

CURSOS

OTOÑO

2024

QUÉ ES CIVICAN

CIVICAN es el centro de Fundación Caja Navarra, un espacio de pensamiento y cultura compartida. Es un lugar abierto, de encuentro y colaboración intergeneracional, donde conviven actividades de reflexión y debate con propuestas artísticas y educativas, todas ellas desde una perspectiva cultural.

Para ello cuenta con un auditorio, una biblioteca con dos salas de lectura, un espacio destinado a exposiciones e intervenciones artísticas. Diversas salas de uso polivalente, cocina, espacio bienestar, piscina climatizada y, además, un espacio-café con terraza exterior.

CIVICAN es un espacio accesible. Todas las actividades en el auditorio son accesibles para personas con discapacidad auditiva mediante bucle magnético. Las actividades accesibles para personas sordas con intérpretes de signos y/o subtítulo se indican con los símbolos apropiados.



INSCRIPCIONES

La inscripción a los cursos del Programa CIVICAN Otoño'24 se realizará a través de un sorteo.

El plazo para inscribirse al sorteo será del **miércoles 28 de agosto (09:00) al viernes 30 de agosto (21:00)** y podrá realizarse en CIVICAN, en Línea Fundación Caja Navarra (948 222 444) o en la web www.fundacioncajanavarra.es

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

El **miércoles 4 de septiembre** se realizará un sorteo público en CIVICAN en el que se adjudicarán las plazas.

El resultado de la adjudicación de plazas se publicará en la página www.fundacioncajanavarra.es y se comunicará a través de SMS a las personas participantes.

A las personas con plaza adjudicada se les realizará el cobro de la actividad a partir del día 9 de septiembre, a través de domiciliación bancaria.

A partir del miércoles 11 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.

Los cursos marcados con el símbolo © son cursos de continuidad (la inscripción se renovará automáticamente cada trimestre sin que la persona interesada tenga que hacer nada).

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.
Alquiler de bicis eléctricas en
Avda. Pío XII, 13

En coche

Parking público cercano

HORARIOS

Punto de información

L-S 09:00-21:00

Biblioteca

(+12 años)

L-V 09:00-14:00 / 16:00-21:00

S 09:00-14:00

Biblioteca infantil

(3-12 años)

L-V 17:00-20:00

S 10:00-14:00 / 17:00-20:00

En periodos vacacionales

L-S 10:00-14:00 / 17:00-20:00

Espacio-Café

L-V 09:30-14:00 / 16:00-21:00

S 10:30-14:00 / 16:00-21:00



CIVICAM
ESPACIO DE PENSAMIENTO Y ACCIÓN
COMUNITARIA - PENSAMIENTO Y ACCIÓN
COMUNITARIA
PARTIKATUAREN ISLAKA



Arte y creación	8
-----------------	---

Música	16
--------	----

Palabra	22
---------	----

Pensamiento	28
-------------	----

Acción Social	34
---------------	----

Salud y bienestar	40
-------------------	----

> Ilustración textil

> Cine contemporáneo

> Historia del cómic

> Historia del arte con nombres propios

> Vanguardias. Experimentación e innovación

> Cuerpo y movimiento

> Creatividad artística

Arte y creación

Espacios de formación, reflexión,
debate y experimentación para
comprender mejor las diversas
corrientes del arte desde la teoría
y la creación.



Ilustración textil

En este curso se utilizará el textil para indagar el proceso creativo y a través de hilos, telas, lanas y agujas, transformarlo en historias. Se aprenderá a comunicar y desarrollar ideas dejando que los hilos las vayan tejiendo. A lo largo del curso se irán conociendo también referentes de artistas textiles y del uso textil como medio de expresión.

- > 15 octubre a 6 mayo
- > Martes, de 19:00 a 20:30. Sala 2
- > 15 plazas
- > Imparte: Nerea Sanz de Acedo, docente
- > 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- > Inscripción: 296€ (2 cuotas de 148€)

Cine contemporáneo

A lo largo de este curso se hará un recorrido por algunas de las percepciones más originales y subjetivas del cine contemporáneo en todo el mundo: de Kelly Reichardt a Kleber Mendonça Filho, pasando también por Sean Baker o Ryusuke Hamaguchi.

