

## CURSOS CULTURALES Y DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

### 08 enero - 29 enero HABILIDADES PARA LA VIDA I: AUTOESTIMA Y GESTIÓN EMOCIONAL\*

Lunes: 19:30 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 05 febrero - 26 febrero HABILIDADES PARA LA VIDA II: RELACIONÁNDONOS DE MANERA POSITIVA\*

Lunes: 19:30 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 04 marzo - 25 marzo HABILIDADES PARA LA VIDA III: DIRIGIENDO MI VIDA\*

Lunes: 19:30 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 08 enero - 25 marzo MODELADO E INTERPRETACIÓN DE FIGURAS CON ARCILLA\*

Lunes: 18:00 - 20:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 09 enero - 26 marzo DISEÑO DE MODA: TRANSFORMA, CORTA Y COSE

Martes: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 10 enero - 27 marzo GERÁMICA DE SECADO AL AIRE\*

Miércoles: 18:00 - 20:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 10 enero - 27 marzo COCINA DE INVIERNO: TIEMPO DE SETAS, VERDURAS Y GUIOSOS

Miércoles: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 38,40 € / 18 - 30 años: 45,60 €

### 11 enero - 21 marzo BISUTERÍA CREATIVA (EUSKERA)

Jueves: 18:00 - 20:00 h.  
14 - 17 años: 19,80 € / 18 - 30 años: 24,20 €

### 12 enero - 22 marzo DIBUJO: CREA TUS PERSONAJES DE ANIMACIÓN\*

Viernes: 18:00 - 20:00 h.  
14 - 17 años: 19,80 € / 18 - 30 años: 24,20 €

### 27 enero - 16 marzo TALLA DE MADERA\*

Sábados: 11:00 - 14:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 13 enero - 23 marzo ILUSTRACIÓN EN AGUARELA PARA PRINCIPIANTES\*

Sábados: 12:00 - 14:00 h.  
14 - 17 años: 19,80 € / 18 - 30 años: 24,20 €

### 13 enero - 02 marzo CREA, PRODUCE Y GRABA TUS PRIMERAS CANCIONES\*

Sábados: 11:00 - 14:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 05 febrero - 21 febrero INICIACIÓN EN DISEÑO E IMPRESIÓN 3D

Lunes y Miércoles: 18:00 - 20:00 h.  
14 - 17 años: 10,80 € / 18 - 30 años: 13,20 €

## ESTÉTICA Y BIENESTAR

### 08 enero - 27 marzo YOGA

Lunes y Miércoles: 19:00 - 20:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 08 enero - 27 marzo PILATES

Lunes y Miércoles: 19:00 - 20:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 09 enero - 26 marzo MAQUILLAJE Y ESTÉTICA

Martes: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 05 febrero - 14 febrero PLANTAS MEDICINALES DE INVIERNO

Lunes y Miércoles: 18:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 10,80 € / 18 - 30 años: 13,20 €

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

### 08 enero - 27 marzo GAP

Lunes y Miércoles: 18:00 - 19:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 08 enero - 27 marzo ZUMBA\*

Lunes y Miércoles: 18:00 - 19:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 08 enero - 27 marzo R-FITNESS\*

Lunes y Miércoles: 19:00 - 20:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 08 enero - 25 marzo HIPOPRESIVOS +CORE I

Lunes: 20:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 10,80 € / 18 - 30 años: 13,20 €

### 10 enero - 27 marzo HIPOPRESIVOS+CORE II

Miércoles: 20:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 10,80 € / 18 - 30 años: 13,20 €

### 09 enero - 26 marzo TONIFICACIÓN FUNCIONAL\*

Martes y Jueves: 18:00 - 19:00 h.  
14 - 17 años: 20,70 € / 18 - 30 años: 25,30 €

### 09 enero - 26 marzo TONOPUMP\*

Martes y Jueves: 19:00 - 20:00 h.  
14 - 17 años: 20,70 € / 18 - 30 años: 25,30 €

### 09 enero - 26 marzo BOX FITNESS\*

Martes y Jueves: 20:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 20,70 € / 18 - 30 años: 25,30 €

