Imparte: Luis Miguel Alonso,
formador**

25 Sesiones de 1h 25m (35h 30m)

Inscripción: 202€

Inscripción socios/as AGAO: 181€





N **MASTERING Y DISEÑO SONORO**
T **PARA UNA PRODUCCIÓN MUSICAL**

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, CON FORMACIÓN BÁSICA EN MEZCLA, QUE QUIERAN AVANZAR EN SONIDO Y ESTILO DENTRO DE LA COMPOSICIÓN Y PRODUCCIÓN ELECTRÓNICA

19 octubre, sábado de 09:00 a 13:00 y de 16:00 a 20:00. Aula 2
9 noviembre, sábado de 10:00 a 13:00 y de 16:00 a 19:00. Aula 2

> El objetivo de este curso es lograr que las producciones musicales de los asistentes den un salto cualitativo en el ámbito sonoro, pasando las mezclas de carácter amateur a profesional. Está impartido por los mejores profesionales en activo, en un formato de dos masterclases intensivas:

Módulo I. Seminario de *mastering*. Impartido por Pedro Viñuela, de Nexo 101 *Mastering*

En esta sesión se aprenderá a hacer un *mastering* desde cero usando diferentes enfoques según el estilo y el resultado final que se busque.

Módulo II. Síntesis y diseño sonoro aplicado a la producción. Impartido por Boris Divider

Esta sesión se centrará en la síntesis modular. Teniendo conocimientos de base previos, este tipo de estrategia lleva a combinar de manera prácticamente libre el uso de diferentes módulos de forma muy creativa en el campo del diseño sonoro. Se aprenderán múltiples técnicas, ruteos de control, modulación y señal, además de secuenciación o el uso de autómatas sincronizados con diversos tipos de reloj.

25 Plazas

Imparten: Pedro Viñuela (Nexo 101) y Boris Divider

1 Sesión de 8h y 1 sesión de 6h [14h]

Inscripción: 111€

A HISTORIA DEL CINE ESPAÑOL

N DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN EL CINE

14 octubre a 11 mayo
Lunes, de 19:30 a 21:00. Aula 1

> En este curso se estudiará el cine español desde las primeras filmaciones de finales del siglo XIX hasta los últimos títulos de la cartelera más reciente, haciendo una mención especial al cine en Navarra. A lo largo del curso se verán secuencias y fragmentos de películas y documentales y en cada sesión se hará una introducción previa a la actualidad cinematográfica en general y un repaso a los estrenos de cada semana.

45 Plazas

Imparte: Iñaki Arrubla, crítico y formador de Historia del Cine
25 Sesiones de 1h 30m [37h 30m]
Inscripción: 202€

T 5 DIRECTORES, 5 CINEMATOGRAFÍAS

N DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, INTERESADO EN EL CINE

16 octubre a 18 diciembre
Miércoles, de 19:00 a 20:30. Aula 2

> El objetivo de este curso es aprender a ver el cine desde la perspectiva de 5 grandes directores pertenecientes a 5 cinematografías distintas: el cine norteamericano (Scorsese), el europeo-alemán (Hanecke), el japonés-asiático (Kore-eda), el iraní-oriental (Farhadi) y el sudamericano-argentino (Trapero); sus similitudes y sus diferencias temáticas, narrativas, de producción, así como el compromiso social y la visión del mundo que esos directores retratan en sus películas.

25 Plazas

Imparte: Carlos Bassas, Doctor en Comunicación Pública
9 Sesiones de 1h 30m [13h 30m]
Inscripción: 73€





ESCRITURA CREATIVA

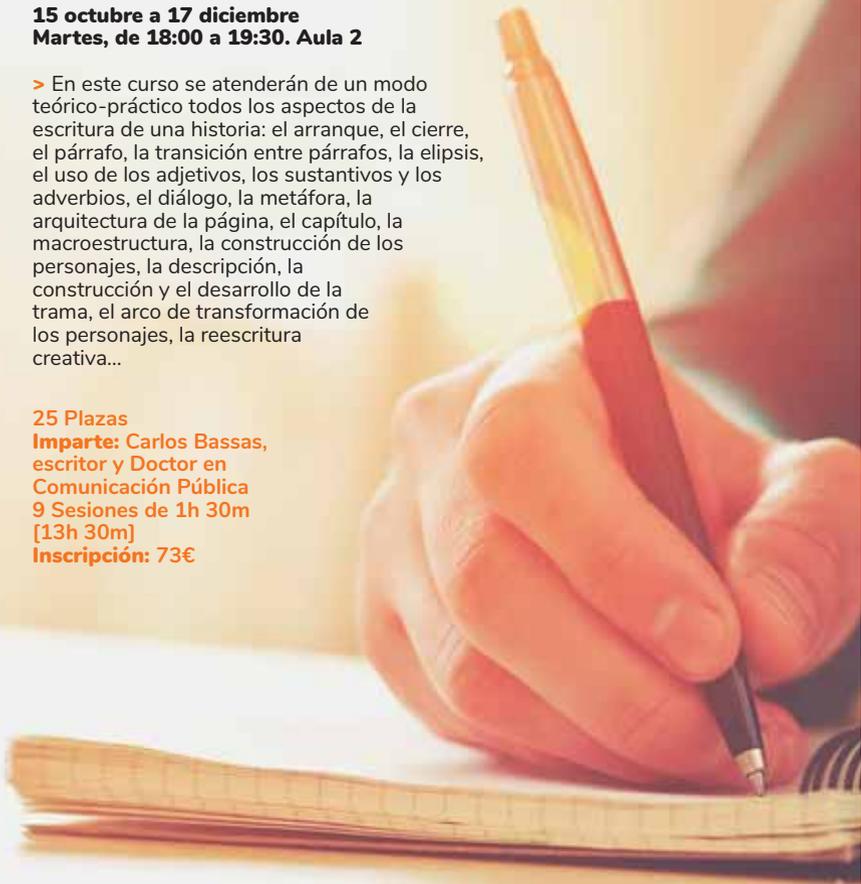
**DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO,
INTERESADO EN LA LITERATURA Y LA
ESCRITURA**