- > 16 octubre a 29 enero
- > Miércoles de 19:00 a 20:30. Sala 1
- > 40 plazas
- > Imparte: Juan Arteaga, periodista cultural
- > 13 sesiones de 1h 30m [19h 30m]
- > Inscripción: 115€



Historia del cómic

A lo largo de este curso, reconocidos artistas locales ofrecerán una introducción al mundo del cómic atendiendo a todos los aspectos del proceso creativo, desde las primeras ideas hasta la publicación de la obra, e incidiendo en el valor del medio como testimonio de la realidad y el momento histórico.

- > 28 octubre a 27 enero
- > Lunes de 19:00 a 20:30. Sala 3
- > 30 plazas
- > Imparten: Joseba Beramendi 'Exprai', Miriam Cameros, Javier Pérez de Zabalza, Alberto Rodríguez, Agustín Ferrer Casas, Jotajota Aós, Idoia Iribertegui, Irati F.G., Andrea Ganuza, Mikel Santos 'Belatz'
- > 9 sesiones de 1h 30m [13h 30m]
- > Inscripción: 105€

Historia del arte con nombres propios

Mediante este curso y, a través de una cuidadosa selección de artistas, se propone recorrer la Historia del Arte (arquitectura, pintura y escultura) desde la antigüedad hasta nuestros días. Se trabajará sobre nombres menos trabajados en la historiografía tradicional, pero esenciales para comprender el desarrollo de esta disciplina.

- > 28 octubre a 26 mayo
- > Lunes de 17:00 a 18:30. Sala 3
- > 55 plazas
- > Imparte: Maite Dávila, historiadora especializada en Historia del Arte
- > 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- > Inscripción: 204€ (2 cuotas de 102€)

Vanguardias artísticas. Experimentación e innovación

A través de esta propuesta se transitarán dos siglos en los que las prácticas artísticas se movieron de forma natural fuera de la norma. La pintura servirá de guía para iniciar un recorrido que comenzará en las últimas décadas del siglo XIX y que nos acompañará durante el siglo XX, permitiendo comprender los caminos que han llevado a las tendencias actuales.

- > 29 octubre a 20 mayo
- > Martes de 19:00 a 20:30. Sala 3
- > 55 plazas
- > Imparte: Maite Dávila, historiadora especializada en Historia del Arte
- > 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- > Inscripción: 204 (2 cuotas de 102€)

Cuerpo y movimiento

Dirigido a personas interesadas en el movimiento y/o la danza independientemente de su edad, capacidad y conocimiento.

A partir de ejercicios de danza, improvisación y de momentos de crear en colectivo, se generará un ambiente de comunicación en el que todas las voces sean escuchadas y todas las propuestas tengan lugar. Con este curso se busca reflejar la singularidad de cada persona a través del movimiento de la quietud, el gesto sutil y el diálogo entre los cuerpos.

- > 17 octubre a 19 diciembre
- > Jueves, de 16:30 a 18:00. Espacio bienestar
- > 15 plazas
- > Imparte: Inés Aubert, bailarina y coreógrafa
- > 9 sesiones de 1h 30m [13h 30m]
- > Inscripción: 89€

Creatividad artística

Dirigido a público infantil,
de 4 a 8 años.

En este taller se aprenderá a desarrollar la imaginación y la creatividad a través de diferentes métodos de expresión artística (pintura, collage, dibujo, manualidades, experimentos...). El curso se divide en tres partes: la primera para desarrollar la creatividad individual, la segunda para trabajar en pareja y la tercera para la creación de un proyecto grupal promoviendo la creatividad colectiva.

A la vez, será un espacio bilingüe, inglés-castellano.

- > 7 octubre a 26 mayo
- > Lunes de 17:30 a 18:30. Sala 2
- > 12 plazas
- > Imparte: Ece Ozturk, educadora
- > 28 sesiones de 1h [28h]
- > Inscripción: 258€ (2 cuotas de 129€)



EL MURAL DE FELICIDAD

PARA QUE TODAS LAS NIÑAS PODAN DIBUJAR COSAS RELACIONADAS CON LA

→ y sus
Tiene
memorias

Love



→ **Cómo entender la música contemporánea**

→ **Historia de la música**

→ **Creación de bandas sonoras**

→ **Proceso creativo en la producción musical**

Música

Cursos y talleres experimentales en torno a la música y la creación sonora.