### 09 enero - 26 marzo ZUMBA (EUSKERA)

Martes y Jueves: 20:30 - 21:30 h.  
14 - 17 años: 20,70 € / 18 - 30 años: 25,30 €

### 09 enero - 26 marzo EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD PARA PRINCIPIANTES (EUSKERA)

Martes: 21:00 - 22:00 h.  
14 - 17 años: 10,80 € / 18 - 30 años: 13,20 €

## DANZA Y EXPRESIÓN

### 8 enero - 25 marzo BAILES LATINOS I

Lunes: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 11 enero - 21 marzo BAILES LATINOS II

Jueves: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 09 enero - 26 marzo AFRODANCE

Martes: 20:00 - 22:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 10 enero - 27 marzo DANCEHALL

Miércoles: 20:00 - 22:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 09 enero - 26 marzo DANZA CONTEMPORÁNEA Y MODERNA

Martes: 18:00 - 19:30 h.  
14 - 17 años: 16,20 € / 18 - 30 años: 19,80 €

### 08 enero - 25 marzo HIPHOP (NEW STYLE)

Lunes: 20:00 - 22:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 12 enero - 22 marzo COMERCIAL DANCE

Viernes: 20:00 - 22:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

### 09 enero - 26 marzo TEATRO

Martes: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 21,60 € / 18 - 30 años: 26,40 €

## TALLERES GRATUITOS DE INFORMÁTICA

### 09 y 11 de enero HOJAS DE CÁLCULO DE GOOGLE

Martes y Jueves: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 16 y 18 de enero APRENDE A RESOLVER PROBLEMAS DE PROGRAMACIÓN I

Martes y Jueves: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 23 y 25 de enero APRENDE A RESOLVER PROBLEMAS DE PROGRAMACIÓN II

Martes y Jueves: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 30 de enero y 1 de febrero PROGRAMACIÓN BÁSICA CON PYTHON

Martes y Jueves: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 6 y 8 de febrero INTRODUCCIÓN A LA CIBERSEGURIDAD

Martes y Jueves: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 13 y 15 de febrero CONOCE LAS REDES

Martes y Jueves: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 20 y 22 de febrero COMPONENTES BÁSICOS DE TU PC

Martes y Jueves: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 27 y 29 de febrero FUNCIONAMIENTO DE LOS SISTEMAS OPERATIVOS WINDOWS Y LINUX

Martes y Jueves: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 5 y 7 de marzo HACKING ÉTICO: INTRODUCCIÓN AL MUNDO DE LA SEGURIDAD CIBERNÉTICA

Martes y Jueves: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 12 y 14 de marzo INTRODUCCIÓN A LA GESTIÓN DE PROYECTOS

Martes y Jueves: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 19 y 21 de marzo GESTIONA TU PRIMER PROYECTO CON SCRUM I

Martes y Jueves: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

### 26 y 27 de marzo GESTIONA TU PRIMER PROYECTO CON SCRUM II

Martes y Miércoles: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 años: 0 € / 18 - 30 años: 0 €

\*Monitor/a bilingüe (castellano/euskera)

## ¿CÓMO APUNTARTE?

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:

DEL 11/12/23 HASTA EL 05/01/24 (POR LA MAÑANA)

- Jóvenes de 14 a 30 años empadronados en Pamplona o con centro de estudios en Pamplona a partir del 11/12/23.
- Resto de jóvenes y personas de 31 a 35 años a partir del 18/12/23.

No se devolverá el importe de la matrícula si no se avisa al menos con cinco días de antelación al comienzo del curso. 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.

