

RESUMEN DE CURSOS

OCT2022 > ENE2023

CONDESTABLE C/ MAYOR, 2 | 31001 PAMPLONA | 948 224 249



TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
Aprende a manejar el móvil (Android) 1	Miren Loinaz	17:00 - 18:30	11OCT>24ENE	●●●●●●●●●●	+18	16	16,5	CAS	39,00
Aprende informática. Itinerario Condestable. Módulo 1: Iniciación	Miren Loinaz	11:30 - 13:30	10OCT>17NOV	●●●●●●●●●●	+18	16	22	CAS	52,00
Aprende informática. Itinerario Condestable. Módulo 2: Internet (Grupo A)	Miren Loinaz	16:30 - 18:30	10OCT>17NOV	●●●●●●●●●●	+18	16	22	CAS	52,00
Aprende informática. Itinerario Condestable. Módulo 2: Internet (Grupo B)	Miren Loinaz	11:30 - 13:30	21NOV>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	16	22	CAS	52,00
Aprende informática. Itinerario Condestable. Módulo 3: Gestión de archivos + La Nube	Miren Loinaz	16:30 - 18:30	21NOV>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	16	22	CAS	52,00
Arquitectura creativa y digital con Lego	Discoverbricks	10:00 - 11:30	08OCT>21ENE	●●●●●●●●●●	6-12	8	16,5	CAS	47,00
Arte y patrimonio de Pamplona: Siglos XX-XXI	Emilio Quintanilla	19:30 - 21:00	04OCT>17ENE	●●●●●●●●●●	+18	40	15	CAS	35,00
Ciberseguridad: Tecnología segura en tu móvil, tablet y ordenador	Pablo Arriaga	17:00 - 19:00	19OCT>18ENE	●●●●●●●●●●	+18	16	22	CAS	52,00
>> Coro del Tirititrán	Javier Bermejo	19:00 - 21:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Grabado	Mª Carmen Jiménez	19:00 - 21:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	68,00
>> Herramientas para el análisis del cine	José Félix Collazos	19:00 - 21:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	20	24	CAS	56,00
Office 365: Word, Excel y La Nube 1	Miren Loinaz	09:00 - 11:00	10OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	16	22	CAS	52,00
>> Patchwork 1	Silvia Martínez (PAUSADAMENTE)	19:30 - 21:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
Photoshop. Iniciación al retoque fotográfico 1	Miren Loinaz	12:00 - 14:00	19OCT>18ENE	●●●●●●●●●●	+16	16	22	CAS	52,00
>> Pintura al óleo 1	Mª Carmen Jiménez	10:00 - 13:00	08OCT>14ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	30	CAS	71,00
>> Pintura al óleo. Retrato de desnudo	David Anocibar	18:00 - 21:00	03OCT>09ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	30	CAS	71,00
>> Poesía creativa 1	Daniel Aldaya	19:30 - 21:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●●●	+18	10	18	CAS	42,00
>> Reciclaje y restauración de muebles 1	Helena Chocarro	12:00 - 14:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	68,00
>> Reciclaje y restauración de muebles 2 (Avanzado)	Helena Chocarro	09:30 - 11:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	68,00
>> Taller de fotografía avanzada en formato RAW 1	José Luis Pujol	19:00 - 21:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00

Los puntos indican los días de la semana de lunes a domingo ● Día con actividad | ● Día sin actividad

Tipo de curso: >> Curso con continuidad en 2023



L'ITALIA A TAVOLA LA CUCINA REGIONAL ITALIANA

Desde la atmosfera mágica de los lagos de Lombardía hasta las laderas del Etna en Sicilia, haremos un viaje gastronómico que nos llevará a conocer más de cerca los platos más típicos de la tradición italiana.

Gabriella de Rinaldis

10 OCT > 14 NOV

19:00-21:00

12 horas - 15 plazas

+18

34 €

CURSOS DE COCINA

TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
Aprovechar la temporada. Verduras, carnes y pescados	Fátima Dias	10:00 - 12:00	06OCT>10NOV	●●●●● ●●	+18	15	12	CAS	34,00
Buon Natale. La Navidad en la cocina italiana	Gabriella De Rinaldis	10:00 - 12:00	14DIC>21DIC	●●●●● ●●	+18	15	4	CAS	15,00
Cata de vino: Iniciación	D.O. Navarra	19:00 - 21:00	06OCT>10NOV	●●●●● ●●	+18	15	12	CAS	34,00
Cata de vinos. Atlánticas vs mediterráneas. Garnacha Navarra.	D.O. Navarra	19:00 - 21:00	26ENE	●●●●● ●●	+18	15	2	CAS	7,00
Ardo-dastaketa. Gustuetarako 3 koloreak. Nafarroako Garnatxa	D.O. Navarra	19:00 - 21:00	19ENE	●●●●● ●●	+18	15	2	EUS	7,00
Cocina japonesa	Adriana de Romero	19:00 - 21:00	04OCT>18OCT	●●●●● ●●	+18	15	6	CAS	22,00
Cocina marinera	David Sánchez (Iruñazarra)	19:00 - 21:00	11ENE>25ENE	●●●●● ●●	+18	15	6	CAS	22,00
Cómo acertar al regalar vino	D.O. Navarra	19:00 - 21:00	15DIC	●●●●● ●●	+18	15	2	CAS	7,00
Empezando el año con sopas, guisos y legumbres, me apaño	Fátima Dias	10:00 - 12:00	12ENE>26ENE	●●●●● ●●	+18	15	6	CAS	22,00
Introducción a la cocina macrobiótica. Cocina que sana	Sila Pano	10:00 - 12:00	04OCT>15NOV	●●●●● ●●	+18	15	12	CAS	34,00
Introducción al arte de fermentar	Sila Pano	10:00 - 12:00	10ENE>24ENE	●●●●● ●●	+18	15	6	CAS	22,00
La ruta de los postres	Sonia Carrasco	17:30 - 19:30	04OCT>15NOV	●●●●● ●●	+18	15	12	CAS	34,00
L'Italia a tavola. La cocina regional italiana	Gabriella de Rinaldis	19:00 - 21:00	10OCT>14NOV	●●●●● ●●	+18	15	12	CAS	34,00
Quesos de pastor. Cata y elaboración	Quesería Txantrea Gaztandegia	18:30 - 21:00	08NOV>22NOV	●●●●● ●●	+18	15	7,5	CAS	28,00
Recetas para Nochebuena y fin de año.	Fátima Dias	19:00 - 21:00	13DIC>20DIC	●●●●● ●●	+18	15	4	CAS	15,00
Taller de dulces navideños	Sonia Carrasco	17:30 - 20:30	14DIC	●●●●● ●●	+18	15	3	CAS	11,00
Taller de dulces navideños (Familiar)	Sonia Carrasco	18:00 - 20:00	21DIC	●●●●● ●●	6-10	7	2	CAS	14,00
Taller de pasta fresca	Gabriella de Rinaldis	19:00 - 21:00	09ENE>23ENE	●●●●● ●●	+18	15	6	CAS	22,00



QUESOS DE PASTOR. CATA Y ELABORACIÓN

De la mano de un pastor de ovejas conoceremos todo el proceso de elaboración del queso: desde el cuidado del animal para obtener la leche hasta la curación del queso.