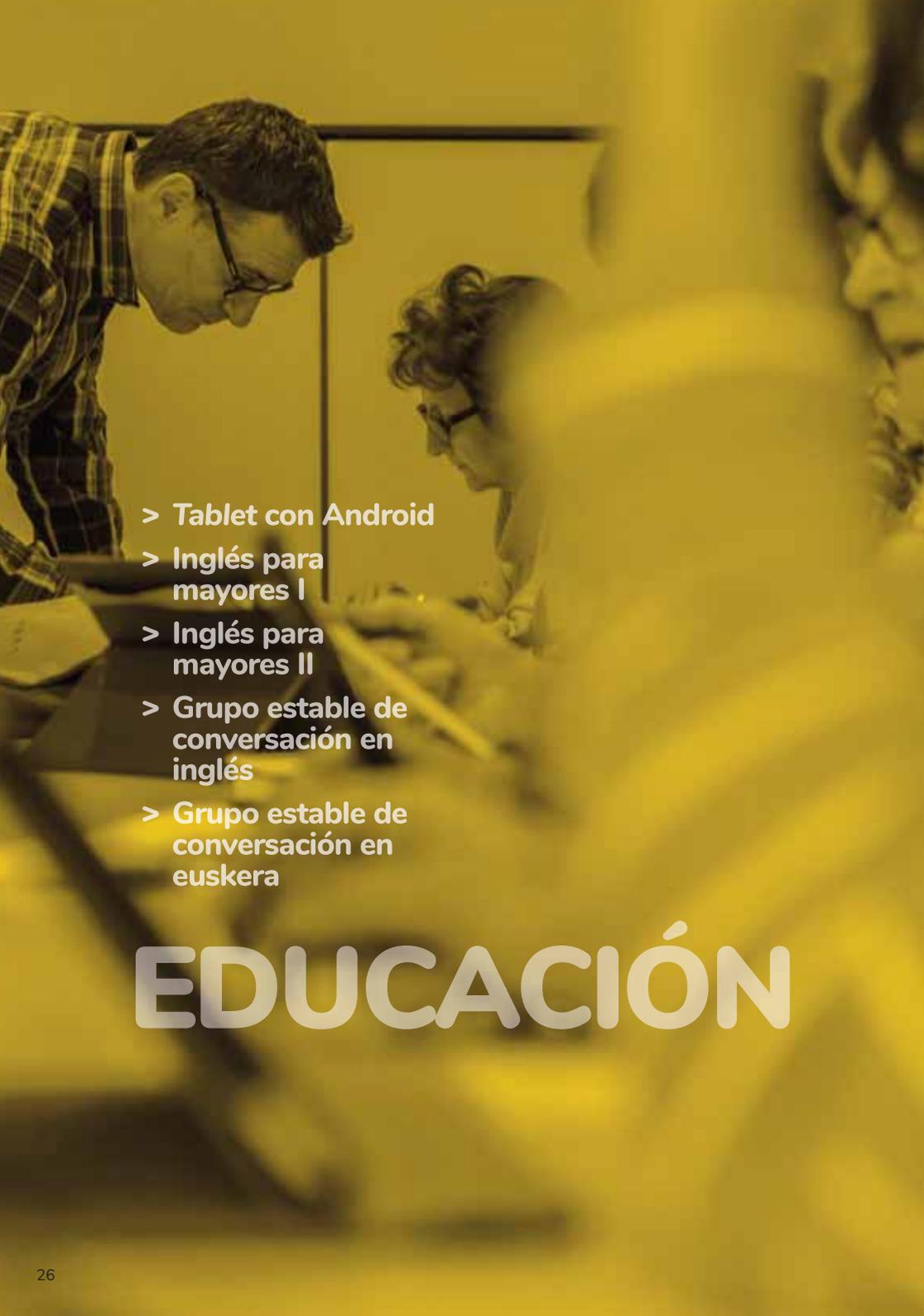
**15 octubre a 17 diciembre
Martes, de 18:00 a 19:30. Aula 2**

> En este curso se atenderán de un modo teórico-práctico todos los aspectos de la escritura de una historia: el arranque, el cierre, el párrafo, la transición entre párrafos, la elipsis, el uso de los adjetivos, los sustantivos y los adverbios, el diálogo, la metáfora, la arquitectura de la página, el capítulo, la macroestructura, la construcción de los personajes, la descripción, la construcción y el desarrollo de la trama, el arco de transformación de los personajes, la reescritura creativa...