Cómo entender la música contemporánea

Curso básico de audiciones didácticas y comprensión de la música contemporánea. El objetivo de este curso es aprender cuáles son las nuevas corrientes musicales y conectar el mundo de la composición con el de la interpretación. El curso podrá complementarse con la asistencia voluntaria a conciertos y actividades gratuitas guiadas para entender la música contemporánea.

- 15 octubre a 6 mayo
- Martes, de 17:00 a 18:30. Sala 1
- 45 plazas
- Imparte: Ignacio Fernández Galindo, docente y compositor
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 156€ (2 cuotas de 78€)

Historia de la música

En este curso se profundizará en cada período para comprender las características estilísticas, los avances tecnológicos y sociales que influyeron en la música de cada época. Se estudiarán las obras más emblemáticas que reflejan el espíritu de su tiempo y se analizará la vida y obra de los compositores más destacados de cada período, explorando sus contribuciones a la música y su impacto en la historia de la música occidental.

- 17 octubre a 15 mayo
- Jueves de 17:00 a 18:30. Sala 1
- 45 plazas
- Imparte: Erika Ardanaz, musicóloga
- 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- Inscripción: 204€ (2 cuotas de 102€)

Creación de bandas sonoras

Dirigido a personas con conocimientos básicos de informática.

Curso práctico para aprender a crear música audiovisual con herramientas digitales gratuitas. Se enseñarán las técnicas básicas de creación musical en producción audiovisual, la composición de piezas musicales, el uso de instrumentos virtuales y plugins, el uso de efectos y cómo describir historias cautivadoras a través del sonido.

Para la realización del curso es necesario que cada persona acuda con su propio ordenador portátil, cargador y auriculares.

- 18 octubre a 20 diciembre
- Viernes, de 19:00 a 20:30. Sala 2
- 20 plazas
- Imparten: Ignacio Fernández Galindo y Miguel Hualde Viscarret, docentes
- 7 sesiones de 1h 30m [10h 30m]
- Inscripción: 68€



Proceso creativo en la producción musical

El objetivo de este curso es proporcionar a las personas asistentes una comprensión profunda y práctica del proceso creativo en la producción de música electrónica. Con la experiencia y conocimientos de AFFKT, los participantes aprenderán herramientas y técnicas clave para mejorar su propio proceso creativo y producción musical.

- 14 diciembre
- Sábado de 10:00 a 14:00. Sala 2
- 25 plazas
- Imparten: Marc Martínez Nadal (AFFKT)
- 1 sesión de 4h [4h]
- Inscripción: 60€

◇ El poema físico

◇ Escritura autobiográfica

◇ Bertso-entzule eskola

◇ Literatura contemporánea

Palabra

Programas en los que la palabra es la protagonista en todas sus formas. Se investigará en torno a ella y su capacidad de inspirar, educar y conectar a las personas.



El poema físico

Taller de creación y experimentación poética basado tanto en la elaboración y desarrollo de textos, como en su puesta en escena a través de la voz, el cuerpo y la presencia escénica.

- ◊ 19 octubre a 16 noviembre
- ◊ Sábados de 10:00 a 13:00. Sala 3
- ◊ 20 plazas
- ◊ Imparte: Laura Sam, poeta y rapera
- ◊ 4 sesiones de 3h [12h]
- ◊ Inscripción: 97€

Escritura autobiográfica

En este curso se explicarán los fundamentos de las diferentes modalidades de escritura autobiográfica (diario, memorias, autoficción...), se mostrarán ejemplos de libros, autores y autoras del género y se llevarán a cabo ejercicios prácticos para comenzar a escribir en la llamada "literatura del yo".

- ◊ 26 octubre a 23 noviembre
- ◊ Sábados de 10:00 a 13:00. Sala 2
- ◊ 20 plazas
- ◊ Imparte: Patxi Irurzun, escritor
- ◊ 4 sesiones de 3h [12h]
- ◊ Inscripción: 97€



Bertso-entzule eskola

Curso en euskera.