Quesería Txantrea Gaztandegia

08 NOV > 22 NOV

18:30-21:00

7,5 horas - 15 plazas

+18

28 €

TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
Traductores automáticos para entenderse en el extranjero	Alba Barbarin	19:00 - 21:00	04OCT>15NOV	●●●●●●●●	+18	16	12	CAS	28,00
Trámites por internet	Miren Loinaz	09:30 - 11:00	13OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	16	16,5	CAS	39,00
>> Urban Sketchers	Aitor Razkin	10:00 - 13:00	08OCT>14ENE	●●●●●●●●	+18	10	30	CAS	71,00
>> Xilografía	Aitor Razkin	18:00 - 21:00	07OCT>16DIC	●●●●●●●●	+18	10	30	CAS	85,00
Xilografía japonesa	Aitor Razkin	18:00 - 21:00	13ENE>27ENE	●●●●●●●●	+18	10	9	CAS	28,00



TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
Aprende a manejar tu iPhone y iPad	Jon Esparza	17:15 - 19:30	03OCT>09ENE	●●●●●●●●	+18	15	22,5	CAS	53,00
>> Armonía, cuerpo y mente 1	Itziar Vicente	12:15 - 13:45	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	11	18	CAS	42,00
>> Circuito en forma y vida saludable 1	Virginia Gaztelu	12:30 - 13:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	11	24	CAS	56,00
>> Dibujo 1	Carmen Salgado	19:00 - 21:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	14	24	CAS	56,00
>> Guitarra	Julen Hoyuelos	19:30 - 21:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	14	18	CAS	42,00
>> Hatha yoga 1	Itziar Vicente	10:45 - 12:15	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	11	18	CAS	42,00
>> Chi Kung CFQ 3	Miren Azpiroz	17:00 - 18:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	11	12	CAS	28,00
>> Iniciación a la fotografía 1	Iratzi Aizpuru	12:00 - 14:00	15OCT>21ENE	●●●●●●●●	+18	10	20	CAS	47,00
Inteligencia emocional y estrategias para relacionarme asertivamente	Unax Flores	19:00 - 20:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	16	18	CAS	42,00
>> Métodos de relajación efectiva	Amaya Saralegui	20:00 - 21:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	11	12	CAS	28,00
>> Patchwork 2	Silvia Martínez (PAUSADAMENTE)	19:15 - 21:15	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
>> Pilates 1	Amaya Saralegui	20:00 - 21:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	11	24	CAS	56,00
>> Pilates 2 (Avanzado)	Beatriz Puente	09:30 - 10:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	11	24	CAS	56,00
>> Pilates 3	Itziar Arrastia	12:30 - 13:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	11	24	CAS	56,00
>> Pilates 4	Amaya Saralegui	18:45 - 19:45	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	11	24	CAS	56,00
>> Pilates 5 antiestrés	Itziar Etxarte	20:00 - 21:00	07OCT>20ENE	●●●●●●●●	+18	11	12	CAS	28,00
>> Pintura al óleo 2	Guillermo Sarmiento	11:00 - 13:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	12	24	CAS	56,00
>> Pintura al óleo 3	Guillermo Sarmiento	11:00 - 13:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	12	24	CAS	56,00
>> Postura y conciencia corporal 1	Itziar Vicente	10:45 - 12:15	07OCT>20ENE	●●●●●●●●	+18	11	18	CAS	42,00

2022-2023

MÉTODOS DE RELAJACIÓN EFECTIVA

Curso enfocado al aprendizaje de diversas prácticas de relajación, aplicables y efectivas en circunstancias cotidianas, así como a la detección temprana de tensiones. Ideal para personas con alto nivel de estrés. El curso integra un trabajo mental y corporal con el objetivo de llegar a una relajación consciente que proporciona múltiples beneficios.



Amaya Saralegui
04 OCT > 24 ENE
●●●●●●●●
20:00-21:00
12 horas - 11 plazas
+18
28 €

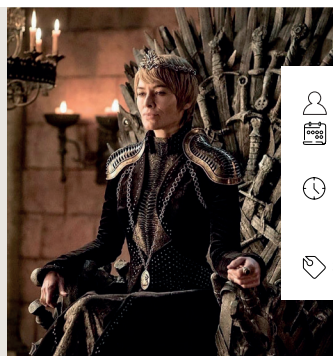
TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
>> Rebeldes y peligrosas de cine y series. Las chicas malas que fueron a todas partes (I)	María Castejón	18:00 - 20:00	13OCT>19ENE	●●●●●●●●●●	+18	16	14	CAS	33,00
>> Rueda cubana, chachachá y merengue	Martintxo Herrero	12:30 - 14:00	08OCT>21ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	16,5	CAS	39,00
>> Sevillanas y coreografía flamenca 1 (Con conocimientos)	Virginia Díaz	18:30 - 20:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	18	CAS	42,00
>> Sevillanas 1 (Iniciación)	Alicia Cancel	17:00 - 18:30	07OCT>27ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	18	CAS	42,00
>> Stretching y relajación	Itziar Vicente	12:15 - 13:45	05OCT>18ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	18	CAS	42,00
>> Stretching yoga 2	Itziar Vicente	10:45 - 12:15	05OCT>18ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	18	CAS	42,00
>> Tai Chi 1	Lourdes Gorricho	09:30 - 10:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	24	CAS	56,00
>> Talla de madera 1	Iñaki Villanueva	19:00 - 21:30	06OCT>19ENE	●●●●●●●●●●	+18	10	30	CAS	71,00
>> Técnicas hipopresivas 1	Itziar Arrastia	11:00 - 12:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	24	CAS	56,00
>> Vinyasa yoga 1	Amaya Saralegui	18:30 - 19:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	24	CAS	56,00
>> Yoga 1	Itziar Vicente	09:15 - 10:45	07OCT>20ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	18	CAS	42,00
>> Yoga 2	Goizane Ardanaz	17:00 - 18:15	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	15	EUS	35,00
>> Yoga 3	Txari Eleta	09:15 - 10:30	08OCT>21ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	13,75	EUS	32,00
>> Yoga del suelo pélvico (para mujeres) 1	Yolanda Marco	11:00 - 12:00	07OCT>20ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	12	CAS	28,00
>> Yogilates 1	Amaya Saralegui	17:25 - 18:25	04OCT>24ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	24	CAS	56,00
>> Yogilates 2	Itziar Vicente	12:15 - 13:45	07OCT>20ENE	●●●●●●●●●●	+18	11	18	CAS	42,00

2022-2023

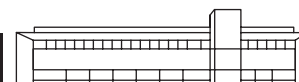
REBELDES Y PELIGROSAS DE CINE Y SERIES. LAS CHICAS MALAS QUE FUERON A TODAS PARTES (I)



Análisis de películas y series de televisión desde una perspectiva de género. Piratas, pistoleras, mujeres de acción, malas madres, mujeres fatales de cine conviven con los personajes de series de la Cuarta Ola del feminismo como 'Intimidad', 'El cuento de la criada', 'Juego de Tronos', 'I love Dick', 'Little fires everywhere' o 'Mujeres del Hampa'.



