

Jueves y viernes ociosos

Aquí te presentamos las diferentes propuestas que el Ayuntamiento de Pamplona ha preparado para mayores de 65. Consulta el listado y... ¡apúntate a lo que más te guste!

Octubre

- > **JUEVES 20**
Jueves de ejercicio físico
Centro comunitario Milagrosa
C/ Blas de Laserna 61
- > **VIERNES 21**
Taller de memoria en movimiento
Local Santa María la Real
C/ Mutilva baja 19
- > **VIERNES 21**
Cine fórum: la música y el cine,
los grandes musicales
Centro comunitario Plazara!
C/ Mayor, 31
- > **JUEVES 27**
Taller de pintura
Centro comunitario Txantrea
C/ Cuenca de Pamplona 24
- > **JUEVES 27**
Taller de espalda sana
Local Santa María la Real
C/ Mutilva baja 19
- > **VIERNES 28**
Aquagym
Piscinas de Aranzadi
C/ Vuelta de Aranzadi, s/n

*Todas las actividades son de **11:00 a 12:30h**, excepto Aquagym, que está indicado de **9:30 a 11:00h**.

Noviembre

- > **JUEVES 3**
Taller de creación literaria
Centro comunitario Plazara!
C/Mayor, 31
- > **VIERNES 4**
Taller de relajación y respiración
Centro Convive Oskia
C/ Virgen de Oskia, s/n
- > **JUEVES 10**
Taller de alimentación saludable
Centro San Juan Bosco
C/ San Juan Bosco 15
- > **VIERNES 11**
Taller de risoterapia
Centro comunitario Txantrea
C/ Cuenca de Pamplona 24
- > **JUEVES 17**
Charla sobre herencias y testamentos
Centro comunitario Rochapea
C/ Marcelo Celayeta 51
- > **VIERNES 18**
Taller de musicoterapia
Centro Convive Oskia
C/ Virgen de Oskia, s/n
- > **JUEVES 24**
Bailes de salón
Centro San Juan Bosco
C/ San Juan Bosco 15
- > **JUEVES 24**
Taller de pintura
Centro comunitario Txantrea
C/ Cuenca de Pamplona 24
- > **VIERNES 25**
Aquagym
Piscinas de Aranzadi
C/ Vuelta de Aranzadi, s/n

Diciembre

- > **JUEVES 1**
Mindfulness y bienestar personal
Local Santa María la Real
C/ Mutilva baja 19
- > **VIERNES 2**
Charla preparándonos para la jubilación
Centro Convive Oskia
C/ Virgen de Oskia, s/n
- > **VIERNES 9**
Taller de pintura
Centro comunitario Txantrea
C/ Cuenca de Pamplona 24
- > **VIERNES 9**
Taller de espalda sana
Centro comunitario Ermitagaña
C/ Ermitagaña 30-32
- > **JUEVES 15**
Marcha nórdica
Salida desde la Plaza de los Burgos
- > **VIERNES 16**
Charla protección ante robos y timos
Centro comunitario Txantrea
C/ Cuenca de Pamplona 24
- > **JUEVES 22**
Encuentro: Almorcemos en compañía
Centro San Juan Bosco
C/ San Juan Bosco 15
- > **VIERNES 23**
Aquagym
Piscinas de Aranzadi
C/ Vuelta de Aranzadi, s/n



Aisia- ostegunak eta ostiralak

Hona hemen Iruñeko Udalak 65 urtetik gorakoentzat prestatu dituen proposamenak. Kontsultatu zerrenda eta...
eman izena gehien gustatzen zaizun horretan!

Urria

- > **OSTEGUNA 20**
Ostegunean, ariketa fisikoa
Milagrosako Zentro Komunitarioa
Blas de Laserna kalea 61
- > **OSTIRALA 21**
Memoria mugimenduan lantegia
Santa María la Real lokala
Mutiloabeiti kalea 19
- > **OSTIRALA 21**
Zine-foruma: musika eta zinema,
musikal handiak
Plazara! Zentro Komunitarioa
Kale Nagusia 31
- > **OSTEGUNA 27**
Pintura-lantegia
Txantreako Zentro Komunitarioa
Iruñerria kalea 24
- > **OSTEGUNA 27**
Bizkar osasuntsuko lantegia
Santa María la Real lokala
Mutiloabeiti kalea 19
- > **OSTIRALA 28**
Aquagym
Arantzadiko igerilekuak
Arantzadiko Ingurune
kalea zk.g.

*Jarduera guztiak
11:00etatik 12:30ak
arte dira, Aquagym izan ezik,
9:30etatik 11:00etara.

Azaroa

- > **OSTEGUNA 3**
Literatur sorkuntzako lantegia
Plazara! Zentro Komunitarioa
Kale Nagusia 31
- > **OSTIRALA 4**
Erlaxazio eta arnasketa lantegia
Convive Oskia Zentroa
Oskiako Andre Maria kalea zk.g.
- > **OSTEGUNA 10**
Elikadura osasuntsuko lantegia
San Joan Bosco Zentroa
San Joan Bosco kalea 15
- > **OSTIRALA 11**
Barreterapia lantegia
Txantrea Zentro Komunitarioa
Iruñerria kalea 24
- > **OSTEGUNA 17**
Jaraunspen eta testamenduei
buruzko hitzaldia
Marcelo Celayeta etorbidea 51
- > **VIERNES 18**
Musikoterapia lantegia
Convive Oskia Zentroa
Oskiako Andre Maria zk.g.
- > **OSTEGUNA 24**
Areto-dantzak
San Joan Bosco Zentroa
San Joan Bosco kalea 15
- > **OSTEGUNA 24**
Pintura-lantegia
Txantreako Zentro Komunitarioa
Iruñerria kalea 24
- > **OSTIRALA 25**
Aquagym
Arantzadiko igerilekuak
Arantzadiko Ingurune
kalea zk.g.

Abendua

- > **OSTEGUNA 1**
Mindfulnessa eta norberaren ongizatea
Santa María la Real lokala
Mutiloabeiti kalea 19
- > **OSTIRALA 2**
Hitzaldia, erretirorako prestatzen
Convive Oskia Zentroa
Oskiako Andre Maria zk.g.
- > **OSTIRALA 9**
Pintura-lantegia
Txantreako Zentro Komunitarioa
Iruñerria kalea 24
- > **OSTIRALA 9**
Bizkar osasuntsuko lantegia
Ermitagañako Zentro Komunitarioa
Ermitagaña kalea 30-32
- > **OSTEGUNA 15**
Ibilketa nordikoa
Irteera Burgoen plazatik
- > **OSTIRALA 16**
Hitzaldia, lapurreta eta iruzurren
aurrean babestea
Txantreako Zentro Komunitarioa
Iruñerria kalea 24
- > **OSTEGUNA 22**
Topaketa: Egin dezagun hamaiketakoa
elkarrekin
San Joan Bosco lokala
San Joan Bosco kalea 15
- > **OSTIRALA 23**
Aquagym
Arantzadiko igerilekuak
Arantzadiko Ingurune
kalea zk.g.

