

# INVIERNO... EN LA CASA DE LA JUVENTUD PAMPLONA

C/ Sangüesa 30 • 31005 Pamplona (Navarra)  
Teléfono: 948 233 512  
www.pamplonajoven.es  
casajuventud@casajuventud.com

2022



Ayuntamiento de  
**Pamplona**  
Udaka

Iruñeko  
Udako

**PAMPLONA**  
JOVEN

iruhia  
**GAZTEA**

Casa de la Juventud Gaztediaren Etxea

ACTIVIDAD

DÍAS

HORAS

DURACIÓN

DE 14 A 17  
AÑOS

DE 18 A 30  
AÑOS

## CURSOS CULTURALES Y DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES*	L	19:30 - 20:50	10/01/22 - 31/01/22	0 €	0 €
CULTIVANDO EL BUEN TRATO EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES*	L	19:30 - 20:50	07/02/22 - 28/02/22	0 €	0 €
TALLER DE AMOR SALUDABLE Y PREVENCIÓN DEL MALTRATO EN JÓVENES*	L	19:30 - 20:50	07/03/22 - 28/03/22	0 €	0 €
CUADERNO DE BOCETOS: PLASMA TUS IDEAS CON DIFERENTES TÉCNICAS*	M	19:00 - 20:50	11/01/22 - 29/03/22	21,60 €	26,40 €
CREA TU PROPIO SELLO PARA ESTAMPACIÓN (EUSKERA)	X	18:00 - 18:50	12/01/22 - 30/03/22	10,80 €	13,20 €
TALLER DE CERÁMICA DE SECADO AL AIRE*	X	19:00 - 20:50	12/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
COCINA CREATIVA PARA JÓVENES INDEPENDIENTES	J	19:00 - 20:50	13/01/22 - 31/03/22	38,40 €	45,60 €
DISEÑO DE MODA: TRANSFORMA, CORTA Y COSE	V	18:00 - 19:50	07/01/22 - 25/03/22	21,60 €	26,40 €
TALLA DE MADERA	S	10:30 - 13:20	22/01/22 - 12/03/22	21,60 €	26,40 €
JOYERÍA DIGITAL EN 3D*	S	11:00 - 13:50	29/01/22 - 19/03/22	21,60 €	26,40 €

## ESTÉTICA Y BIENESTAR

COSMÉTICA NATURAL Y PLANTAS MEDICINALES DE INVIERNO	L-X	18:00 - 20:50	02/02/22 - 28/02/22	21,60 €	26,40 €
YOGA	L-X	19:00 - 19:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
STRECHING (EUSKERA)	M-J	18:00 - 18:50	11/01/22 - 31/03/22	21,60 €	26,40 €
CONCIENCIA CORPORAL Y REORDENACIÓN POSTURAL	J	19:00 - 19:50	13/01/22 - 31/03/22	10,80 €	13,20 €

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

GAP	L-X	18:00 - 18:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
HIPOPRESIVOS+CORE	L-X	19:00 - 19:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
ENTRENAMIENTO INTERVALICO	X	20:00 - 20:50	12/01/22 - 30/03/22	10,80 €	13,20 €
AEROBOX*	L-X	19:00 - 19:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
TONIFICACIÓN FUNCIONAL*	L-X	20:00 - 20:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
CIRCUITO DE TONIFICACIÓN*	L-X	21:00 - 21:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
ZUMBA	L-X	18:00 - 18:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
ZUMBA	M-J	20:00 - 20:50	11/01/22 - 31/03/22	21,60 €	26,40 €
PUMP*	M-J	19:00 - 19:50	11/01/22 - 31/03/22	21,60 €	26,40 €
CORE*	M	20:00 - 20:50	11/01/22 - 29/03/22	10,80 €	13,20 €
EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD PARA PRINCIPIANTES (EUSKERA)	M	21:00 - 21:50	11/01/22 - 29/03/22	10,80 €	13,20 €