María Castejón
 13 OCT > 19 ENE
 18:00-20:00
14 horas - 16 plazas
+18
33 €



INTRODUCCIÓN A LA ILUSTRACIÓN DIGITAL CON PHOTOSHOP

Aprende a escanear y editar tus dibujos hechos a mano o a crearlos desde cero con Photoshop. Conoce las herramientas de color y los pinceles con texturas para hacer que tus ilustraciones sean más interesantes. Descubre cómo dar vida a tus dibujos para utilizarlos como gifs o stickers. No se necesitan conocimientos previos de Photoshop ni ser un gran dibujante.



Javier Otazu
19 OCT > 14 DIC
18:00-20:00
16 horas - 16 plazas
+16
38 €

TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
>> 125 años del cine español (I)	Iñaki Arrubla	19:00 - 21:00	05OCT>11ENE	●●●●●●●●	+18	20	22	CAS	52,00
>> Acuarela 1	Fermín Alvira	19:00 - 21:00	03 OCT>23 ENE	●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Aerobic y step latino	Elena Cortés	11:30 - 12:30	03 OCT>23 ENE	●●●●●●●●	+18	20	24	CAS	56,00
Aprende informática. Itinerario Iturrama Módulo 1 (Iniciación)	Leire Vicuña	09:30 - 11:30	03OCT>14NOV	●●●●●●●●	+18	16	22	CAS	52,00
Aprende informática. Itinerario Iturrama Módulo 2: Internet (Grupo A)	Leire Vicuña	12:00 - 14:00	03OCT>14NOV	●●●●●●●●	+18	16	22	CAS	52,00
Aprende informática. Itinerario Iturrama Módulo 2: Internet (Grupo B)	Leire Vicuña	09:30 - 11:30	21NOV>18ENE	●●●●●●●●	+18	16	22	CAS	52,00
Aprende informática. Itinerario Iturrama Módulo 3: Gestión de archivos + La Nube	Leire Vicuña	12:00 - 14:00	21NOV>18ENE	●●●●●●●●	+18	16	22	CAS	52,00
>> Circuito en forma y vida saludable 2	Sergio Silva	12:30 - 13:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	20	24	CAS	56,00
>> Claves del arte contemporáneo en Europa (I)	Fermín Alvira	10:00 - 12:00	22OCT>14ENE	●●●●●●●●	+18	18	16	CAS	38,00
>> Danza afrobeat	Gloria Soya	18:00 - 19:30	07OCT>20ENE	●●●●●●●●	+18	20	18	CAS	42,00
>> English for your Day-to-Day	Top Ten Academy	09:30 - 11:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	10	18	ENG	42,00
Introducción a la historia de la música	Erika Ardanaz	19:00 - 20:30	13OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	15	15	CAS	35,00
Introducción a la ilustración digital con Photoshop	Javier Otazu	18:00 - 20:00	19OCT>14DIC	●●●●●●●●	+16	16	16	CAS	38,00
La fábrica de experiencias artísticas en familia	Elena Eraso	17:30 - 18:30	06OCT>26ENE	●●●●●●●●	FAMILIAR 4-8	6	12	CAS	34,00
Movilgrafía: Fotografía con móvil 1	Leire Vicuña	16:30 - 18:30	06OCT>12ENE	●●●●●●●●	+16	16	22	CAS	52,00
Photoshop. Iniciación al retoque fotográfico 2	Leire Vicuña	19:00 - 21:00	06OCT>12ENE	●●●●●●●●	+16	16	22	CAS	52,00
>> Pilates 6	Sergio Silva	16:45 - 17:45	05OCT>20ENE	●●●●●●●●	+18	20	24	CAS	56,00
>> Pilates 7	Sergio Silva	09:00 - 10:00	05OCT>20ENE	●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Pilates 8	Sergio Silva	12:00 - 13:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	20	24	CAS	56,00
>> Pilates 9	Sergio Silva	15:30 - 16:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	20	24	CAS	56,00
>> Pilates 10	Sergio Silva	19:15 - 20:15	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	20	24	CAS	56,00
>> Pintura al óleo 4 (Con conocimientos)	Guillermo Sarmiento	19:00 - 21:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Sevillanas 3 (Iniciación)	Virginia Díaz	17:00 - 18:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	20	18	CAS	42,00
>> Sevillanas 4 (Con conocimientos)	Virginia Díaz	18:30 - 20:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	20	18	CAS	42,00
>> Tai chi y chi kung 1	Lourdes Gorricho	10:45 - 12:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	20	30	CAS	71,00
Taller de collage	Carmen Salgado	19:00 - 21:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	8	24	CAS	56,00
>> Taller de fotografía avanzada en formato RAW 2	José Luis Pujol	18:00 - 20:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
Taller de narrativa I. Los emigrados, W.G. Sebald	Ignacio Lloret	19:00 - 21:00	06OCT>03NOV	●●●●●●●●	+18	15	8	CAS	25,00
Taller de narrativa II. El nervio óptico, María Gáinza	Ignacio Lloret	19:00 - 21:00	10NOV>01DIC	●●●●●●●●	+18	15	8	CAS	25,00
>> Técnica e improvisación. Danza contemporánea	Becky Siegel	17:30 - 19:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	14	18	CAS	42,00
>> Técnicas artísticas 1	Mª Carmen Jiménez	10:00 - 11:30	04OCT>20DIC	●●●●●●●●	+18	16	28,5	CAS	67,00
Técnicas artísticas 1 (continuación)	Mª Carmen Jiménez	10:00 - 11:30	10ENE>26ENE	●●●●●●●●	+18	16	9	CAS	28,00

