

CURSOS CULTURALES Y DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

07 abril - 28 abril
HAZTE VALER: MANEJO DE CONFLICTOS (EUSKERA)

Lunes: 19:00 - 20:30
14 - 17 años: 0 €/18 - 30 años 0

05 mayo - 26 mayo
FOBO Y FOMO: ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN DE LA ANSIEDAD*

Lunes: 19:00 - 20:30
14 - 17 años: 0 €/18 - 30 años 0

02 junio - 23 junio
DESARROLLO DE HABILIDADES LABORALES*

Lunes: 19:00 - 20:30
14 - 17 años: 0 €/18 - 30 años 0

07 abril - 30 junio
CERÁMICA DE SECADO AL AIRE (EUSKERA)

Lunes: 18:00 - 20:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

03 abril - 26 junio
CERÁMICA DE SECADO AL AIRE*

Jueves: 18:00 - 20:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

01 abril - 17 junio
DISEÑO DE MODA: CORTA, COSE Y TRANSFORMA

Martes: 19:00 - 21:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

02 abril - 18 junio
TALLA DE MADERA*

Miércoles: 18:00 - 20:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

03 abril - 26 junio
COCINA FÁCIL Y CREATIVA

Jueves: 18:50 - 20:50
14 - 17 años: 39,10 €/18 - 30 años 46,55

24 abril - 05 junio
FOTOGRAFÍA PARA PRINCIPIANTES

Jueves: 17:00 - 19:00
14 - 17 años: 11,05 €/18 - 30 años 13,45

05 abril - 28 junio
DIBUJO CON CARBONCILLO*

Sábados: 10:00 - 12:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

05 abril - 28 junio
ILUSTRACIÓN EN ACUARELA PARA PRINCIPIANTES*

Sábados: 12:00 - 14:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

ESTÉTICA Y BIENESTAR

28 abril - 07 mayo
DESCUBRE LAS PLANTAS MEDICINALES DE PRIMAVERA

Lunes y Miércoles: 18:00 - 21:00
14 - 17 años: 11,05 €/18 - 30 años 13,45

02 abril - 30 junio
YOGA

Lunes y Miércoles: 19:00 - 20:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

02 abril - 25 junio
PILATES

Lunes y Miércoles: 19:00 - 20:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

02 abril - 25 junio
PILATES (EUSKERA)

Lunes y Miércoles: 17:00 - 18:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

01 abril - 17 junio
MAQUILLAJE Y ESTÉTICA

Martes: 19:00 - 21:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

02 abril - 25 junio
ZUMBA FITNESS

Lunes y Miércoles: 18:00 - 19:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

02 abril - 25 junio
GAP

Lunes y Miércoles: 18:00 - 19:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

02 abril - 25 junio
BOX FITNESS

Lunes y Miércoles: 18:00 - 19:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

02 abril - 25 junio
HIPOPRESIVOS + CORE

Lunes y Miércoles: 20:00 - 21:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

01 abril - 26 junio
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Martes y Jueves: 17:00 - 18:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

01 abril - 26 junio
CROSS TRAINING (INICIACIÓN)

Martes y Jueves: 18:00 - 19:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

01 abril - 26 junio
TONO PUMP

Martes y Jueves: 19:00 - 20:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

DANZA Y EXPRESIÓN

01 abril - 17 junio
AFRODANCE

Martes: 19:00 - 21:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

01 abril - 17 junio
DANZA DEL VIENTRE (INICIACIÓN)

Martes: 19:00 - 21:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

02 abril - 18 junio
BAILES LATINOS I

Miércoles: 19:00 - 21:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

03 abril - 26 junio
BAILES LATINOS II

Jueves: 19:00 - 21:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

03 abril - 26 junio
DANCEHALL

Jueves: 19:00 - 21:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

07 abril - 30 junio
HIPHOP (NEW STYLE)