Este curso tiene como objetivo conocer e indagar en las técnicas y tendencias contemporáneas del versolarismo. Se abordará, a partir de ejemplos concretos, temas y debates de actualidad artística que permitan conocer mejor los secretos de la improvisación. No se trata de aprender a cantar versos, sino de aprender a escucharlos.

- ◊ 16 octubre a 18 diciembre
- ◊ Miércoles de 19:00 a 20:30. Sala 2
- ◊ 20 plazas
- ◊ Imparte: Sustrai Colina, versolari
- ◊ 9 sesiones de 1h 30m [13h 30m]
- ◊ Inscripción: 81€

Literatura contemporánea

El objetivo de este curso es acercar al alumnado a diferentes narrativas que arrojen luz sobre otras formas de mirar el mundo contemporáneo a través de una selección de obras de la literatura actual en las que se trabajen binomios temáticos (naturaleza y muerte, represión y género, ciencia ficción y política, migraciones y patriotería).

- ◊ 15 octubre a 6 mayo
- ◊ Martes, de 19:00 a 20:30. Sala 1
- ◊ 30 plazas
- ◊ Imparte: Eduardo Arteta, docente
- ◊ 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- ◊ Inscripción: 180€ (2 cuotas de 90€)

∞ Introducción a la filosofía

∞ Historia contemporánea de Europa

∞ Historia de Navarra de 1512 a 1936

∞ La República Romana

∞ El Imperio Romano

Pensamiento

Espacios de debate y reflexión para comprender las diversas corrientes del pensamiento y de la historia.



Introducción a la filosofía

El presente curso consiste en un acercamiento a los problemas filosóficos actuales, para todas las edades y niveles. El objetivo es dar nociones básicas de cuestiones filosóficas indagando en las diversas preguntas a través de un recorrido histórico. Se iniciará el recorrido en los albores de la filosofía clásica para, época tras época (medieval-moderna-contemporánea), llegar a las cuestiones más actuales.

- ∞ 17 octubre a 15 mayo
- ∞ Jueves de 19:00 a 20:30. Sala 1
- ∞ 25 plazas
- ∞ Imparte: Mikel Aramburu, profesor de filosofía
- ∞ 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- ∞ Inscripción: 186€ (2 cuotas de 93€)

Historia contemporánea de Europa

Este curso pretende ser una aproximación al período histórico comprendido desde la Revolución Francesa, con todo el impacto que supuso en la historia de Europa, hasta el estallido de la Segunda Guerra Mundial y el ocaso del poder del viejo continente.

- ∞ 16 octubre a 7 mayo
- ∞ Miércoles de 17:00 a 18:30. Sala 1
- ∞ 40 plazas
- ∞ Imparte: Jesús Dorado, historiador
- ∞ 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- ∞ Inscripción: 204€ (2 cuotas de 102€)

Historia de Navarra de 1512 a 1936

Tras la conquista de Navarra en 1512 se acaba la independencia del viejo reino, pero no su historia. En este curso se hará un repaso por esta parte de su historia hasta llegar a la Guerra Civil Española.

- ∞ 15 octubre a 6 mayo
- ∞ Martes de 11:00 a 12:30. Sala 1
- ∞ 40 plazas
- ∞ Imparte: Jesús Dorado, historiador
- ∞ 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- ∞ Inscripción: 204€ (2 cuotas de 102€)

La República Romana

A lo largo de este curso se repasará la historia de la Antigua Roma desde la fundación de la ciudad hasta la instauración del Imperio. Se descubrirán los secretos que se escondían tras su afán de victoria, sus grandes conquistas y las esencias de su sistema de gobierno para averiguar por qué los cimientos de Roma son el origen de nuestra propia civilización.

- ∞ 15 octubre a 20 mayo
- ∞ Martes de 16:15 a 17:45. Auditorio
- ∞ 100 plazas
- ∞ Imparte: Eva Tobalina, Doctora en Historia Antigua
- ∞ 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- ∞ Inscripción: 204€ (2 cuotas de 102€)



El Imperio Romano

A lo largo de este curso se repasarán los 500 años de historia del Imperio Romano, desde el comienzo del reinado de Augusto, a finales del siglo I a.C., hasta la caída del Imperio Romano de Occidente en el 476 d.C.