25 Plazas

Imparte: Carlos Bassas,
escritor y Doctor en
Comunicación Pública
9 Sesiones de 1h 30m
[13h 30m]
Inscripción: 73€



- 
- A man and a woman are looking at a tablet together in a classroom setting. The man is on the left, wearing a plaid shirt and glasses, leaning over the tablet. The woman is on the right, wearing glasses and a light-colored top, also looking at the tablet. The background is a blurred classroom with other people. The entire image has a yellow tint.
- > **Tablet con Android**
 - > **Inglés para mayores I**
 - > **Inglés para mayores II**
 - > **Grupo estable de conversación en inglés**
 - > **Grupo estable de conversación en euskera**

EDUCACIÓN

T **TABLET CON ANDROID**

DIRIGIDO A PÚBLICO ADULTO QUE DESEE INICIARSE EN LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

14 octubre a 6 noviembre
Lunes y miércoles, de 09:30 a 11:00. Aula 2

> Este curso está dirigido a personas que tengan inquietud por aprender a manejar su tablet con sistema operativo Android. Se enseñará a comunicarse con otras personas, enviar archivos, imágenes y todo aquello que se desee compartir. Se utilizarán herramientas como navegadores, correo electrónico, Youtube, cámara de fotos, reproductor de música, reproductor de video y otras aplicaciones para explorar y comprender el sistema interno de archivos.

Es necesario traer tablet con sistema operativo Android y cable cargador.

20 Plazas

Imparte: Javier Ignacio Zalba, formador

8 Sesiones de 1h 30m [12h]

Inscripción: 32€



A INGLÉS PARA MAYORES I

DIRIGIDO A PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS, SIN CONOCIMIENTOS PREVIOS DE INGLÉS

17 octubre a 11 junio
Jueves, de 09:30 a 11:00. Aula 2

> Curso de iniciación al inglés destinado a personas mayores de 60 años sin ningún conocimiento previo del idioma.

Este curso va a brindar a sus participantes la oportunidad de iniciarse en el aprendizaje del inglés y conocer la cultura y tradiciones anglosajonas. El objetivo de este curso es que las actividades sirvan como una vía de comunicación entre el profesor y los alumnos, y entre los propios alumnos. Se pretende que, a través de este curso, los alumnos tengan la posibilidad de aprender inglés con un enfoque comunicativo, práctico y divertido, con gran variedad de actividades (actividades escritas, listenings, juegos, canciones...).

25 Plazas

Imparte: Blanca Abecia, formadora
29 Sesiones de 1h 30m [43h 30m]
Inscripción: 125€

A INGLÉS PARA MAYORES II

DIRIGIDO A PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS, CON CONOCIMIENTOS PREVIOS DE INGLÉS QUE HAYAN REALIZADO EL CURSO DE INGLÉS PARA MAYORES I

17 octubre a 11 junio
Jueves, de 11:00 a 12:30. Aula 2

> Curso de inglés destinado a personas mayores de 60 años que hayan realizado previamente el curso de Inglés para mayores I ó tengan conocimientos equivalentes al primer curso de escuela de idiomas.

El objetivo de este curso es que las actividades sirvan como una vía de comunicación entre el profesor y los alumnos, y entre los propios alumnos. Se pretende que, a través de este curso, los alumnos tengan la posibilidad de aprender inglés con un enfoque comunicativo, práctico y divertido, con gran variedad de actividades (actividades escritas, listenings, juegos, canciones...).

25 Plazas

Imparte: Blanca Abecia, formadora
29 Sesiones de 1h 30m [43h 30m]
Inscripción: 125€



A

GRUPO ESTABLE DE CONVERSACIÓN EN INGLÉS

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO

2 octubre a 24 junio

Miércoles, de 19:00 a 21:00.

Cafetería

> CIVICAN ofrece un espacio en su cafetería para que se reúnan personas que deseen conversar en inglés.