## DANZA Y EXPRESIÓN

BAILES LATINOS I	L	20:00 - 21:50	10/01/22 - 28/03/22	21,60 €	26,40 €
BAILES LATINOS II	J	19:00 - 20:50	13/01/22 - 31/03/22	21,60 €	26,40 €
DANCEHALL (EUSKERA)	M	20:00 - 21:50	11/01/22 - 29/03/22	21,60 €	26,40 €
DANCEHALL*	X	20:00 - 21:50	12/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
DANZA CONTEMPORÁNEA Y MODERNA*	X	18:00 - 18:50	12/01/22 - 30/03/22	10,80 €	13,20 €
HIPHOP (NEW STYLE)	L	20:00 - 21:50	10/01/22 - 28/03/22	21,60 €	26,40 €
AFRODANCE	V	20:00 - 21:50	07/01/22 - 25/03/22	21,60 €	26,40 €
COMERCIAL DANCE	V	20:00 - 21:50	07/01/22 - 25/03/22	21,60 €	26,40 €
K - POP	S	12:00 - 13:50	08/01/22 - 26/03/22	21,60 €	26,40 €
TEATRO	X	18:00 - 19:50	12/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €

## TALLERES GRATUITOS DE INFORMÁTICA

ENERO					
DOCUMENTOS DE GOOGLE*	M-J	19:30 - 21:20	11 y 13 de enero	0 €	0 €
HOJAS DE CÁLCULO DE GOOGLE*	M-J	19:30 - 21:20	18 y 20 de enero	0 €	0 €
RECOMENDACIONES PARA EL MANTENIMIENTO DE TU PC*	M-J	19:30 - 21:20	25 y 27 de enero	0 €	0 €
FEBRERO					
EDICIÓN DE AUDIO CON AUDACITY*	M	19:30 - 21:20	1 de febrero	0 €	0 €
EDICIÓN DE VIDEO CON SHOTCUT*	J	19:30 - 21:20	3 de febrero	0 €	0 €
APRENDE A HACER UN PODCAST *	M-J	19:30 - 21:20	8 y 10 de febrero	0 €	0 €
INICIACIÓN AL PROGRAMA DE GRABACIÓN OBS*	M	19:30 - 21:20	15 de febrero	0 €	0 €
CÓMO HACER DIRECTOS EN TWITCH*	J	19:30 - 21:20	17 de febrero	0 €	0 €
PROGRAMACIÓN BÁSICA CON PYTHON I*	M-J	19:30 - 21:20	22 y 24 de febrero	0 €	0 €
MARZO					
PROGRAMACIÓN BÁSICA CON PYTHON II*	M-J	19:30 - 21:20	1 y 3 de marzo	0 €	0 €
APRENDE A UTILIZAR CANVA*	M-J	19:30 - 21:20	8 y 10 de marzo	0 €	0 €
CREA BLOGS CON BLOGGER*	M	19:30 - 21:20	15 de marzo	0 €	0 €
DISEÑA TUS PIEZAS EN 3D EN TINKERCARD *	J	19:30 - 21:20	17 de marzo	0 €	0 €
CÓMO HACER FORMULARIOS CON GOOGLE FORMS*	M-J	19:30 - 21:20	22 y 24 de marzo	0 €	0 €
APRENDE A REALIZAR FOTOMONTAJES CON GIMP*	M-J	19:30 - 21:20	29 y 31 de marzo	0 €	0 €

\*Monitor/a bilingüe (castellano/euskera)

Plazo de inscripción: Del 15/11/2021 al 31/12/2021  
No olvides traer tu DNI al matricularte:  
Horario: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 17:00 a 22:00 horas.  
Sábados de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 horas.  
Domingos de 10:00 a 14:00 horas.

\*El local estará adecuado según las normas vigentes por COVID.

DL NA 1841-2018

# NEGUA... GAZTEDIAREN ETXEAN

IRUÑA

Zangotza, 30 • 31005 Iruña (Nafarroa)  
Telefona: 948 233 512  
www.pamplonajoven.es  
casajuventud@casajuventud.com