Casa de la Juventud (C/ Sangüesa, 30)

948 233 512

Negua 2023



# Gaztediaren Etxeko ikastaro berriak Izena eman!



DL NA 1841-2018

Pamplonajoven.es/eu/  
@Irunagaztea



Iruñeko Udala

## KULTUR IKASTAROAK ETA GARAPEN PERTSONAL ETA PROFESIONALA

### Urtarrilak 08 - Urtarrilak 24 BIZITZARAKO TREBETASUNAK I: AUTOESTIMUA ETA EMOZIOEN KUDEAKETA\*

Astelehena: 19:30 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Otsailak 05 - Otsailak 26 BIZITZARAKO TREBETASUNAK II: MODU POSITIBOAN ERLAZIONATUZ\*

Astelehena: 19:30 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Martxoak 04 - Martxoak 25 BIZITZARAKO TREBETASUNEN TAILERRA III: NIRE BIZITZA ZUZENTZEN\*

Astelehena: 19:30 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Urtarrilak 08 - Martxoak 25 BUZTINEZKO FIGURAK MODELATU ETA INTERPRETATZEKO TAILERRA\*

Astelehena: 18:00 - 20:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 09 - Martxoak 26 MODA DISEINUA: TRANSFORMATU, MOZTU ETA JOSI

Asteartea: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 10 - Martxoak 27 AIREAN LEHORTZEKO ZERAMIKA\*

Asteazkena: 18:00 - 20:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 10 - Martxoak 27 NEGUKO SUKALDARITZA: PERRETXIKO, BARAZKI ETA GISATUEN DENBORA

Asteazkena: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 38,40 €/18 - 30 urte: 45,60 €

### Urtarrilak 11 - Martxoak 21 IMITAZIOZKO BITXI SORTZAILEA (EUSKARA)

Osteguna: 18:00 - 20:00 h.  
14 - 17 urte: 19,80 €/18 - 30 urte: 24,20 €

### Urtarrilak 12 - Martxoak 22 MARRAZKETA: SORTU ZURE ANIMAZIO PERTSONAIAK\*

Ostirala: 18:00 - 20:00 h.  
14 - 17 urte: 19,80 €/18 - 30 urte: 24,20 €

### Urtarrilak 27 - Martxoak 16 ZUR LANKETA\*

Larunbata: 11:00 - 14:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 13 - Martxoak 23 AKUARELAKO ILUSTRAZIOA HASIBERRIENTZAT\*

Larunbata: 12:00 - 14:00 h.  
14 - 17 urte: 19,80 €/18 - 30 urte: 24,20 €

### Urtarrilak 13 - Martxoak 02 SORTU EKOITZI ETA GRABATU ZURE LEHEN ABESTIAK\*

Larunbata: 11:00 - 14:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Otsailak 05 - Otsailak 21 HASTAPENA 3D DISEINUAN ETA INPRIMAKETAN

Astelehena eta Asteazkena: 18:00 - 20:00 h.  
14 - 17 urte: 10,80 €/18 - 30 urte: 13,20 €

## ESTETIKA ETA ONGIZATEA

### Urtarrilak 08 - Martxoak 27 YOGA

Astelehena eta Asteazkena: 19:00 - 20:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 08 - Martxoak 27 PILATES

Astelehena eta Asteazkena: 19:00 - 20:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 09 - Martxoak 26 MAKILLAJEA ETA ESTETIKA

Asteartea: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Otsailak 05 - Otsailak 14 NEGUKO SENDABELARRAK

Astelehena eta Asteazkena: 18:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 10,80 €/18 - 30 urte: 13,20 €

## KIROL EKINTZAK

### Urtarrilak 08 - Martxoak 27 GAP

Astelehena eta Asteazkena: 18:00 - 19:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 08 - Martxoak 27 ZUMBA\*

Astelehena eta Asteazkena: 18:00 - 19:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 08 - Martxoak 27 R-FITNESS\*

Astelehena eta Asteazkena: 19:00 - 20:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 08 - Martxoak 25 HIPOPRESIBOAK +CORE I

Astelehena: 20:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 10,80 €/18 - 30 urte: 13,20 €

### Urtarrilak 10 - Martxoak 27 HIPOPRESIBOAK +CORE II

Asteazkena: 20:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 10,80 €/18 - 30 urte: 13,20 €

### Urtarrilak 09 - Martxoak 26 BIZKORTZE FUNTZIONALA\*

Asteartea eta Osteguna: 18:00 - 19:00 h.  
14 - 17 urte: 20,70 €/18 - 30 urte: 25,30 €