A

GRUPO ESTABLE DE CONVERSACIÓN EN EUSKERA

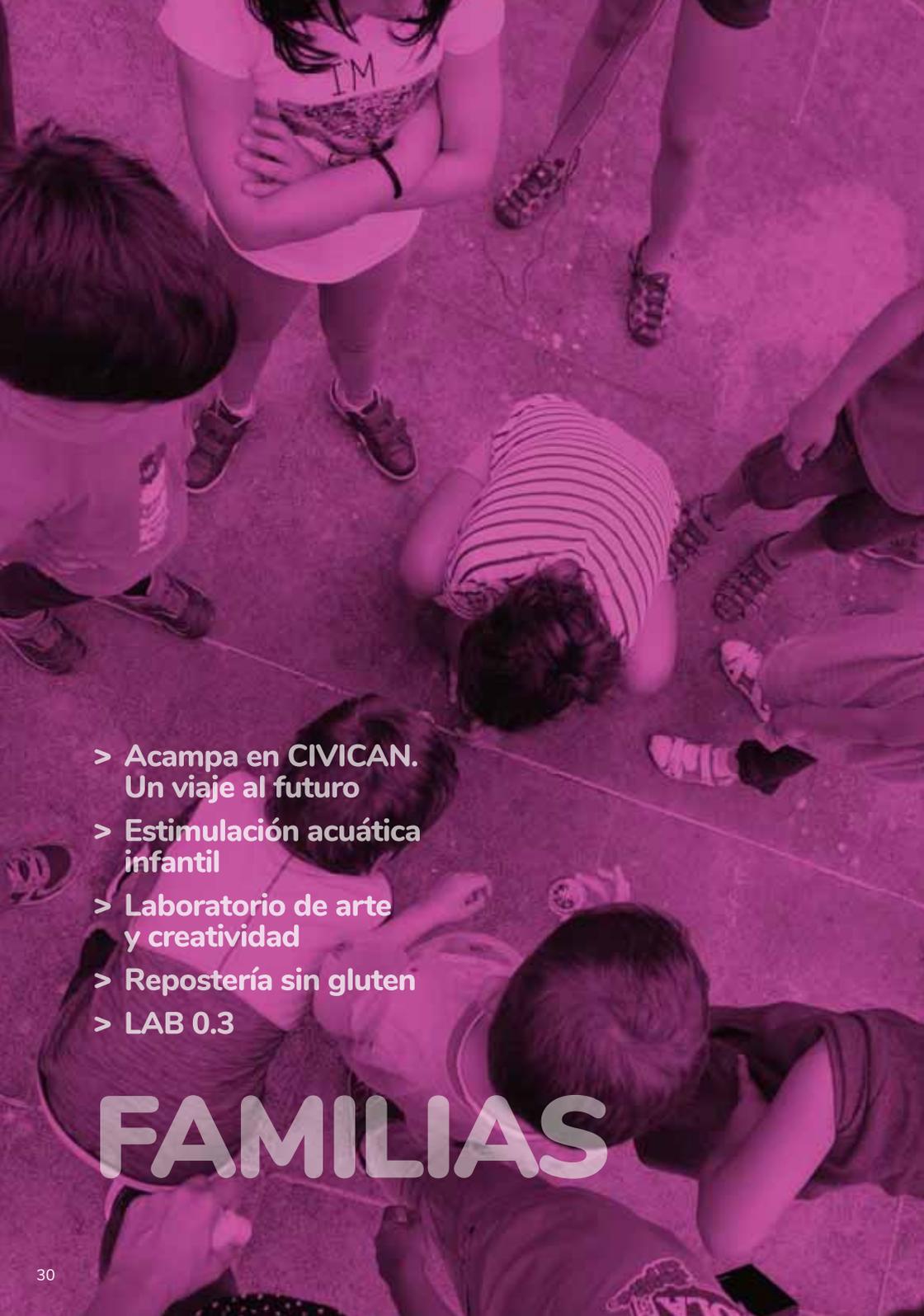
DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO

3 octubre a 25 junio

Jueves, de 19:00 a 21:00.

Cafetería

> CIVICAN ofrece un espacio en su cafetería para que se reúnan personas que deseen conversar en euskera.

- 
- > Acampa en CIVICAN.
Un viaje al futuro
 - > Estimulación acuática
infantil
 - > Laboratorio de arte
y creatividad
 - > Repostería sin gluten
 - > LAB 0.3

FAMILIAS



T ACAMPA EN CIVICAN. UN VIAJE AL FUTURO

DIRIGIDO A PÚBLICO INFANTIL, DE 4 A 10 AÑOS

De lunes a viernes, de 09:00 a 14:00

Se podrá dejar a los niños y niñas desde las 08:30, y recogerles a las 15:00 como máximo.

Grupo A: de 4 a 6 años

Grupo B: de 7 a 10 años

> Los campamentos de CIVICAN son una divertida propuesta para disfrutar de las vacaciones y estimular la imaginación infantil. Durante estas navidades, los más pequeños de la casa elaborarán una cápsula del tiempo en la que podrán meter todo tipo de elementos que ayuden a personas futuras a conocer cómo viven, qué aficiones tienen, que comen o qué música escuchan entre otras cosas. También podrán ver cómo se ha imaginado el año 2020 en el pasado y podrán comparar en cuántas cosas se ha acertado y cuántas cosas quedan aún por inventar.

15 Plazas por grupo
Imparten: educadores

TANDA 1

23 a 27 diciembre
4 Sesiones de 5h [20h]
Inscripción: 60€

TANDA 2

30 diciembre a 3 enero
4 Sesiones de 5h [20h]
Inscripción: 60€



TC

ESTIMULACIÓN ACUÁTICA INFANTIL

DIRIGIDO A PÚBLICO INFANTIL, DE 3 A 6 AÑOS (GRUPOS 1, 2 Y 3)

DIRIGIDO A PÚBLICO INFANTIL, A PARTIR DE 6 AÑOS (GRUPO 4)

Grupo 1: Clases de iniciación a la natación dirigidas a niños y niñas entre 3 y 6 años, que no manifiesten rechazo al agua.

Grupos 2 y 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.

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.

7 Plazas en cada grupo

Imparten: monitores/as de acuá

cursos y talleres
FAMILIAS



GRUPO 1

1 octubre a 19 diciembre
Martes y jueves, de 18:15 a
18:45. Piscina
23 Sesiones de 30m [11h 30m]
Inscripción: 131€

GRUPO 2

1 octubre a 19 diciembre
Martes y jueves, de 18:45 a
19:15. Piscina
23 Sesiones de 30m [11h 30m]
Inscripción: 131€

GRUPO 3

2 octubre a 18 diciembre
Lunes y miércoles, de 18:45 a
19:15. Piscina
22 Sesiones de 30m [11h]
Inscripción: 125€

GRUPO 4

5 octubre a 21 diciembre
Sábado, de 12:00 a 12:45.
Piscina
8 Sesiones de 45m [6h]
Inscripción: 68€

N LABORATORIO
T DE ARTE Y
CREATIVIDAD

DIRIGIDO A PÚBLICO INFANTIL,
DE 4 A 7 AÑOS

14 octubre a 25 noviembre
Lunes, de 18:00 a 19:00. Aula 2

> El objetivo de este laboratorio es que los niños y niñas aprendan a dibujar y pintar a través de ejercicios guiados, pero siempre dejándoles libertad para desarrollar su creatividad e imaginación. En función de las peculiaridades de cada niño o niña se le guiará en el proceso creativo. En cada sesión se explicará en qué consiste la actividad, el material que se va a utilizar y se llevará a cabo el ejercicio. Una vez finalizado, a partir del propio proceso creativo y lo que explique el profesor, cada niño y niña llegará a sus propias conclusiones teóricas. Siempre partiendo de una base artística pero sobre todo experimental.