- ∞ 15 octubre a 20 mayo
- ∞ Martes de 18:00 a 19:30. Auditorio
- ∞ 100 plazas
- ∞ Imparte: Eva Tobalina, Doctora en Historia Antigua
- ∞ 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- ∞ Inscripción: 204€ (2 cuotas de 102€)

* Otros lenguajes. Lengua de signos

* Contextos internacionales

* Programa de envejecimiento activo

Acción social

Espacios de formación para abordar los desafíos actuales y facilitar pistas sobre la sociedad del futuro. Además, se persigue dar respuesta a nuevas problemáticas sociales con acciones que favorezcan nuevas formas de convivencia y solidaridad, a través del trabajo colaborativo.



Otros lenguajes.

Lengua de signos

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.

- * 17 octubre a 29 mayo
- * Jueves, de 19:00 a 20:30. Sala 2
- * 15 Plazas
- * Imparte: ASORNA
- * 27 sesiones de 1h 30m [40h 30m]
- * Inscripción: 240€ (2 cuotas de 120€)

Contextos internacionales

En este curso se expondrán algunas de las claves geoestratégicas para entender la actualidad internacional. Se analizarán acontecimientos de actualidad y cuestiones globales desde diferentes perspectivas, tomando en consideración el papel de los distintos actores tanto en el escenario internacional, como regional.

- * 31 octubre a 27 marzo
- * Jueves, de 19:00 a 20:30. Sala 3
- * 45 plazas
- * Imparten: Unai Belintxon y Alicia Chicharro, especialistas en derecho internacional público y relaciones internacionales, y Berta Bernarte, periodista consultora de comunicación
- * 17 sesiones de 1h 30m [25h 30m]
- * Inscripción: 92€ (2 cuotas de 46€)



Programa de envejecimiento activo

Dirigido a público adulto mayor de 50 años.

En este curso se trabajará con las personas por medio de actividades que potencien sus capacidades mentales, emocionales y físicas. Este programa de intervención está orientado a estimular cuatro ejes de autonomía personal: área funcional, cognitiva, emocional y social. Todas ellas con el fin de maximizar la probabilidad de éxito en la promoción de la independencia y vida activa de personas adultas y mayores.

- * 20 plazas
- * Imparte: Maitane Muro, neuropsicóloga clínica
- * Sala 2

Grupo 1

- * 14 octubre a 12 mayo
- * Lunes, de 10:30 a 12:00
- * 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- * Inscripción: 316€ (2 cuotas de 158€)

Grupo 2

- * 16 octubre a 7 mayo
- * Miércoles de 16:00 a 17:30
- * 25 sesiones de 1h 30m [37h 30m]
- * Inscripción: 316€ (2 cuotas de 158€)

× Aquafitness

× Aquagym

× Aquagym +60

× Estimulación acuática infantil

× Aerobic +60

× Entrenamiento funcional

× Fitness Dance

× Full Body

× G.A.P.

× Mindfulness

Salud y bienestar

× Pilates

× Pilates +60

× Reordenación postural y conciencia corporal

× Técnica hipopresiva

× TRX

× Yoga

× Yoga +60

× Yoga adaptado

× Zumba

Propuestas para mejorar la salud y bienestar de la ciudadanía.



Aquafitness

Dirigido a público
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

Imparte: monitoras y monitores de piscina
Piscina

Grupo 1

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 10:45 a 11:30
- × 59 sesiones de 45m [44h 15m]
- × Inscripción: 426€ (2 cuotas de 213€)

Grupo 2

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 19:15 a 20:00
- × 59 sesiones de 45m [44h 15m]
- × Inscripción: 426€ (2 cuotas de 213€)

Grupo 3

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves, de 20:00 a 20:45
- × 60 sesiones de 45m [45h]
- × Inscripción: 432€ (2 cuotas de 216€)

Grupo 4

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 20:00 a 20:45
- × 59 sesiones de 45m [44h 15m]
- × Inscripción: 426€ (2 cuotas de 213€)

Grupo 5

- × 5 octubre a 31 mayo
- × Sábado de 10:30 a 11:15
- × 27 sesiones de 45m [20h 15m]
- × Inscripción: 196€ (2 cuotas de 98€)

Aquagym

Dirigido a público
de entre 35 y 60 años

Actividad física en el agua, de intensidad de esfuerzo media. 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. No es necesario saber nadar.