CURSOS ACUÁTICOS DEL BALNEARIO URBANO DE ITURRAMA

TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
Aquafitness 1	Idoia Martín	17:00 - 18:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+16	15	24	CAS	56,00
Aquafitness 2	Idoia Martín	17:00 - 18:00	04OCT>19ENE	●●●●●●●●	+16	15	23	CAS	54,00
Aquagym 1	Idoia Martín	16:00 - 17:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+16	15	24	CAS	56,00
Aquagym 2	Idoia Martín	16:00 - 17:00	04OCT>19ENE	●●●●●●●●	+16	15	23	CAS	54,00
Fitness acuático 1	Iñaki de Esteban	10:15 - 11:15	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+16	15	24	CAS	56,00
Fitness acuático 2	Ana López / Idoia Martín	10:15 - 11:15	04OCT>19ENE	●●●●●●●●	+16	15	23	CAS	54,00
Gimnasia en el agua (+ 60) 1	Iñaki de Esteban	11:15 - 12:15	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+60	15	24	CAS	56,00
Gimnasia en el agua (+ 60) 2	Ana López / Idoia Martín	11:15 - 12:15	04OCT>19ENE	●●●●●●●●	+60	15	23	CAS	54,00
Haur igeriketa 1 (6-9 urte)	Iñaki de Esteban	19:00 - 19:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	6-9	6	12	EUS	28,00
Haur igeriketa 2 (3-5 urte)	Iñaki de Esteban	18:00 - 18:30	04OCT>19ENE	●●●●●●●●	3-5	6	11,5	EUS	27,00
Haur igeriketa 2 (6-9 urte)	Iñaki de Esteban	19:00 - 19:30	04OCT>19ENE	●●●●●●●●	6-9	6	11,5	EUS	27,00
Haur igeriketa 4 (3-5 urte)	Iñaki de Esteban	18:30 - 19:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	3-5	6	12	EUS	28,00
Haur igeriketa 7 (3-5 urte)	Iñaki de Esteban	11:00 - 11:30	08OCT>21ENE	●●●●●●●●	3-5	6	5,5	EUS	17,00
Igeriketa familiartean 1	Iñaki de Esteban	19:30 - 20:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	3-5	6	6	EUS	19,00
Igeriketa familiartean 2	Iñaki de Esteban	19:30 - 20:00	06OCT>12ENE	●●●●●●●●	6-9	6	5,5	EUS	17,00
Natación en familia 3	Iñaki de Esteban	12:00 - 12:30	08OCT>21ENE	●●●●●●●●	3-5	6	5,5	CAS	17,00
Natación en familia 4	Iñaki de Esteban	12:30 - 13:00	08OCT>21ENE	●●●●●●●●	6-9	6	5,5	CAS	17,00
Natación infantil 1 (3-5 años)	Iñaki de Esteban	18:00 - 18:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	3-5	6	12	CAS	28,00
Natación infantil 3 (3-5 años)	Iñaki de Esteban	18:30 - 19:00	04OCT>19ENE	●●●●●●●●	3-5	6	11,5	CAS	27,00
Natación infantil 3 (6-9 años)	Iñaki de Esteban	19:30 - 20:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	6-9	6	12	CAS	28,00
Natación infantil 4 (6-9 años)	Iñaki de Esteban	20:00 - 20:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	6-9	6	12	CAS	28,00
Natación infantil 5 (3-5 años)	Iñaki de Esteban	10:00 - 10:30	08OCT>21ENE	●●●●●●●●	3-5	6	5,5	CAS	17,00
Natación infantil 6 (3-5 años)	Iñaki de Esteban	10:30 - 11:00	08OCT>21ENE	●●●●●●●●	3-5	6	5,5	CAS	17,00
Natación infantil 8 (3-5 años)	Iñaki de Esteban	11:30 - 12:00	08OCT>21ENE	●●●●●●●●	3-5	6	5,5	CAS	17,00
Natación personas adultas 1 (perfeccionamiento)	Iñaki de Esteban	09:15 - 10:15	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+16	15	24	CAS	56,00
Natación personas adultas 2	Ana López / Idoia Martín	09:15 - 10:15	04OCT>19ENE	●●●●●●●●	+16	15	23	CAS	54,00
Natación personas adultas 3	Iñaki de Esteban	12:15 - 13:15	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+16	15	24	CAS	56,00
Natación personas adultas 4 (perfeccionamiento)	Ana López / Idoia Martín	12:15 - 13:15	04OCT>19ENE	●●●●●●●●	+16	15	23	CAS	54,00



2022-2023

TÉCNICA E IMPROVISACIÓN. DANZA CONTEMPORÁNEA

El trabajo de improvisación en la danza combina la búsqueda individual de lenguajes propios con la exploración de las posibilidades coreográficas del grupo. Dirigido a gente interesada en la danza preferiblemente con algo de trabajo corporal, el curso será un espacio para encontrarse con el cuerpo propio y para conectarse con los demás; adentrándose en el arte de la danza para descubrir todas sus posibilidades.



Becky Siegel

04 OCT > 24 ENE

●●●●●●●●

17:30-19:00

18 horas - 14 plazas

+18

42 €

TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
>> Yoga 4	Txari Eleta	19:15 - 20:30	04 OCT > 24 ENE	●●●●●●●●	+18	20	28,75	CAS	68,00
Yoga infantil 1	Sergio Silva	12:00 - 13:00	08 OCT > 21 ENE	●●●●●●●●	6-12	12	11	CAS	26,00
>> Yoga y sonido	Txari Eleta	11:30 - 13:30	15 OCT > 21 ENE	●●●●●●●● SÁBADOS ALTERNOS	+18	20	10	CAS	24,00
>> Yoga, core, espalda sana	Txari Eleta	12:15 - 13:45	06 OCT > 19 ENE	●●●●●●●●	+18	20	18	CAS	42,00
>> Yoga del suelo pélvico (para mujeres) 2	Yolanda Marco	11:30 - 13:30	08 OCT > 14 ENE	●●●●●●●● SÁBADOS ALTERNOS	+18	20	12	CAS	28,00
>> Yoga, zentrua, bizkarra	Txari Eleta	19:30 - 21:00	05 OCT > 18 ENE	●●●●●●●●	+18	20	18	EUS	42,00
>> Yogilates 3	Jaione Inda	10:20 - 11:20	05 OCT > 20 ENE	●●●●●●●●	+18	20	24	CAS	56,00
>> Yogilates 4	Jaione Inda	18:00 - 19:00	04 OCT > 24 ENE	●●●●●●●●	+18	20	24	CAS	56,00
>> Yogilates 7	Sergio Silva	10:00 - 11:30	08 OCT > 21 ENE	●●●●●●●●	+18	20	16,5	CAS	39,00
>> Zumba Gold 1	Alfredo Arocena	17:30 - 18:30	06 OCT > 19 ENE	●●●●●●●●	+18	20	12	CAS	28,00

JUS LA ROCHA PASEO DE LOS ENAMORADOS, 37 | 31014 PAMPLONA | 948 132 190



TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
Acompañamiento hacia la adolescencia, autoconocimiento y orientación a padres/madres	Miren Cía	18:00 - 20:00	05 OCT > 18 ENE	●●●●●●●●	+18	12	24	CAS	56,00
Aprende a manejar el móvil (Android) 2	Miren Loinaz	09:30 - 11:00	14 OCT > 20 ENE	●●●●●●●●	+18	15	16,5	CAS	39,00
>> Armonía, cuerpo y mente 2	Itziar Vicente	12:00 - 13:30	04 OCT > 24 ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Baile activo	Itziar Etxarte	18:30 - 19:30	05 OCT > 18 ENE	●●●●●●●●	7-12	15	12	CAS	28,00
>> Bailes latinos 1	Martintxo Herrero	16:30 - 18:00	06 OCT > 19 ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Bisutería con arcilla polimérica	Isabel Jaso	19:00 - 21:00	06 OCT > 19 ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
>> Boogie Rock	Itziar Etxarte	18:15 - 19:15	07 OCT > 20 ENE	●●●●●●●●	+18	15	12	CAS	28,00
>> Bordado	Cecilia Galbete	19:00 - 20:30	05 OCT > 18 ENE	●●●●●●●●	+18	10	18	CAS	42,00
Cienceando. Ciencia creativa para jóvenes	Javier Liras (Kyokan)	17:30 - 19:00	05 OCT > 18 ENE	●●●●●●●●	12-15	10	16,5	CAS	39,00

2022-2023

BOOGIE ROCK

Un género musical que surgió en la década de 1960 en Estados Unidos e Inglaterra, y que combina elementos del blues rock y del boogie-woogie, un estilo musical de la era swing. Las clases van enfocadas a enseñar los pasos básicos del Boogie Rock que se caracteriza por su apariencia elástica.