12 Plazas

Imparten: monitores/as
especializados/as con Licenciatura en
Bellas Artes

7 Sesiones de 1h [7h]

Inscripción: 45€





N REPOSTERÍA SIN GLUTEN

T DIRIGIDO A PÚBLICO
INFANTIL, DE 6 A 12 AÑOS

9 y 16 noviembre

Sábado, 10:00 a 12:00. Cocina

> En este curso los más pequeños de la casa aprenderán a crear deliciosas recetas de repostería sin gluten. Conocerán los trucos para elaborar muffins y cake pops con los que sorprender en casa.

20 Plazas

Imparte: Edurne Moriones y Ana María Ticona, Singlucaprichos

2 Sesiones de 2h [4h]

Inscripción: 32€

LAB 0.3

LAB 0.3 es un espacio de formación, aprendizaje y exploración para familias con bebés de 0 a 3 años. El objetivo es generar espacios de encuentro en los que compartir experiencias, conocer, explorar y aprender.



ESTIMULACIÓN ACUÁTICA PARA BEBÉS

DIRIGIDO A PÚBLICO DE PRIMERA INFANCIA, DE 1 A 3 AÑOS, ACOMPAÑADOS DE UNA PERSONA ADULTA

> Sesiones de familiarización con el medio acuático en las que se combinan ejercicios y juegos que promueven el dominio del medio. El objetivo de las clases no es el aprendizaje de la natación, sino que los padres y madres aprendan ejercicios que les permitan disfrutar de la experiencia del medio acuático con su bebé.

7 Plazas en cada grupo
Imparte: monitores/as de acqua

GRUPO 1

5 octubre a 21 diciembre
Sábado, de 09:30 a 10:00. Piscina
8 Sesiones de 30m [4h]
Inscripción: 46€

GRUPO 2

5 octubre a 21 diciembre
Sábado, de 10:00 a 10:30. Piscina
8 Sesiones de 30m [4h]
Inscripción: 46€



JUEGO DE LUCES



DIRIGIDO A PÚBLICO DE PRIMERA INFANCIA, DE 2 A 3 AÑOS, ACOMPAÑADOS DE UNA PERSONA ADULTA

17 octubre a 14 noviembre
Jueves, de 18:00 a 19:00. Aula 4

> En esta etapa, la vista constituye una de las principales fuentes de aprendizaje para el niño o niña. En este curso se trabajarán diversos recursos para favorecer la estimulación visual de los pequeños y se darán pautas para poder aplicarlo en casa.

8 Plazas
Imparte: Leticia Urdaci, educadora
5 Sesiones de 1h [5h]
Inscripción: 75€ por unidad familiar



T

MIS PRIMEROS SONIDOS

DIRIGIDO A PÚBLICO DE PRIMERA INFANCIA, DE 12 A 24 MESES, ACOMPAÑADOS DE UNA PERSONA ADULTA

7 a 28 octubre
Lunes, de 18:00 a 19:00. Aula 4

> Con este taller se busca, a través del sonido, la música y el movimiento, estimular el desarrollo del bebé y acompañarle en su proceso de crecimiento.

10 Plazas

Imparte: Sandra Azcona,
musicoterapeuta

4 Sesiones de 1h [4h]

Inscripción: 48€ por unidad familiar

- 
- > Acquaerobic
 - > Aerobic para mayores
 - > Dieta mediterránea
 - > G.A.P.
 - > Gimnasia en el agua
 - > Gimnasia en el agua para mayores
 - > Método hipopresivo
 - > *Mindfulness*
 - > Pan y masas sin gluten
 - > Pilates
 - > Pilates para mayores
 - > Reordenación postural y concienciación corporal
 - > Yoga
 - > Yoga para mayores
 - > Zumba

SALUD Y BIENESTAR



ACQUAEROBIC

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, DE ENTRE 20 Y 50 AÑOS

> Clases coreografiadas que al ritmo de la música enlazan tres fases de ejercicio: calentamiento, intensidad y vuelta a la calma. En estas clases, muy dinámicas e intensas, se trabaja de manera integral todo el cuerpo con la ventaja añadida de la resistencia que ofrece el agua. No es necesario saber nadar.