Plazas: 18 por grupo

Imparte: monitoras y monitores de piscina

Piscina

Grupo 1

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 09:15 a 10:00
- × 59 sesiones de 45m [44h 15m]
- × Inscripción: 426€ (2 cuotas de 213€)

Grupo 2

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves, de 10:00 a 10:45
- × 60 sesiones de 45m [45h]
- × Inscripción: 432€ (2 cuotas de 216€)

Grupo 3

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves, de 19:15 a 20:00
- × 60 sesiones de 45m [45h]
- × Inscripción: 432€ (2 cuotas de 216€)



Aquagym +60

Dirigido a público 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.

Plazas: 18 por grupo
Imparte: monitoras y monitores de piscina
Piscina

Grupo 1

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves, de 09:15 a 10:00
- × 60 sesiones de 45m [45h]
- × Inscripción: 316€ (2 cuotas de 158€)

Grupo 2

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 10:00 a 10:45
- × 59 sesiones de 45m [44h 15m]
- × Inscripción: 310€ (2 cuotas de 155€)

Grupo 3

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves, de 10:45 a 11:30
- × 60 sesiones de 45m [45h]
- × Inscripción: 316€ (2 cuotas de 158€)

Grupo 4

- × 4 octubre a 30 mayo
- × Lunes y viernes, de 11:30 a 12:15
- × 56 sesiones de 45m [42h]
- × Inscripción: 296€ (2 cuotas de 148€)

Grupo 5

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves, de 11:30 a 12:15
- × 60 sesiones de 45m [45h]
- × Inscripción: 316€ (2 cuotas de 158€)

Grupo 6

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Miércoles, de 11:30 a 12:15
- × 31 sesiones de 45m [23h 15m]
- × Inscripción: 164€ (2 cuotas de 82€)

Grupo 7

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 12:15 a 13:00
- × 59 sesiones de 45m [44h 15m]
- × Inscripción: 310€ (2 cuotas de 155€)

Grupo 8

- × 1 octubre a 30 mayo
- × Martes y viernes, de 12:15 a 13:00
- × 59 sesiones de 45m [44h 15m]
- × Inscripción: 310€ (2 cuotas de 155€)



Estimulación acuática infantil

Dirigido a público de 3 a 6 años
(grupos 1, 2 y 3)

Dirigido a público a partir de 6 años
(grupo 4)

Grupo 1: Clases de iniciación a la natación dirigidas a niñas y niños 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 niñas y niños mayores de 6 años que sean capaces de realizar desplazamientos cortos en el agua sin ningún tipo de ayuda.

7 plazas por grupo

Imparte: monitoras y monitores de piscina

Piscina

Grupo 1

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves de 18:15 a 18:45
- × 60 sesiones de 30m [30h]
- × Inscripción: 410€ (2 cuotas de 205€)

Grupo 2

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves de 18:45 a 19:15
- × 60 sesiones de 30m [30h]
- × Inscripción: 410€ (2 cuotas de 205€)

Grupo 3

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles de 18:45 a 19:15
- × 59 sesiones de 30m [29h 30m]
- × Inscripción: 402€ (2 cuotas de 201€)

Grupo 4

- × 5 octubre a 31 mayo
- × Sábado de 11:15 a 12:00
- × 27 sesiones de 45m [20h 15m]
- × Inscripción: 278€ (2 cuotas de 139€)

Aeróbic +60

Dirigido a público mayor de 60 años

Clases para personas mayores 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 por grupo

Imparte: Elisa Rubio, monitora

Espacio bienestar

Grupo 1

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves, de 10:30 a 11:30
- × 60 sesiones de 1h [60h]
- × Inscripción: 226€ (2 cuotas de 113€)

Grupo 2

- × 4 octubre a 30 mayo
- × Viernes, de 12:00 a 13:00
- × 28 sesiones de 1h [28h]
- × Inscripción: 106€ (2 cuotas de 53€)

Entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional busca conseguir una rutina de ejercicios que sea útil a cualquier persona, deportista o no, para estar en forma en su día a día. Consiste en trabajar los músculos a través de la imitación de la cotidianidad, es decir, que los ejercicios que se desarrollen repitan parámetros similares a los de determinados movimientos cotidianos como caminar, saltar, subir escaleras, levantar cargas, arrastrar...

