



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!

Enero

- > **JUEVES 26**
Ejercicios en Movimiento
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Arostegui, s/n
- > **JUEVES 26**
Estimulación Cognitiva
Centro Comunitario Buztintxuri
Paseo de Santa Lucía, 60-62
- > **VIERNES 27**
Memoria en Movimiento
Local Intergeneracional
Santa María la Real
c/ Mutilva Baja, 19
- > **VIERNES 27**
Creatividad Artística: Pintura
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Arostegui, s/n
- > **VIERNES 27**
AquaGym
Piscinas 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**.
Pintura de **17:00 a 18:30h**.

Febrero

- > **JUEVES 2**
Espalda Sana
Centro San Juan Bosco
c/ San Juan Bosco, 15
- > **JUEVES 2**
Risoterapia
Centro Comunitario Plazara!
c/ Mayor, 31
- > **JUEVES 2**
Psicomotricidad. Iniciación
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Arostegui s/n
- > **VIERNES 3**
Respiración y Relajación
Centro Comunitario Plazara!
c/ Mayor, 31
- > **VIERNES 3**
Creatividad Artística: Pintura
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Arostegui, s/n
- > **JUEVES 9**
Psicomotricidad. Iniciación 2
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Arostegui, s/n
- > **JUEVES 9**
Bailes. Iniciación.
Centro Convive Oskia
Pza. Virgen de Oskia, s/n
- > **VIERNES 10**
Aerobic Senior. Iniciación
Local Intergeneracional
Santa María la Real
c/ Mutilva Baja, 19
- > **VIERNES 10**
Creatividad Artística: Pintura
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Arostegui, s/n
- > **JUEVES 16**
Musicoterapia
Centro Comunitario Plazara!
c/ Mayor, 31
- > **JUEVES 16**
Estimulación Cognitiva
Centro Comunitario Buztintxuri
Paseo de Santa Lucía, 60-62
- > **VIERNES 17**
Psicomotricidad. Iniciación 3
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Arostegui, s/n
- > **VIERNES 17**
Aerobic Senior. Iniciación
Local Intergeneracional Santa
María la Real
c/ Mutilva Baja, 19
- > **JUEVES 23**
Bailes. Iniciación 2
Centro Convive Oskia
Pza. Virgen de Oskia, s/n
- > **JUEVES 23**
Animación en Movimiento
Centro Comunitario Plazara!
c/ Mayor, 31
- > **VIERNES 24**
Aerobic Senior. Iniciación
Local Intergeneracional
Santa María la Real
c/ Mutilva Baja, 19
- > **VIERNES 24**
Psicomotricidad. Iniciación 4
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Arostegui, s/n
- > **VIERNES 24**
AquaGym
Piscinas Aranzadi
c/Vuelta de Aranzadi, s/n

Inscripciones por orden de llamada a partir del 11 de enero a través del 010 (948420100)

HORARIO:
Jueves: 11:00-12:30h. y
Viernes 11:00-12:30h.
PRECIO: 2,5 € por actividad

Colabora:



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala



Aisia-ostegunak eta ostiralak

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

Urtarrilak

- > **OSTEGUNA 26**
Ariketak mugimenduan
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Aróstegui etorbidea z.g.
- > **OSTEGUNA 26**
Estimulazio kognitiboa
Buztintxuriko zentro komunitarioa
Santa Luzia pasealekua 60-62
- > **OSTIRALA 27**
Memoria mugimenduan
Santa María la Realeko
belaunaldien arteko lokala
Mutiloabeiti k. 19
- > **OSTIRALA 27**
Sormen artistikoa: Pintura
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Aróstegui etorbidea z.g.
- > **OSTIRALA 27**
Aquagyma
Arantzadiko igerilekuak
Arantzadiko Inguruneko
kalea z.g.

*Jarduera guztiak
11:00etatik 12:30ak
arte dira, **Aquagym** izan ezik,
9:30etatik 11:00etara.
Pintura 17:00etatik
18:30etara.

Otsailak

- > **OSTEGUNA 2**
Bizkar osasuntsua
San Joan Bosco Zentroa
San Joan Bosco k. 15
- > **OSTEGUNA 2**
Barreterapia
Plazara! zentro komunitarioa
Kale Nagusia 31
- > **OSTEGUNA 2**
Psikomotrizitatea. Hastapenak
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Aróstegui etorbidea z.g.)
- > **OSTIRALA 3**
Arnasketa eta erlazazioa
Plazara! zentro komunitarioa
Kale Nagusia 31
- > **OSTIRALA 3**
Sormen artistikoa: Pintura
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Aróstegui etorbidea z.g.
- > **OSTEGUNA 9**
Psikomotrizitatea. Hastapenak 2
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Aróstegui etorbidea z.g.
- > **OSTEGUNA 9**
Dantzak. Hastapenak.
Convive Oskia zentroa
Oskiako Andre Maria kalea z.g.
- > **OSTIRALA 10**
Aerobic seniorra. Hastapenak
Santa María la Realeko
belaunaldien arteko lokala
Mutiloabeiti k. 19
- > **OSTIRALA 10**
Sormen artistikoa: Pintura
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Aróstegui etorbidea z.g.
- > **OSTEGUNA 16**
Musikoterapia
Plazara! zentro komunitarioa
Kale Nagusia 31
- > **OSTEGUNA 16**
Estimulazio kognitiboa
Buztintxuriko zentro komunitarioa
Santa Luzia pasealekua 60-62
- > **OSTIRALA 17**
Psikomotrizitatea. Hastapenak 3
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Aróstegui etorbidea z.g.
- > **OSTIRALA 17**
Aerobic seniorra. Hastapenak
Santa María la Realeko
belaunaldien arteko lokala
Mutiloabeiti k. 19
- > **OSTEGUNA 23**
Dantzak. Hastapenak 2
Convive Oskia zentroa
Oskiako Andre Maria kalea z.g.
- > **OSTEGUNA 23**
Animazioa mugimenduan
Plazara! zentro komunitarioa
Kale Nagusia 31
- > **OSTIRALA 24**
Aerobic seniorra. Hastapenak
Santa María la Realeko
belaunaldien arteko lokala
Mutiloabeiti k. 19
- > **OSTIRALA 24**
Psikomotrizitatea. Hastapenak 4
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Aróstegui etorbidea z.g.
- > **OSTIRALA 24**
Aquagyma
Arantzadiko igerilekuak
Arantzadiko Inguruneko kalea z.g.