18 Plazas por grupo
Imparten: Conchi Díaz de Cerio (1),
M^a José Ritoré (2, 3, 4), XX (5),
monitoras de piscina
Piscina

GRUPO 1

2 octubre a 18 diciembre
Lunes y miércoles, de 11:00 a 11:45
22 Sesiones de 45m [16h 30m]
Inscripción: 132€

GRUPO 2

2 octubre a 18 diciembre
Lunes y miércoles, de 19:15 a 20:00
22 Sesiones de 45m [16h 30m]
Inscripción: 132€

GRUPO 3

1 octubre a 19 diciembre
Martes y jueves, de 19:15 a 20:00
23 Sesiones de 45m [17h 15m]
Inscripción: 138€

GRUPO 4

2 octubre a 18 diciembre
Lunes y miércoles, de 20:00 a 20:45
22 Sesiones de 45m [16h 30m]
Inscripción: 132€

GRUPO 5

5 octubre a 21 diciembre
Sábado, de 11:15 a 12:00
8 Sesiones de 45m [6h]
Inscripción: 48€

AERÓBIC PARA MAYORES

**DIRIGIDO A PÚBLICO ADULTO,
MAYOR DE 60 AÑOS**

> Clases en las que se conjuga el baile con ritmos suaves. Esta actividad resulta muy beneficiosa porque con ella se pierde peso graso, se facilita la actividad articular y se estimula el optimismo, la vitalidad y la voluntad.

20 Plazas

Imparte: Elisa Rubio, monitora
Aula de baile

A

GRUPO 1

1 octubre a 11 junio
Martes y jueves, de 10:30 a 11:30
63 Sesiones de 1h [63h]
Inscripción: 217€

TC

GRUPO 2

4 octubre a 20 diciembre
Viernes, de 12:00 a 13:00
9 Sesiones de 1h [9h]
Inscripción: 31€



N

DIETA MEDITERRÁNEA

T

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO INTERESADO EN UNA NUTRICIÓN SALUDABLE

29 octubre

**Martes, de 19:00 a 21:00. Aula
Cocina**

> En este taller se aprenderá a elaborar un menú variado de dieta mediterránea, a base de alimentos como aceite de oliva virgen, frutas y verduras de temporada, frutos secos, pescado, legumbres y pan integral. El objetivo es asentar las claves de una dieta saludable y ofrecer consejos prácticos y gastronómicos basados en las conclusiones del estudio Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) de la Universidad de Navarra, que establece los beneficios de esta alimentación para la prevención de enfermedades cardiovasculares.

25 Plazas

Imparten: una dietista y una cocinera del Área de Dietas de la Clínica Universitaria de Navarra

1 Sesión de 2h [2h]

Inscripción: 10€

cursos y talleres

SALUD Y BIENESTAR



G.A.P.

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO

> G.A.P. (Glúteos, Abdominales y Piernas) es un curso dirigido a todas aquellas personas que consideren necesario entrenar sólo la musculatura mencionada. En cada clase se harán entre 15 y 20 minutos de trabajo aeróbico y el resto de la sesión para moldear los glúteos, reducir los abdominales y fortalecer las piernas. Es un entrenamiento estético y funcional, que quema entre 500 y 600 calorías.

20 Plazas por grupo

Imparten: Purificación Morales (1) y Katrin Novillo (2), monitoras
Aula de baile

GRUPO 1

19 octubre a 21 diciembre
Sábado, de 11:30 a 12:30
7 Sesiones de 1h [7h]
Inscripción: 33€

GRUPO 2

11 octubre a 20 diciembre
Viernes, de 19:30 a 20:30
8 Sesiones de 1h [8h]
Inscripción: 37€



GIMNASIA EN EL AGUA

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO, DE ENTRE 35 Y 60 AÑOS

> Actividad física en el agua. No es necesario saber nadar. Clases muy completas que trabajan tanto la resistencia como la fuerza y la flexibilidad. El agua proporciona una resistencia graduable que ayuda a personalizar la intensidad del ejercicio. Intensidad de esfuerzo media.

18 Plazas por grupo

Imparten: Conchi Díaz de Cerio (1, 2) y M^a José Ritoré (3), monitoras
Piscina

GRUPO 1

2 octubre a 18 diciembre
Lunes y miércoles, de 09:15 a 10:00
22 Sesiones de 45m [16h 30m]
Inscripción: 132€

GRUPO 2

1 octubre a 19 diciembre
Martes y jueves, de 10:00 a 10:45
23 Sesiones de 45m [17h 15m]
Inscripción: 138€

GRUPO 3

1 octubre a 19 diciembre
Martes y jueves, de 17:30 a 18:15
23 Sesiones de 45m [17h 15m]
Inscripción: 138€

cursos y talleres

SALUD Y BIENESTAR

GIMNASIA EN EL AGUA PARA MAYORES

DIRIGIDO A PÚBLICO ADULTO, MAYOR DE 60 AÑOS

> Actividad física en el agua especialmente enfocada a personas mayores. Se incide en los aspectos físicos que más interés tienen en las personas de más edad (fuerza, agilidad). Las características de ingravidez en el medio acuático nos permiten trabajar ejercicios que a ciertas edades en seco son complicados y que ayudan a mejorar la fuerza, la coordinación y la resistencia. No es necesario saber nadar.

22 Plazas por grupo

Imparte: Conchi Díaz de Cerio, monitora
Piscina

TC

GRUPO 1

1 octubre a 19 diciembre
Martes y jueves, de 11:45 a 12:30
23 Sesiones de 45m [17h 15m]
Inscripción: 103€

TC

GRUPO 2

2 octubre a 18 diciembre
Miércoles, de 11:45 a 12:30
12 Sesiones de 45m [9h]
Inscripción: 54€

A

GRUPO 3

2 octubre a 10 junio
Lunes y miércoles, de 08:30 a 09:15
65 Sesiones de 45m [48h 45m]
Inscripción: 283€

A

GRUPO 4

1 octubre a 11 junio
Martes y jueves, de 09:15 a 10:00
65 Sesiones de 45m [48h 45m]
Inscripción: 283€