14 plazas por grupo

Imparte: Elisa Rubio (1) y

Javier Pérez (2), monitores

Espacio bienestar

Grupo 1

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 09:15 a 10:00.
- × 59 sesiones de 45m [44h 15m]
- × Inscripción: 290€ (2 cuotas de 145€)

Grupo 2

- × 5 octubre a 31 mayo
- × Sábados, de 12:00 a 13:00
- × 27 sesiones de 1h [27h]
- × Inscripción: 186€ (2 cuotas de 93€)



Fitness Dance

Fitness dance es una actividad entretenida y variada que favorece un acondicionamiento integral del cuerpo, mejora la flexibilidad, coordinación y creatividad. A través de diferentes ritmos se alternan los entrenamientos físicos con coreografías de una manera lúdica y diferente, utilizando la técnica de la danza para una buena organización corporal, favoreciendo el reconocimiento de las capacidades propias, la higiene postural y los buenos hábitos.

- × 8 octubre a 28 enero
- × Martes de 18:30 a 19:30. Sala 4
- × 15 plazas
- × Imparte: Leticia Abelle, monitora.
- × 14 sesiones de 1h [14h]
- × Inscripción: 76€



Full Body

Entrenamiento tanto de la parte superior del cuerpo como de la inferior, combinando fuerza con ejercicios cardiovasculares.

- × 8 octubre a 28 enero
- × Martes de 20:00 a 21:00.
Espacio bienestar
- × 20 plazas
- × Imparte: Javier Pérez, monitor
- × 14 sesiones de 1h [14h]
- × Inscripción: 64€



G.A.P.

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

Imparte: Javier Pérez, monitor
Espacio bienestar

Grupo 1

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves de 18:30 a 19:30.
Espacio bienestar
- × 60 sesiones de 1h [60h]
- × Inscripción: 278€ (2 cuotas de 139€)

Grupo 2

- × 5 octubre a 31 mayo
- × Sábado de 10:30 a 11:30. Espacio bienestar
- × 27 sesiones de 1h [27h]
- × Inscripción: 126€ (2 cuotas de 63€)

Mindfulness

Mindfulness, o 'conciencia plena' es una práctica que busca centrar la atención de manera intencional para vivir la realidad presente. 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 por grupo

Imparte: Georgina Quelart, psicóloga
Sala 4

Grupo 1

- × 18 octubre a 30 mayo
- × Viernes, de 18:30 a 20:00
- × 26 sesiones de 1h 30m [39h]
- × Inscripción: 300€ (2 cuotas de 150€)

Grupo 2

- × 15 octubre a 27 mayo
- × Martes de 09:00 a 10:30
- × 29 sesiones de 1h 30m [43h 30m]
- × Inscripción: 336€ (2 cuotas de 168€)

Pilates

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

**Imparte: Elena Osés (1, 2 y 6),
Elisa Rubio (3, 4 y 5), monitoras**
Espacio bienestar

Grupo 1

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves, de 09:00 a 10:00
- × 60 sesiones de 1h [60h]
- × Inscripción: 440€ (2 cuotas de 220€)

Grupo 2

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves, de 14:15 a 15:00
- × 60 sesiones de 45m [45h]
- × Inscripción: 330€ (2 cuotas de 165€)

Grupo 3

- × 3 octubre a 29 mayo
- × Jueves, de 19:45 a 21:00
- × 29 sesiones de 1h 15m [36h 15m]
- × Inscripción: 266€ (2 cuotas de 133€)

Grupo 4

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 20:00 a 21:00
- × 59 sesiones de 1h [59h]
- × Inscripción: 432€ (2 cuotas de 216€)

Grupo 5

- × 4 octubre a 30 mayo
- × Viernes, de 17:30 a 19:00
- × 28 sesiones de 1h 30m [42h]
- × Inscripción: 308€ (2 cuotas de 154€)