Itziar Etxarte

07 OCT > 20 ENE

●●●●●●●●

18:15-19:15

15 horas - 12 plazas

+18

28 €

2022-2023

TÉCNICAS ARTÍSTICAS 2

Curso de iniciación que combina diferentes procedimientos y maneras de utilizar materiales como carboncillos, conté, acuarela, gouache y óleo.

Nati Garbayo

06 OCT > 19 ENE

●●●●●●●●

10:00-12:00

24 horas - 15 plazas

+18

56 €



2022-2023

TALLER DE TEATRO PARA JÓVENES 1

El taller de teatro estará orientado a la iniciación en las técnicas de interpretación y expresión corporal. Expresar, contar, jugar. Quitar los miedos, las vergüenzas y las barreras y se capaces de lanzarnos al juego del teatro como forma de expresión personal y grupal y sobre todo como herramienta para contar y comunicar.

Susana Gutiérrez

04 OCT > 24 ENE

●●●●●●●●

19:00-21:00

24 horas - 14 plazas

12-17

56 €



TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
>> Club de conversación: Perfectionner et enrichir son français! (Avancé)	Marc Monreal	10:00 - 11:30	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	10	18	FRA	42,00
>> Club de conversación: Reprendre et améliorer son français! (Intermédiaire)	Marc Monreal	10:00 - 11:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	10	18	FRA	42,00
>> Danza fusión: Oriental "árabe- flamenco"	Alicia Cancel	18:30 - 20:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Danzas populares	Nafarroako Dantzarien Biltzarra	19:00 - 20:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Dibujo 2	Carmen Salgado	19:00 - 21:00	04OCT>17ENE	●●●●●●●●	+18	15	22	CAS	52,00
Estrategias para manejar el estrés	Unax Flores	10:00 - 11:30	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	12	18	CAS	42,00
>> Hipopilates	Itziar Vicente	19:30 - 20:45	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	15	CAS	35,00
Más allá del selfie, fotografía para adolescentes	El Club Formación	17:30 - 19:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	12-16	10	18	CAS	42,00
Masterización de sonido	Iosu Martí	17:00 - 19:00	18OCT>31ENE	●●●●●●●●	+16	16	22	CAS	52,00
Mindfulness 1	Esther Valls	12:00 - 13:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	10	18	CAS	42,00
>> Mugimenduko GAP-a	Itziar Etxarte	20:00 - 21:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	20	12	EUS	28,00
Office 365: Word, Excel y la Nube 2	Miren Loinaz	11:30 - 13:30	14OCT>20ENE	●●●●●●●●	+18	15	22	CAS	52,00
Pequeartistas: del taller al proyecto artístico	Araitx Urbeltz	17:30 - 19:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	6-12	10	18	CAS	51,00
Pequeña ciencia	Javier Liras (Kyokan)	17:30 - 19:00	06OCT>26ENE	●●●●●●●●	6-12	10	16,5	CAS	39,00

2022-2023

CLUB DE CONVERSACIÓN: PERFECTIONNER ET ENRICHIR SON FRANÇAIS! (AVANCÉ)

¿Tienes soltura en francés? ¿Quieres conversar con fluidez? Este es tu sitio, un espacio en el que se trabaja la expresión oral con la actualidad diaria, enriqueciendo el vocabulario y las formas de expresión.

Marc Monreal

06 OCT > 19 ENE

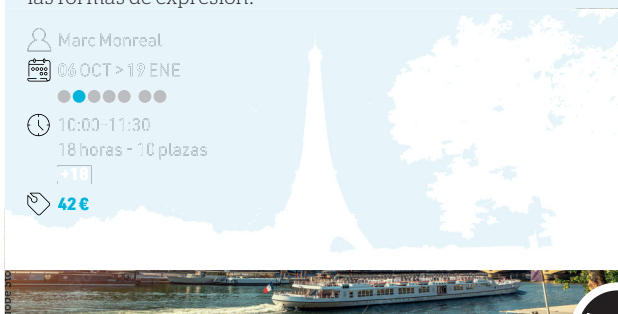
●●●●●●●●

10:00-11:30

18 horas - 10 plazas

+18

42 €



PEQUEARTISTAS: DEL TALLER AL PROYECTO ARTÍSTICO

En este curso desarrollaremos proyectos basados en técnicas y obra de artistas, que te ayudarán a conocerlas mejor y desarrollar tus destrezas con el color y la pintura aplicada.

Araitx Urbeltz

03 OCT > 23 ENE

●●●●●●●●

17:30-19:00

18 horas - 10 plazas

6-12

51 €



TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
>> Pilates 11	Itziar Vicente	09:30 - 10:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Pilates 12	Itziar Vicente	18:15 - 19:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	15	EUS	35,00
>> Pilates GAP fusión 1	Aurora Gutiérrez	10:00 - 11:30	08OCT>21ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	16,5	CAS	39,00
>> Pintura al óleo 5	David Anocibar	19:00 - 21:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Reciclaje y restauración de muebles 3	Leire Zabala	17:30 - 19:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	68,00
>> Reordenación postural	Isabel Rodríguez	12:00 - 13:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
Robótica con lego 1	Mecarapid	18:00 - 19:30	06OCT>19ENE	●●●●●●●●●●	6-12	9	18	CAS	42,00
>> Salsa , rueda cubana, bachata y cha cha chá	Itziar Etxarte	12:00-13:30	08OCT>21ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	16,5	CAS	39,00
>> Stretching yoga 1	Itziar Vicente	10:30-12:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Talla de madera 2	Mikel Okiñena	18:30-21:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	30	CAS	71,00
Taller de creación con lego	Discoverbricks	18:00 - 19:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●●●	6-12	10	18	CAS	42,00
>> Taller de fotografía avanzada en formato RAW 3	José Luís Pujol	18:00-20:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
>> Taller de teatro para jóvenes 1	Susana Gutiérrez	19:00 - 21:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●●●	12-17	14	24	CAS	56,00
>> Técnicas artísticas 2	Nati Garbayo	10:00 - 12:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Yin yoga	Isabel Rodríguez	11:00-12:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Yoga 5	Itziar Vicente	16:45-18:15	04OCT>24ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Yoga 6	Itziar Vicente	10:30-12:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Yogilates 5	Katrin Novillo	11:30-13:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●●●	+18	20	18	CAS	42,00
>> Zahartze aktiboa	Jon Arbizu	9:30-10:30	07OCT>20ENE	●●●●●●●●●●	+18	20	12	EUS	28,00
>> Zumba Gold 2	Alfredo Arocena	12:00-13:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●●●	+18	20	12	CAS	28,00

MÁS ALLÁ DEL SELFIE, FOTOGRAFÍA PARA ADOLESCENTES

Experimenta de diversas maneras la magia de la imagen: investiga cómo se crea una imagen, aprende el funcionamiento de una cámara de fotos, pinta con luz, crea tus propios diarios fotográficos y descubre las historias que hay detrás de fotografías icónicas.