### Urtarrilak 09 - Martxoak 26 TONOPUMP\*

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 20:00 h.  
14 - 17 urte: 20,70 €/18 - 30 urte: 25,30 €

### Urtarrilak 09 - Martxoak 26 BOX FITNESS\*

Asteartea eta Osteguna: 20:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 20,70 €/18 - 30 urte: 25,30 €

### Urtarrilak 09 - Martxoak 26 ZUMBA (EUSKARA)

Asteartea eta Osteguna: 20:30 - 21:30 h.  
14 - 17 urte: 20,70 €/18 - 30 urte: 25,30 €

### Urtarrilak 09 - Martxoak 26 INTENTSITATE HANDIKO ARIKETAK HASIBERRIENTZAT (EUSKARA)

Asteartea: 21:00 - 22:00 h.  
14 - 17 urte: 10,80 €/18 - 30 urte: 13,20 €

## DANTZA ETA ESPRESIOA

### Urtarrilak 08 - Martxoak 25 LATINDAR DANTZAK I

Astelehena: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 11 - Martxoak 21 LATINDAR DANTZAK II

Osteguna: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 09 - Martxoak 26 AFRODANCE

Asteartea: 20:00 - 22:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 10 - Martxoak 27 DANCEHALL

Asteazkena: 20:00 - 22:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 09 - Martxoak 26 DANTZA GARAIKIDEA ETA MODERNOA

Asteartea: 18:00 - 19:30 h.  
14 - 17 urte: 16,20 €/18 - 30 urte: 19,80 €

### Urtarrilak 08 - Martxoak 25 HIPHOP (NEW STYLE)

Astelehena: 20:00 - 22:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 12 - Martxoak 22 COMERCIAL DANCE

Ostirala: 20:00 - 22:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

### Urtarrilak 09 - Martxoak 26 ANTZERKIA

Asteartea: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 21,60 €/18 - 30 urte: 26,40 €

## INFORMATIKAKO DOAKO MINTEGIAK

### Urtarrilak 09 eta 11 GOOGLEKO KALKULU ORRIAK

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Urtarrilak 16 eta 18 IKASI PROGRAMAZIO PROBLEMAK EBAZTEN I

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Urtarrilak 23 eta 25 IKASI PROGRAMAZIO PROBLEMAK EBAZTEN II

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Urtarrilak 30 eta Otsailak 1 PYTHON BIDEZKO OINARRIZKO PROGRAMAZIOA

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Otsailak 06 eta 08 ZIBER-SEGURTASUNARI SARRERA

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Otsailak 13 eta 15 EZAGUTU SAREAK

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Otsailak 20 eta 22 ZURE ORDENAGAILUAREN OINARRIZKO OSAGIAK

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Otsailak 27 eta 29 WINDOWS ETA LINUX SISTEMA ERAGILEEN FUNTZIONAMENDUA

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Martxoak 05 eta 07 HACKING ETIKOA: SEGURTASUN ZIBERNETIKOAREN MUNDUARI SARRERA

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Martxoak 12 eta 14 PROIEKTUAK KUDEATZEKO SARRERA

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Martxoak 19 eta 21 KUDEATU ZURE LEHEN PROIEKTUA SCRUM-EKIN I

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

### Martxoak 26 eta 27 KUDEATU ZURE LEHEN PROIEKTUA SCRUM-EKIN II

Asteartea eta Asteazkena: 19:00 - 21:00 h.  
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte: 0 €

\*Monitore elebiduna (gaztelera/euskara)

## NOLA EMAN IZENA?

IZENA EMATEKO EPEA:

23/12/11TIK 24/01/05RA (GOIZEAN)

- Iruñean erroldatutako edo ikastetxea Iruñean duten 14-30 urteko gazteak 23/12/11.  
- Gainerako gazteak eta 31 eta 35 urte bitartekoak 23/12/18tik aurrera.

*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.  
Ilgandak 10:00etatik 14:00etara.

Gaztediaren Etxea (Zangoza k/, 30)

948 233 512

Invierno 2023

# Nuevos cursos de la Casa de la Juventud ¡Apúntate!



Pamplonajoven.es  
@PamplonaJoven

Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

Pamplona Joven