Grupo 6

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 17:00 a 18:00
- × 59 sesiones de 1h [59h]
- × Inscripción: 432€ (2 cuotas de 216€)



Pilates +60

Dirigido a público 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 por grupo

Imparte: Elena Osés, monitora
Espacio bienestar

Grupo 1

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 10:30 a 11:30
- × 59 sesiones de 1h [59h]
- × Inscripción: 326€ (2 cuotas de 163€)

Grupo 2

- × 4 octubre a 30 mayo
- × Viernes, de 10:30 a 11:30
- × 28 sesiones de 1h [28h]
- × Inscripción: 156€ (2 cuotas de 78€)

Reordenación postural y conciencia corporal

El objetivo de este curso es enseñar a reordenar la forma corporal mediante sencillos automasajes musculares 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.

- × 8 octubre a 28 enero
- × Martes de 16:30 a 18:00.
Espacio bienestar
- × 15 plazas
- × Imparte: Arkaitz Urbiroz, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- × 14 Sesiones de 1h 30m [21h]
- × Inscripción: 111€



Técnica hipopresiva

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.

- × 11 octubre a 31 enero
- × Viernes, de 09:00 a 10:00. Espacio bienestar
- × 13 plazas
- × Imparte: Itziar Arrastia
- × 12 sesiones de 1h [12h]
- × Inscripción: 85€



TRX

Entrenamiento en suspensión para un trabajo global del cuerpo combinado con trabajo de core y cardio.

- × 7 octubre a 29 enero
- × Lunes y miércoles, de 14:15 a 15:00. Espacio bienestar
- × 18 plazas
- × Imparte: Javier Pérez, monitor
- × 26 sesiones de 45m [19h 30m]
- × Inscripción: 102€

Yoga

El Yoga es una ciencia que trata de la salud y perfección del cuerpo para que el hombre, por sí mismo, 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 por grupo

Imparte: Monitoras y monitores especializados

Sala 4

Grupo 1

- × 4 octubre a 30 mayo
- × Viernes, de 10:00 a 11:30
- × 28 sesiones de 1h 30m [42h]
- × Inscripción: 230€ (2 cuotas de 115€)

Grupo 2

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 10:30 a 11:30
- × 59 sesiones de 1h [59h]
- × Inscripción: 322€ (2 cuotas de 161€)

Grupo 3

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 20:00 a 21:00
- × 59 sesiones de 1h [59h]
- × Inscripción: 322€ (2 cuotas de 161€)

Grupo 4

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves, de 20:00 a 21:00
- × 60 sesiones de 1h [60h]
- × Inscripción: 328€ (2 cuotas de 164€)



Yoga +60

Dirigido a público 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.

16 plazas por grupo

Imparte: Cristina Zalba, monitora

Sala 4

Grupo 1

- × 2 octubre a 28 mayo
- × Lunes y miércoles, de 09:00 a 10:00
- × 59 sesiones de 1h [59h]
- × Inscripción: 256€ (2 cuotas de 128€)

Grupo 2

- × 1 octubre a 29 mayo
- × Martes y jueves, de 12:00 a 13:00
- × 60 sesiones de 1h [60h]
- × Inscripción: 260€ (2 cuotas de 130€)



Yoga adaptado

Dirigido a niños y niñas con autismo o sintomatología de autismo, a partir de 6 años y acompañados de una persona adulta

En este curso se busca aprender una técnica de autorregulación a través de la respiración y la relajación, así como mejorar los procesos de atención. Para ello se utilizarán recursos basados en apoyos visuales y/o manipulativos (pictogramas).

- × 10 octubre a 29 mayo
- × Jueves de 17:00 a 18:00. Sala 4
- × 8 plazas
- × Imparte: M^a José Ritoré, monitora
- × 28 sesiones de 1h [28h]
- × Inscripción: 276€ (2 cuotas de 138€)



Zumba

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.

- × 7 octubre a 29 enero
- × Lunes y miércoles, de 18:30 a 19:30. Espacio bienestar
- × 20 plazas
- × Imparte: Paola Salinas, trainer
- × 26 sesiones de 1h [26h]
- × Inscripción: 168€

