



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!

Mayo

> JUEVES 4

Mindfulness en Movimiento
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Aróstegui, s/n

> JUEVES 4

**¿Ejercitamos nuestros músculos?
Retos de Fuerza**
Centro San Juan Bosco
c/ San Juan Bosco, 15

> VIERNES 5

Aerobic Senior. Continuación
Local Intergeneracional
Santa María la Real
c/ Mutilva Baja, 19

> VIERNES 5

Creatividad Artística: Pintura
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Aróstegui, s/n

> JUEVES 11

Psicomotricidad. Avanzado
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Aróstegui, s/n

> JUEVES 11

¿Ejercitamos Nuestra Mente?
Centro Comunitario La Carbonilla
Avda. Marcelo Celayeta, 51, bajo

> VIERNES 12

Respiración y Relajación
Local Intergeneracional Santa
María la Real c/ Mutilva Baja, 19

> VIERNES 12

Creatividad Artística: Pintura
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Aróstegui, s/n

> JUEVES 18

Mindfulness en Movimiento
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Aróstegui, s/n

> JUEVES 18

Canto. Aprende a usar tu voz
Centro Convive Oskia
Pza. Virgen de Oskia, s/n

> VIERNES 19

Aerobic Senior. Continuación
Local Intergeneracional
Santa María la Real
c/ Mutilva Baja, 19

> VIERNES 19

Creatividad Artística: Pintura
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Aróstegui, s/n

> JUEVES 25

Psicomotricidad. Avanzado
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Aróstegui, s/n

> JUEVES 25

**Smartphone Básico: ¿Conoces
tu móvil?**
Centro Convive Ermitagaña
Travesía Francisco Alesón, s/n

> JUEVES 25

Musicoterapia
Centro Comunitario Salesianas
c/ Cuenca de Pamplona, 24

> VIERNES 26

Espalda Sana
Centro Comunitario Plazara!
c/ Mayor, 31

> VIERNES 26

Creatividad Artística: Pintura
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Aróstegui, s/n

Junio

> JUEVES 1

Mindfulness en Movimiento
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Aróstegui, s/n

> VIERNES 2

Aerobic Senior. Continuación
Local Intergeneracional
Santa María la Real
c/ Mutilva Baja, 19

> VIERNES 2

Creatividad Artística: Pintura
Local de Mayores Etxabakoitz
Avda. Aróstegui, s/n

> JUEVES 8

¿Ejercitamos Nuestra Mente?
Centro Comunitario La Carbonilla
Avda. Marcelo Celayeta, 51, bajo
(Sala 1)

> VIERNES 9

Respiración y Relajación
Centro Convive Ermitagaña
Travesía Francisco Alesón, s/n

> JUEVES 15

Bailes
Centro Convive Oskia
Pza. Virgen de Oskia, s/n

> VIERNES 16

Aerobic Senior
Local Intergeneracional
Santa María la Real
c/ Mutilva Baja, 19

*Todas las actividades son de **11:00 a 12:30h**, excepto:

Psicomotricidad y Mindfulness en Movimiento (Etxabakoitz), que está indicado de **10:00 a 11:00h**.

Pintura (Etxabakoitz), que está indicado de **17:00 a 18:30h**.



Aisia-ostegunak eta ostiralak

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

Maiatza

- > **OSTEGUNA 4**
Mindfulnessa Mugimenduan
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Arostegui etorbidea z.g.
- > **OSTEGUNA 4**
Giharrak trebatuko ditugu?
Indar-erronkak
San Joan Bosco Zentroa
San Joan Bosco k. 15
- > **OSTIRALA 5**
Adinekoen aerobica. Jarraipena
Santa Maria la Realeko
belaunaldien arteko lokala
Mutiloabeiti k. 19
- > **OSTIRALA 5**
Sormen artistikoa: Pintura
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Arostegui etorbidea z.g.
- > **OSTEGUNA 11**
Psikomotrizitatea. Aurreratua
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Arostegui etorbidea z.g.
- > **OSTEGUNA 11**
Garuna trebatuko dugu?
La Carbonilla Zentro Komunitarioa
Marcelo Celayeta etorb. 51, behea

- > **OSTIRALA 12**
Arnasketa eta erlaxazioa
Santa Maria la Realeko
belaunaldien arteko lokala
Mutiloabeiti k. 19
- > **OSTIRALA 12**
Sormen artistikoa: Pintura
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Arostegui etorbidea z.g.
- > **OSTEGUNA 18**
Mindfulnessa Mugimenduan
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Arostegui etorbidea z.g.
- > **OSTEGUNA 18**
Kantua. Ikasi ahotsa baliatzen
Convive Oskia zentroa
Oskiako Andre Maria kalea z.g.
- > **OSTIRALA 19**
Adinekoen aerobica. Jarraipena
Santa Maria la Realeko
belaunaldien arteko lokala
Mutiloabeiti k. 19
- > **OSTIRALA 19**
Sormen artistikoa: Pintura
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Arostegui etorbidea z.g.
- > **OSTEGUNA 25**
Psikomotrizitatea. Aurreratua
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Arostegui etorbidea z.g.

- > **OSTEGUNA 25**
Smartphone, oinarriko maila:
Zure mugikorra ezagutzen duzu?
Convive Ermitagaña zentroa
Francisco Alesón zeharkalea z.g.
- > **OSTEGUNA 25**
Musikoterapia
Salestarrak Zentro Komunitarioa
Iruñerria kalea 24
- > **OSTIRALA 26**
Bizkar osasuntsua
Plazara! zentro komunitarioa
Kale Nagusia 31
- > **OSTIRALA 26**
Sormen artistikoa: Pintura
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Arostegui etorbidea z.g.

Ekaina

- > **OSTEGUNA 1**
Mindfulnessa Mugimenduan
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Arostegui etorbidea z.g.
- > **OSTIRALA 2**
Adinekoen aerobica. Jarraipena
Santa Maria la Realeko
belaunaldien arteko lokala
Mutiloabeiti k. 19

- > **OSTIRALA 2**
Sormen artistikoa: Pintura
Etxabakoitzeko adinekoen lokala
Arostegui etorbidea z.g.
- > **OSTEGUNA 8**
Garuna trebatuko dugu?
La Carbonilla Zentro Komunitarioa
Marcelo Celayeta etorb. 51, behea
(1. aretoa)
- > **OSTIRALA 9**
Arnasketa eta erlaxazioa
Convive Ermitagaña zentroa
Francisco Alesón zeharkalea z.g.
- > **OSTEGUNA 15**
Dantzak
Convive Oskia zentroa
Oskiako Andre Maria kalea z.g.
- > **OSTIRALA 16**
Adinekoen aerobica
Santa Maria la Realeko
belaunaldien arteko lokala
Mutiloabeiti k. 19

*Jarduera guztiak **11:00etatik 12:30ak**, arte dira,
Psikomotrizitatea eta Mindfulnessa Mugimenduan (Etxabakoitz), izan ezik, **10:00etatik 11:00etara**.
Pintura (Etxabakoitz), izan ezik, **17:00etatik 18:30etara**.