2022



Ayuntamiento de  
**Pamplona**  
Udala

Iruñeko  
Udala

**PAMPLONA**  
**JUVEN**

**IRUÑA**  
**GAZTEA**

Casa de la Juventud | Gaztediaren Etxea

EKINTZA

EGUNAK

ORDUA

IRAUPENA

14tik 17  
URTEAK ARTE

18tik 30  
URTEAK ARTE

## KULTUR IKASTAROAK ETA GARAPEN PERTSONAL ETA PROFESIONALA

ADIMEN EMOZIONALA, AUTOESTIMUA ETA GIZARTE-TREBETASUNAK*	Al.	19:30 - 20:50	22/01/10 - 22/01/31	0 €	0 €
TRATU ONA LANDUZ PERTSONEN ARTEKO HARREMANETAN*	Al.	19:30 - 20:50	22/02/07 - 22/02/28	0 €	0 €
MAITASUN OSASUNGARRIA ETA TRATU TXARREN PREBENTZIOA GAZTEENGAN*	Al.	19:30 - 20:50	22/03/07 - 22/03/28	0 €	0 €
BOZETOEN KOADERNOA: ISLATU ZURE IDEIAK HAINBAT TEKNIKAREN BIDEZ*	As.	19:00 - 20:50	22/01/11 - 22/03/29	21,60 €	26,40 €
SORTU ZURE ZIGILUA ESTANPAZIORAKO (EUSKARA)	Az.	18:00 - 18:50	22/01/12 - 22/03/30	10,80 €	13,20 €
AIRE BIDEZKO LEHORTZE-ZERAMIKAKO TAILERRA *	Az.	19:00 - 20:50	22/01/12 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
SUKALDE SORTZAILEA GAZTE BURUJABEENTZAT	Og.	19:00 - 20:50	22/01/13 - 22/03/31	38,40 €	45,60 €
MODA DISEINUA: ERALDATU, MOZTU ETA JOSI ZUR LANKETA	Os.	18:00 - 19:50	22/01/07 - 22/03/25	21,60 €	26,40 €
BITXIGINTZA DIGITALA 3DN *	Lr.	11:00 - 13:50	22/01/22 - 22/03/12	21,60 €	26,40 €
	Lr.	11:00 - 13:50	22/01/29 - 22/03/19	21,60 €	26,40 €

## ESTETIKA ETA ONGIZATEA

KOSMETIKA NATURALA ETA NEGUKO SENDABELARRAK	Al.-Az.	18:00 - 20:50	22/02/02 - 22/02/28	21,60 €	26,40 €
YOGA	Al.-Az.	19:00 - 19:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
STRETCHING (EUSKARA)	As.-Og.	18:00 - 18:50	22/01/11 - 22/03/31	21,60 €	26,40 €
GORPUTZ-KONTZIENTZIA ETA GORPUTZ EGOKITZAPENA	Og.	19:00 - 19:50	22/01/13 - 22/03/31	10,80 €	13,20 €

## KIROL EKINTZAK

GAP	Al.-Az.	18:00 - 18:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
HIPOPRESIBOAK+CORE	Al.-Az.	19:00 - 19:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
TARTEKAKO ENTRENAMENDUA	Az.	20:00 - 20:50	22/01/12 - 22/03/30	10,80 €	13,20 €
AEROBOX*	Al.-Az.	19:00 - 19:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
BIZKORTZE FUNTZIONALA *	Al.-Az.	20:00 - 20:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
BIZKORTZE ZIRKUITUA *	Al.-Az.	21:00 - 21:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
ZUMBA	Al.-Az.	18:00 - 18:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
ZUMBA	As.-Og.	20:00 - 20:50	22/01/11 - 22/03/31	21,60 €	26,40 €
PUMP*	As.-Og.	19:00 - 19:50	22/01/11 - 22/03/31	21,60 €	26,40 €
CORE*	As.	20:00 - 20:50	22/01/11 - 22/03/29	10,80 €	13,20 €
INTENTSITATE HANDIKO ARIKETAK HASIBERRIENTZAT (EUSKARA)	As.	21:00 - 21:50	22/01/11 - 22/03/29	10,80 €	13,20 €