A

GRUPO 5

2 octubre a 10 junio
Lunes y miércoles, de 10:00 a 10:45
65 Sesiones de 45m [48h 45m]
Inscripción: 283€

A

GRUPO 6

1 octubre a 11 junio
Martes y jueves, de 11:00 a 11:45
65 Sesiones de 45m [48h 45m]
Inscripción: 283€

A

GRUPO 7

4 octubre a 12 junio
Lunes y viernes, de 11:45 a 12:30
60 Sesiones de 45m [45h]
Inscripción: 262€

A

GRUPO 8

2 octubre a 10 junio
Lunes y miércoles, de 12:30 a 13:15
65 Sesiones de 45m [48h 45m]
Inscripción: 283€

A

GRUPO 9

4 octubre a 12 junio
Viernes, de 12:30 a 13:15
29 Sesiones de 45m [21h 45m]
Inscripción: 127€



MÉTODO HIPOPRESIVO

DIRIGIDO A PÚBLICO ADULTO

> Los hipopresivos son un método para fortalecer la faja abdominal, mejorar la postura corporal, reducir cintura y prevenir y evitar hernias e incontinencia urinaria, por lo que es beneficioso para todo el público. Este curso no está indicado para personas hipertensas, mujeres embarazadas, personas que tengan o hayan sido operadas de hernias discales, inguinales, umbilicales y abdominales o personas con enfermedades obstructivas respiratorias.

13 Plazas por grupo

Imparte: Itziar Arrastia (1 y 2) y
Cristina García (3), **trainers**
Aula de baile

GRUPO 1

7 octubre a 18 diciembre
Lunes y miércoles, de 14:15 a 15:00
20 Sesiones de 45m [15h]
Inscripción: 106€

GRUPO 2

11 octubre a 20 diciembre
Viernes, de 09:15 a 10:00
8 Sesiones de 45m [6h]
Inscripción: 43€

GRUPO 3

19 octubre a 21 diciembre
Sábado, de 12:45 a 13:30
7 Sesiones de 45m [5h 15m]
Inscripción: 37€





MINDFULNESS

DIRIGIDO A PÚBLICO ADULTO

11 octubre a 20 diciembre

Viernes, de 18:00 a 19:30. Aula 4

> *Mindfulness*, o 'conciencia plena', viene de la meditación budista. Es una práctica que busca centrar la atención de manera intencional para vivir la realidad presente. La práctica del *Mindfulness* puede llegar a reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, mejorar el bienestar general y reducir los síntomas físicos, psicológicos, dolor crónico y otros síntomas asociados al estrés. En este curso se pretende un acercamiento a esta disciplina. No como algo filosófico o religioso, sino como algo que forma parte de las posibilidades psicológicas del ser humano y que capacita para llevar una vida más plena y facilita el desarrollo de los diferentes estados de conciencia.

18 Plazas

Imparte: Georgina Quelart, psicóloga

8 Sesiones de 1h 30m [12h]

Inscripción: 69€



N PAN Y MASAS SIN GLUTEN

DIRIGIDO A PÚBLICO ADULTO

T **23 octubre a 13 noviembre**
Miércoles, de 19:00 a 21:00. Cocina

> En este curso de carácter demostrativo, se elaborarán distintas recetas de panes y masas sin gluten. Se aprenderá tanto la dinámica como la elaboración de la masa y su fermentación. Se aprenderá a hacer recetas de pan como pan de sarraceno o pan de almidón de maíz, y otras masas como empanadas y arepas.

20 Plazas

Imparten: Edurne Moriones y Ana María Ticona, Singlucaprichos

4 Sesiones de 2h [8h]

Inscripción: 60€

PILATES

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO

> Este método ejercita cada músculo del cuerpo, mejora la alineación de la postura con una serie de movimientos y repeticiones ejecutados en el suelo. Con el pilates se busca una reestructuración corporal, rehabilitación o simplemente un buen tono muscular sin desarrollar volumen.

14 Plazas por grupo

Imparten: Elena Osés (1, 5 y 6), Elisa Rubio (2, 3 y 4), monitoras
Aula de baile

A

GRUPO 1

2 octubre a 10 junio
Lunes y miércoles, de 17:00 a 18:00
64 Sesiones de 1h [64h]
Inscripción: 406€

A

GRUPO 2

2 octubre a 10 junio
Lunes y miércoles, de 20:00 a 21:00
64 Sesiones de 1h [64h]
Inscripción: 406€

A

GRUPO 3

3 octubre a 11 junio
Jueves, de 20:15 a 21:30
31 Sesiones de 1h 15m [38h 45m]
Inscripción: 251€

A

GRUPO 4

4 octubre a 12 junio
Viernes, de 17:30 a 19:00
29 Sesiones de 1h 30m [43h 30m]
Inscripción: 280€

TC

GRUPO 5

1 octubre a 19 diciembre
Martes y jueves, de 09:00 a 10:00
22 Sesiones de 1h [22h]
Inscripción: 144€

TC

GRUPO 6

1 octubre a 19 diciembre
Martes y jueves, de 14:15 a 15:00
22 Sesiones de 45m [16h 30m]
Inscripción: 107€

PILATES PARA MAYORES

DIRIGIDO A PÚBLICO ADULTO, MAYOR DE 60 AÑOS

> Este método ejercita cada músculo del cuerpo, mejora la alineación de la postura con una serie de movimientos y repeticiones ejecutados en el suelo. Este ejercicio está dirigido a personas mayores de 60 años, que busquen una reestructuración corporal, rehabilitación o simplemente un buen tono muscular sin desarrollar volumen.