El Club Formación
06 OCT > 19 ENE
●●●●●●●●●●
17:30-19:00
18 horas - 10 plazas
12-16
42 €



CIENCEANDO, CIENCIA CREATIVA PARA JÓVENES

Un espacio para crear y explorar. Transformaremos la sala en nuestro pequeño laboratorio donde construir experimentos y planear inventos. Un espacio donde sumergirse y disfrutar con los misterios de la ciencia.

Javier Liras
05 OCT > 18 ENE
●●●●●●●●●●
17:30-19:00
16,5 horas - 10 plazas
12-15
39 €



2022-2023 YIN YOGA

Una actividad para quienes buscan relajación, introspección y un profundo estiramiento corporal. Trabaja los tejidos más profundos: ligamentos, articulaciones, redes fasciales y huesos. Recomendado para todas las personas, también se puede practicar durante el embarazo.

Isabel Rodríguez
03 OCT > 23 ENE
●●●●●●●●●●
11:00-12:00
18 horas - 15 plazas
+18
42 €





2022-2023

IMPROVISACIÓN COREOGRÁFICA

A través de improvisaciones estructuradas se trabajarán elementos de la composición coreográfica en la danza como el espacio, ritmo, dinámica, tema y variación, unísono, canon, etc.



Becky Siegel

06 OCT > 19 ENE

●●●●●●●●

17:30-19:30
24 horas - 14 plazas

+18

56 €

TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
>> Acuarela 2	Fermín Alvira	19:00 - 21:00	04 OCT > 24 ENE	●●●●●●●●	+18	14	24	CAS	56,00
>> Chi Kung CFQ 1	Miren Azpiroz	18:45 - 20:00	04 OCT > 24 ENE	●●●●●●●●	+18	20	15	CAS	35,00
>> Circuito metabólico	Elena Vicaria	20:15 - 21:15	03 OCT > 23 ENE	●●●●●●●●	+18	20	24	CAS	56,00
>> Cuaderno creativo (Iniciación)	Idoia Iribertegui	18:00 - 20:30	03 OCT > 23 ENE	●●●●●●●●	+18	14	30	CAS	71,00
>> Cuaderno creativo (Con conocimientos)	Idoia Iribertegui	18:00 - 20:30	05 OCT > 18 ENE	●●●●●●●●	+18	14	30	CAS	71,00
Cuentos en la piel	Mentxu Istúriz (Amatriuska)	10:30 - 11:30	27 OCT > 24 NOV	●●●●●●●●	FAMILIAR 1-10 meses	7	5	CAS	16,00
Cuídate con arte. Talleres sensoriales y creativos para embarazadas	Elena Eraso	11:00 - 12:30	10 OCT > 23 ENE	●●●●●●●● LUNES ALTERNOS	+18	12	12	CAS	28,00
>> Danza y movimiento para personas mayores	Becky Siegel	11:30 - 13:00	04 OCT > 24 ENE	●●●●●●●●	+50	14	18	CAS	42,00
Diseño gráfico para no diseñadores	Javier Otazu	18:00 - 20:00	03 OCT > 16 ENE	●●●●●●●●	+16	15	22	CAS	52,00
>> First Lego League 1	Discoverbricks	12:00 - 14:00	08 OCT > 21 ENE	●●●●●●●●	10-14	5	22	CAS	52,00
>> First Lego League 2	Discoverbricks	12:00 - 14:00	08 OCT > 21 ENE	●●●●●●●●	10-14	5	22	CAS	52,00
Huerto urbano de otoño	Óscar Ibáñez	17:00 - 19:00	05 OCT > 09 NOV	●●●●●●●●	+18	14	10	CAS	24,00
>> Improvisación coreográfica	Becky Siegel	17:30 - 19:30	06 OCT > 19 ENE	●●●●●●●●	+18	14	24	CAS	56,00
>> Iniciación a la fotografía 2	José Luis Pujol	09:30 - 11:30	08 OCT > 21 ENE	●●●●●●●●	+18	10	22	CAS	52,00
Iniciación al diseño e impresión 3D	Aimar Romeo	18:00 - 20:00	21 OCT > 27 ENE	●●●●●●●●	+16	15	22	CAS	52,00
Ipuinak larruazalean	Mentxu Istúriz (Amatriuska)	10:30 - 11:30	01 DIC > 26 ENE	●●●●●●●●	FAMILIAR 1-10 meses	7	5	EUS	16,00
Música y expresión corporal y emocional para txikis 1	Naiara Ruz	17:30 - 18:30	04 OCT > 24 ENE	●●●●●●●●	3-6	10	12	CAS	28,00
Música y expresión corporal y emocional para txikis 2	Naiara Ruz	17:00 - 18:00	05 OCT > 18 ENE	●●●●●●●●	7-9	10	12	CAS	28,00
Pequeños arquitectos	La Casa del Vacío	16:00 - 17:30	05 OCT > 18 ENE	●●●●●●●●	4-6	8	18	CAS	51,00

CÚIDATE CON ARTE. TALLERES SENSORIALES Y CREATIVOS PARA EMBARAZADAS

Curso dedicado a mujeres embarazadas que quieran experimentar un proceso creativo, sensorial y artístico generando vínculos de apego y procesos de transformación. A través de un taller quincenal y mediante diferentes estímulos táctiles, auditivos y visuales, se fomentará la relación consigo misma, su cuerpo, sus sensaciones y la relación con las demás mujeres y el entorno.

Elena Eraso

10 OCT > 23 ENE

●●●●●●●●

LUNES ALTERNOS

11:00-12:30

12 horas - 12 plazas

+18

28 €



DANZA Y MOVIMIENTO PARA PERSONAS MAYORES

En este curso, dirigido a personas mayores de 50 años, se trabajará el cuerpo con suavidad desarrollando la autoconsciencia y el respeto a las limitaciones de cada persona. Se explorarán cuestiones coreográficas como el espacio, el tiempo, la estructura, el tema y variación.