## DANTZA ETA ESPRESIOA

LATINDAR DANTZAK I	Al.	20:00 - 21:50	22/01/10 - 22/03/28	21,60 €	26,40 €
LATINDAR DANTZAK II	Og.	19:00 - 20:50	22/01/13 - 22/03/31	21,60 €	26,40 €
DANCEHALL (EUSKARA)	As.	20:00 - 21:50	22/01/11 - 22/03/29	21,60 €	26,40 €
DANCEHALL*	Az.	20:00 - 21:50	22/01/12 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
DANTZA GARAIKIDEA ETA MODERNOA *	Az.	18:00 - 18:50	22/01/12 - 22/03/30	10,80 €	13,20 €
HIPHOP (NEW STYLE)	Al.	20:00 - 21:50	22/01/10 - 22/03/28	21,60 €	26,40 €
AFRODANCE	Or.	20:00 - 21:50	22/01/07 - 22/03/25	21,60 €	26,40 €
COMERCIAL DANCE	Or.	20:00 - 21:50	22/01/07 - 22/03/25	21,60 €	26,40 €
K - POP	Lr.	12:00 - 13:50	22/01/08 - 22/03/26	21,60 €	26,40 €
ANTZERKIA	Az.	18:00 - 19:50	22/01/12 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €

## INFORMATIKAKO DOAKO MINTEGIAK

URTARRILA					
GOOGLE-KO DOKUMENTUAK *	As.-Og.	19:30 - 21:20	Urtarrilak 11 eta 13	0 €	0 €
GOOGLE-KO KALKULU-ORRIAK *	As.-Og.	19:30 - 21:20	Urtarrilak 18 eta 20	0 €	0 €
ZURE PCA MANTENTZEKO GOMENDIOAK *	As.-Og.	19:30 - 21:20	Urtarrilak 25 eta 27	0 €	0 €
OTSAILA					
AUDIOAREN EDIZIOA AUDACITY BIDEZ *	As.	19:30 - 21:20	Otsailak 1	0 €	0 €
BIDEOAREN EDIZIOA SHOTCUT BIDEZ*	Og.	19:30 - 21:20	Otsailak 3	0 €	0 €
IKASI PODCAST BAT EGITEN *	As.-Og.	19:30 - 21:20	Otsailak 8 eta 10	0 €	0 €
OBS GRABAZIO-PROGRAMARI HASTAPENA *	As.	19:30 - 21:20	Otsailak 15	0 €	0 €
NOLA EGIN ZUZENEKOAK TWITCHEN *	Og.	19:30 - 21:20	Otsailak 17	0 €	0 €
OINARRIZKO PROGRAMAZIOA PYTHONKIN I*	As.-Og.	19:30 - 21:20	Otsailak 22 eta 24	0 €	0 €
MARTXOA					
OINARRIZKO PROGRAMAZIOA PYTHONKIN II*	As.-Og.	19:30 - 21:20	Martxoak 1 eta 3	0 €	0 €
IKASI CANVA ERABILTZEN*	As.-Og.	19:30 - 21:20	Martxoak 8 eta 10	0 €	0 €
SORTU BLOGAK BLOGGER BIDEZ *	As.	19:30 - 21:20	Martxoak 15	0 €	0 €
DISEINATU ZURE 3DKO PIEZAK TINKERCARDEN *	Og.	19:30 - 21:20	Martxoak 17	0 €	0 €
NOLA EGIN FORMULARIOAK GOOGLE FORMS-EKIN *	As.-Og.	19:30 - 21:20	Martxoak 22 eta 24	0 €	0 €
IKASI FOTOMUNTAKETAK EGITEN GIMP ERABILTZ*	As.-Og.	19:30 - 21:20	Martxoak 29 eta 31	0 €	0 €

\*Monitore elebiduna (gaztelera/euskara)

Izena emateko epea: 2021/11/15etik 2021/12/31ra.

Ikastaroa hasi baina bost egun lehenago gutxienez ez bada abisatzen, ez da matrikularen zenbatekoa itzuliko:

Matrikulatzerakoan ez ahaztu zure N.A.N-a ekartzea

Ordutegia: Astelehenetik ostiralera 9:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 22:00etara.

Larunbatak 10:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 21:00etara.

Igandeak 10:00etatik 14:00etara.

\* Lokala COVIDek indarrean dituen arauen arabera egokituta egongo da.



Ayuntamiento de  
**Pamplona**  
Udala

Iruñeko  
Udala

Casa de la Juventud | Gaztediaren Etxea

Gaztediaren Etxea  
Zangoza kalea, 30  
Telefona. 948 233 512

LG NA 1841-2018