14 Plazas

Imparte: Elena Osés, monitora
Aula de baile

A

GRUPO 1

2 octubre a 10 junio
Lunes y miércoles, de 10:30 a 11:30
64 Sesiones de 1h [64h]
Inscripción: 313€

TC

GRUPO 2

4 octubre a 20 diciembre
Viernes, de 10:30 a 11:30
9 Sesiones de 1h [9h]
Inscripción: 44€



TC

REORDENACIÓN POSTURAL Y CONCIENCIACIÓN CORPORAL

DIRIGIDO A PÚBLICO ADULTO

10 octubre a 19 diciembre

Jueves, de 18:00 a 19:30.

Aula de baile

> El objetivo de este curso es enseñar a reordenar la forma corporal mediante sencillos automasajes musculares (con pelotas de corcho y palos) y estiramientos para permitir devolver al cuerpo su postura ideal, mejorando las funciones del sistema locomotor y disminuyendo el dolor.

Este curso se basa en la metodología Ripodas. Es un método de reordenación cuyo objetivo fundamental es lograr una postura con formas suavizadas. Cuando nuestra postura no es la adecuada, nuestros huesos y articulaciones pierden su posición original y nos producen dolor. El músculo es el encargado de modificar dicha posición de los huesos, por ello será el músculo lo que se trabaje para devolver los huesos a la posición original.

12 Plazas

Imparte: Ivan M. Ilundain,
posturólogo y kinesiólogo

10 Sesiones de 1h 30m [15h]

Inscripción: 90€

YOGA

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO

> El Yoga es una ciencia que trata de la salud y perfección del cuerpo para que la persona, por sí misma, pueda descubrir la diferencia entre cuerpo y mente y desde ahí conseguir la armonía entre ambos. El Yoga que se imparte en este curso es el yoga filosófico o de la vitalidad. Trata de la realización de Asanas (posturas) coordinadas con la respiración consciente.

16 Plazas

Imparte: Ai Tomomatsu (1, 3, 4) y Cristina Zalba (2, 5), monitoras
Aula 4



GRUPO 1

4 Octubre a 20 diciembre
Viernes, de 10:00 a 11:30
9 Sesiones de 1h 30m [13h 30m]
Inscripción: 77€



GRUPO 2

Este nivel intermedio está dirigido a personas que tengan conocimientos previos de yoga y que hayan practicado esta disciplina al menos durante un año
2 Octubre a 10 junio
Lunes y miércoles, de 10:30 a 11:30
62 Sesiones de 1h [62h]
Inscripción: 342€



GRUPO 3

Este nivel intermedio está dirigido a personas que tengan conocimientos previos de yoga y que hayan practicado esta disciplina al menos durante un año
2 octubre a 10 junio
Lunes y miércoles, de 20:00 a 21:00
63 Sesiones de 1h [63h]
Inscripción: 353€



GRUPO 4

Este nivel intermedio está dirigido a personas que tengan conocimientos previos de yoga y que hayan practicado esta disciplina al menos durante un año
1 octubre a 11 junio
Martes y jueves, de 12:00 a 13:00
61 Sesiones de 1h [61h]
Inscripción: 336€



GRUPO 5

Este nivel intermedio está dirigido a personas que tengan conocimientos previos de yoga y que hayan practicado esta disciplina al menos durante un año
1 octubre a 11 junio
Martes y jueves, de 20:00 a 21:00
63 Sesiones de 1h [63h]
Inscripción: 348€



YOGA PARA MAYORES

DIRIGIDO A PÚBLICO ADULTO, MAYOR DE 60 AÑOS, CON CONOCIMIENTOS PREVIOS

> En este curso se realizará una práctica sencilla, suave y profunda que combina ejercicios respiratorios y de concentración, estiramientos, posturas estáticas y relajación. Las clases discurren de acuerdo a la capacidad y necesidad de los asistentes con una atención personalizada.

Se trata de un nivel intermedio, dirigido a personas que tengan conocimientos previos de yoga y que hayan practicado esta disciplina al menos durante un año.

16 Plazas

Imparte: Cristina Zalba, monitora
Aula 4

GRUPO 1

2 octubre a 10 de junio
Lunes y miércoles, de 11:45 a 12:45
62 Sesiones de 1h [62h]
Inscripción: 248€

GRUPO 2

1 octubre a 11 junio
Martes y jueves, de 09:00 a 10:00
61 Sesiones de 1h [61h]
Inscripción: 244€





ZUMBA

DIRIGIDO A PÚBLICO JOVEN Y ADULTO

> Zumba es una fitness-party emocionante, eficaz y fácil de seguir. Consiste en clases con ritmos exóticos mezclados con música latina e internacional, para quemar calorías a través del baile. Esta disciplina llena de energía, alegría y salud a aquellos que la practican. Es una divertida manera de ponerse en forma casi sin darse cuenta.

20 Plazas por grupo

Imparten: M^o José Andrés Sánchez (1), Purificación Morales (2), monitoras

Aula de baile

GRUPO 1

9 octubre a 18 diciembre
Miércoles, de 18:30 a 19:30
10 Sesiones de 1h [10h]
Inscripción: 47€

GRUPO 2

19 Octubre a 21 diciembre
Sábado, de 10:30 a 11:30
7 Sesiones de 1h [7h]
Inscripción: 33€