Becky Siegel

04 OCT > 24 ENE

●●●●●●●●

11:30-13:00

18 horas - 14 plazas

+50

42 €



TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
Photoshop. Iniciación al retoque fotográfico 3	Leire Vicuña	18:30 - 20:30	04OCT>17ENE	●●●●●●●●	+16	15	22	CAS	52,00
Piececitos manchados, manitas pintoras. Estimulación artística para bebés 1	Elena Eraso	17:30 - 18:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	FAMILIAR 15-36 meses	7	12	CAS	34,00
Piececitos manchados, manitas pintoras. Estimulación artística para bebés 2	Elena Eraso	11:30 - 12:30	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	FAMILIAR 15-36 meses	7	12	CAS	34,00
>> Pilates 13	Sergio Silva	16:00 - 17:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	20	24	CAS	56,00
>> Pintura al óleo 6	Fermín Alvira	19:00 - 21:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	14	24	CAS	56,00
Preinicio a la informática. Módulo 0: aprende a utilizar el ordenador desde cero (grupo A)	Leire Vicuña	16:30 - 18:00	04OCT>10ENE	●●●●●●●●	+18	15	15	CAS	35,00
Robótica con Lego 2	Discoverbricks	17:30 - 19:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	6-12	9	18	CAS	42,00
Robotika Legorekin 3	Discoverbricks	17:30 - 19:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	6-12	9	18	EUS	42,00
Serigrafia	Aitor Razkin	18:00 - 21:00	08OCT>29OCT	●●●●●●●●	+18	10	12	EUS	34,00
Taller de cosmética natural 1	Luna Azul Cosmetics	19:00 - 21:00	07OCT>02DIC	●●●●●●●● VIERNES ALTERNOS	+18	14	10	CAS	24,00
>> Taller de teatro para jóvenes 2	Susana Gutiérrez	11:00 - 13:00	08OCT>21ENE	●●●●●●●●	12-17	14	22	CAS	52,00
>> Teatro y movimiento (con conocimientos)	Montse Zabalza	19:30 - 21:30	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	14	24	CAS	56,00
>> Técnicas decorativas sobre diferentes soportes y objetos	Leire Zabala	10:00 - 12:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
>> Técnicas hipopresivas 2	Itziar Arrastia	18:45 - 20:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	20	30	CAS	71,00
>> Yoga 7	Goizane Ardanaz	19:00 - 20:15	07OCT>20ENE	●●●●●●●●	+18	20	15	EUS	35,00
>> Yoga 8	Marc Febrer	09:00 - 10:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	20	24	CAS	56,00
Yoga para embarazadas	Yolanda Marco	12:00 - 13:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Yoga, mamás, papás, bebés	Yolanda Marco	10:15 - 11:15	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	FAMILIAR 2-12 meses	15	12	CAS	28,00



TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
>> Amigurumi para principiantes	Silvia Martínez (PAUSADAMENTE)	19:30 - 21:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	12	18	CAS	42,00
Aprende a manejar el móvil (Android) 3	Miren Loinaz	09:30 - 11:00	19OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	15	16,5	CAS	39,00
>> Chi Kung CFQ 2	Miren Azpiroz	09:15 - 10:30	07OCT>20ENE	●●●●●●●●	+18	15	15	CAS	35,00
>> Costura	Silvia Martínez (Pausadamente)	19:00 - 21:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
>> Diseño de interiores	Leire Zabala	19:00 - 21:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
>> El cine a través de sus directores	José Félix Collazos	19:00 - 21:00	19OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	20	20	CAS	47,00
Estimulación cognitiva para personas adultas 1	Berta Sesma	17:15 - 18:45	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
Estrategias de inteligencia emocional	Esther Valls	10:00 - 11:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
Grabación y edición de vídeo	Isabel Sánchez	17:30 - 19:30	18OCT>17ENE	●●●●●●●●	+16	15	22	CAS	52,00
>> Iniciación a la fotografía 3	Adolfo Lacunza	10:00 - 12:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
Kolore laborategia bilakaeran	Diana Arboniés (La Crafetera)	17:30 - 19:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	6-12	10	18	EUS	42,00
Learn English through Tales	Top Ten Academy	17:30 - 18:30	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	6-10	10	12	ENG	28,00
Mindfulness 2	Esther Valls	17:00 - 18:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Pilates 14	Itziar Etxarte	09:30 - 10:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Pilates 15	Virginia Goñi	17:45 - 18:45	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Pilates 16	Itziar Arrastia	09:30 - 11:00	08OCT>21ENE	●●●●●●●●	+18	15	16,5	CAS	39,00
>> Pilates GAP fusión 2	Aurora Gutiérrez	12:00 - 13:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00

TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
>> Pintura al óleo 7	David Anocibar	17:00 - 19:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	12	24	CAS	56,00
>> Poesía creativa 2	Daniel Aldaya	19:00 - 21:00	06OCT>26ENE	●●●●●●●●	+18	10	20	CAS	47,00
>> Relajación: descanso cuerpo y mente 1	Eduardo Pérez de Ciriza	17:30 - 19:00	07OCT>20ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Retrato	David Anocibar	19:00 - 21:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	12	24	CAS	56,00
Robótica con Lego 4	Mecarapid	17:00 - 18:30	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	6-12	9	18	CAS	42,00
>> Salsa estilos: cubana, en línea y bachata	Martintxo Herrero	19:30 - 21:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Sevillanas 2 (Iniciación)	Nerea Bonito	19:30 - 21:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
Taller de cosmética natural 2	Luna Azul Cosmetics	19:00 - 21:00	14OCT>16DIC	●●●●●●●● VIERNES ALTERNOS	+18	14	10	CAS	24,00
Taller de postura y conciencia corporal	Eduardo Pérez de Ciriza	11:00 - 12:45	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	15	21	CAS	49,00
>> Yoga 9	Marc Febrer	09:15 - 10:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	30	CAS	71,00
>> Yoga 10	Goizane Ardanaz	19:15 - 20:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	15	15	EUS	35,00
Yoga infantil 2	Sergio Silva	18:00 - 19:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	6-12	12	12	CAS	28,00
>> Zumba 1	Alfredo Arocena	20:00 - 21:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	15	12	CAS	28,00

CHI KUNG CFQ

Cada clase se divide en dos partes. En la primera se practican los 5 ritos tibetanos para una mejor respiración, equilibrio, flexibilidad y tonicidad del cuerpo. En la segunda, se practica la modalidad CFQ de Chi kung, para una limpieza profunda de los meridianos, equilibrio hormonal, relajación, energía radiante y sanación de ciertas dolencias.

Miren Azpiroz
07 OCT > 20 ENE
●●●●●●●●
09:15-10:30
15 horas - 15 plazas
+18
35 €



KOLORE LABORATEGIA BILAKAERAN EU

¿Tienes inquietudes creativas? Aquí podrás desarrollar y entrenar tu creatividad. Se ofrece un amplio abanico de soluciones ante posibles retos mediante técnicas y herramientas basadas en lo cotidiano.

Diana Arboniés (La Crafetera)
03 OCT > 23 ENE
●●●●●●●●
17:30-19:00
18 horas - 10 plazas
6-12
42 €



TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
>> Aerodance	Jon Arbizu	09:30 - 10:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Bailes latinos 2	Itziar Etxarte	18:30 - 20:00	08OCT>21ENE	●●●●●●●●	+18	15	16,5	CAS	39,00
>> Cajón flamenco	Carlos Urroz	19:00 - 21:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
>> Caligrafía inglesa	Silvia Garisoain	19:00 - 21:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+16	10	22	CAS	52,00
>> Chalk Paint: pintura a la tiza	Leire Zabala	19:00 - 21:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
>> Danza oriental: danza del vientre	Alicia Cancel	19:00 - 20:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
Estimulación cognitiva para personas adultas 2	Pedro Moreno	11:30-13:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	12	18	CAS	42,00
>> Français pour tous (élémentaire)	Top Ten Academy	19:00 - 20:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	FRA	42,00
>> Fotografía de retrato	José Luis Pujol	10:00 - 12:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
Guerreras: historia y arqueología	Mónica Revenga + 2ª formadora on line (Estudio Omapora)	19:30 - 21:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00

TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
>> Guitarra flamenca	Javier Bermejo	19:30 - 21:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	10	18	CAS	42,00
>> Herri dantzak	Nafarroako Dantzarien Biltzarra	20:30 - 22:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	EUS	42,00
>> Iniciación a la fotografía 4	Adolfo Lacunza	10:00 - 12:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
>> Iniciación a las técnicas teatrales	Montse Zabalza	19:30 - 21:30	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
La autoedición es la solución. Elabora e ilustra tu propio fanzine	Paco Ramos	11:00 - 12:30	08OCT>21ENE	●●●●●●●●	12-15	10	16,5	CAS	39,00
Lettering creativo	Silvia Garisoain	10:00 - 12:00	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+16	10	22	CAS	52,00
Movilgrafía: Fotografía con móvil 2	Leire Vicuña	11:30 - 13:30	07OCT>13ENE	●●●●●●●●	+16	14	22	CAS	52,00
>> Pilates 17	Sergio Silva	09:30 - 10:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Pilates 18	Arkaitz Urdiroz	16:45 - 17:45	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	15	12	CAS	28,00
>> Pintura al óleo 8	Guillermo Sarmiento	19:00 - 21:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
Preinicio a la informática. Módulo 0: Aprende a utilizar el ordenador desde cero (Grupo B)	Leire Vicuña	09:30 - 11:00	07OCT>16DIC	●●●●●●●●	+18	14	15	CAS	35,00
>> Relajación: descanso cuerpo y mente 2	Eduardo Pérez de Ciriza	12:30 - 14:00	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
Robotika Legorekin 5	Mecarapid	17:30 - 19:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	6-12	9	18	EUS	42,00
>> Sevillanas y coreografía flamenca 2	Alicia Cancel	18:00 - 19:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Tai Chi 2	David Liras	10:00-11:30	08OCT>21ENE	●●●●●●●●	+18	15	16,5	CAS	39,00
>> Tapicería creativa y decoración textil	Helena Chocarro	18:30-20:30	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	10	24	CAS	56,00
>> Vinyasa yoga 2	Marc Febrer	18:00-19:30	05OCT>18ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Vinyasa yoga 3	Marc Febrer	12:30-14:00	06OCT>19ENE	●●●●●●●●	+18	15	18	CAS	42,00
>> Yoga 11	Marc Febrer	19:30-20:30	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Yoga adaptado para una espalda sana	Marc Febrer	11:00-12:15	03OCT>23ENE	●●●●●●●●	+18	15	15	CAS	35,00
>> Yogilates 6	Sergio Silva	11:00-12:00	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Zumba 2	Josu Elvira	16:30-17:30	04OCT>24ENE	●●●●●●●●	+18	15	24	CAS	56,00
>> Zumba Gold 3	Itziar Etxarte	10:00-11:00	07OCT>20ENE	●●●●●●●●	+18	15	12	CAS	28,00

INICIACIÓN A LAS TÉCNICAS TEATRALES

Destrezas teatrales básicas como el movimiento y la expresión corporal, la voz y la interpretación mediante una metodología de trabajo individual y en grupo.

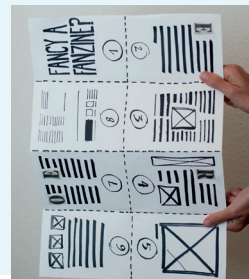
Montse Zabalza
05 OCT > 18 ENE
●●●●●●●●
19:30-21:30
24 horas - 10 plazas
+18
56 €



LA AUTOEDICIÓN ES LA SOLUCIÓN, ELABORA E ILUSTRAS TU FANZINE

Haz de tus sábados un recuerdo imborrable. Crea un fanzine a través de diversas técnicas y materiales, será una publicación única e irrepetible.

Paco Ramos
08 OCT > 21 ENE
●●●●●●●●
11:00-12:30
16,5 horas - 10 plazas
12-15
39 €



EXCURSIONES



TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	FECHA	DÍA	EDAD	PLAZAS	HORAS	IDIOMA	PRECIO
Excursión micrológica	Begoña Ojer	09:00 - 14:30	22OCT	●●●●●●●●	+18	25	6,5	CAS	20,00

INFORMACIÓN

HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

>

Todos los Civivox

De lunes a sábado
9:00-14:00 / 17:00-22:00

>

Condestable

Domingos
A partir del 15 de septiembre
9:00-14:00 / 17:00-22:00

>

Iturrama, Mendillorri, San Jorge

Apertura domingos según programación

INSCRIPCIONES A CURSOS

>

Se podrán realizar un máximo de 5 inscripciones por persona. Las inscripciones podrán realizarse:

- Online, en las páginas web del Ayuntamiento de Pamplona (www.pamplonaescultura.es / www.pamplona.es)
- Presencialmente en cualquier centro Civivox
- Telefónicamente, en el teléfono 010 (948420100 si se llama desde móviles o desde fuera de Pamplona).

>

Periodo de preinscripción a sorteo:

Del miércoles 7 al lunes 12 de septiembre.

>

Sorteo de plazas:

Martes 13 de septiembre a las 10 h.

>

Formalización de inscripción:

Tras el sorteo y asignación de las plazas, durante 72 horas.

>

El resultado del sorteo se comunicará por correo electrónico a las personas que han obtenido plaza. Las personas que no dispongan de correo electrónico podrán consultar si han obtenido plaza en el teléfono 010, presencialmente en cualquier centro Civivox y en www.pamplonaescultura.es.

Tienen preferencia las personas empadronadas en Pamplona.

>

El nivel de conocimiento requerido en los cursos y talleres de este programa es de iniciación salvo que se indiquen expresamente los conocimientos o el nivel requerido necesario para ello.

>

Las personas inscritas en los cursos con continuidad en 2023 deberán formalizar la plaza correspondiente al siguiente cuatrimestre en las fechas de renovación que se establezcan. La renovación de la plaza no garantizará la realización del curso si no se completa el 75% de las plazas ofertadas.

MODALIDADES DE PAGO

>

El pago se realizará mediante tarjeta bancaria de manera presencial, telefónica u online.

DEVOLUCIONES

>

El importe de la inscripción sólo se devolverá cuando no se preste o desarrolle el curso total o parcialmente. También se devolverá en caso de suspensión si no se completa el 75% de plazas.

BONIFICACIONES EN LAS INSCRIPCIONES A LOS CURSOS Y TALLERES

>

Se aplicarán los supuestos recogidos en la norma número 9 mencionada anteriormente. Bonificación (previa acreditación de la documentación oportuna) en los siguientes casos:

- Familia numerosa o familia monoparental
- Discapacidad
- Ingresos de la unidad familiar
- Víctimas de actos de terrorismo o violencia de género
- Acogimiento familiar.

- Jóvenes menores de 30 años
- Personas desempleadas

Reducción no acumulable a otros posibles descuentos a los que tengan derecho.

PROTECCIÓN DE DATOS

>

En cumplimiento de la normativa de protección de datos se le informa de que el Ayuntamiento de Pamplona es el responsable del tratamiento de los datos de carácter personal para que sean utilizados con la finalidad de gestionar la inscripción en las actividades y cursos organizados por el Ayuntamiento. Los mismos son recogidos en el ejercicio de los deberes públicos. No se cederán datos salvo obligación legal. Tiene derecho a acceder a los datos, rectificarlos en el caso de que no sean correctos y suprimirlos dirigiéndose al Registro General (C/Mayor 2, 31001 de Pamplona) o a la sede electrónica. Puede consultar el listado de tratamientos y la información adicional en www.pamplona.es