Lunes: 19:30 - 21:00
14 - 17 años: 16,55 €/18 - 30 años 20,15

03 abril - 26 junio
VOGUE

Jueves: 17:00 - 19:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

04 abril - 27 junio
DANZA CONTEMPORÁNEA Y MODERNA*

Viernes: 17:00 - 18:00
14 - 17 años: 11,05 €/18 - 30 años 13,45

04 abril - 27 junio
COMERCIAL DANCE

Viernes: 19:30 - 21:00
14 - 17 años: 16,55 €/18 - 30 años 20,15

05 abril - 28 junio
K-POP*

Sábados: 12:00 - 14:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

01 abril - 17 junio
TEATRO

Martes: 19:00 - 21:00
14 - 17 años: 22,10 €/18 - 30 años 26,90

TALLERES GRATUITOS DE INFORMÁTICA

01 y 03 de abril
APRENDE A UTILIZAR EL ORDENADOR DESDE CERO

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

08 de abril
¿QUÉ ES CHATGPT? CÓMO FUNCIONA Y PARA QUÉ USARLO

Martes: 19:00 - 21:00
14 - 17 años: 0 €/18 - 30 años 0

10 de abril
MEJORA TUS PROMPTS: DOMINA LA IA DE FORMA EFECTIVA

Jueves: 19:00 - 21:00
14 - 17 años: 0 €/18 - 30 años 0

22 y 24 de abril
DESARMA Y EXPLORA TU PC: APRENDE SU FUNCIONAMIENTO CON PRÁCTICA

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

29 y 30 de abril
COMPRA Y ENSAMBLAJE DE TU PRIMER PC

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

06 y 08 de mayo
USO Y NAVEGACIÓN SEGURA EN INTERNET

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

13 y 15 de mayo
GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DE PROYECTOS

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

20 de mayo
SISTEMA CL@VE Y CERTIFICADOS PARA TRAMITARLOS ON-LINE

Martes: 19:00 - 21:00
14 - 17 años: 0 €/18 - 30 años 0

22 de mayo
APRENDE A REALIZAR ÍNDICES Y OTROS TRUCOS EN TUS DOCUMENTOS

Jueves: 19:00 - 21:00
14 - 17 años: 0 €/18 - 30 años 0

27 y 29 de mayo
SÁCALE EL MÁXIMO PARTIDO A LAS HERRAMIENTAS GOOGLE

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

03 y 05 de junio
CÓMO ARREGLAR UN PORTÁTIL SIN CONOCIMIENTOS PREVIOS

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

10 y 12 de junio
CIBERCONSEJOS PARA PROTEGER MI PRIVACIDAD EN LÍNEA

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

*Monitor/a bilingüe (castellano/euskera)

¿CÓMO APUNTARTE?

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:

DEL 03/03/25 HASTA EL 31/03/25

- Juventud de 14 a 30 años empadronada en Pamplona o con centro de estudios en Pamplona a partir del 03/03/25
- Resto de jóvenes y personas de 31 a 35 años a partir del 10/03/25

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 16:00 a 21:00 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

Udaberria 2025

Iruña
Gaztea

Gaztediaren
Etxeko ikastaro
berriak
Izena eman!



Pamplonajoven.es/eu/
f t i @Irunagaztea

Ayuntamiento de Pamplona
Iruñeko Udala

KULTUR
IKASTAROAK
ETA GARAPEN
PERTSONAL ETA
PROFESIONALA

Apirilak 07 - Apirilak 28
EMAN BALIOA ZEURE BURUARI:
GATAZKEN KUDEAKETA
(EUSKARA)

Astelehena: 19:00 - 20:30
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte 0 €

Maiatzak 05 - Maiatzak 26
FOBOA ETA FOMOA:
ANTSIETATEAREN
KUDEAKETARAKO ESTRATEGIAK*

Astelehena: 19:00 - 20:30
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte 0 €

Ekainak 02 - Ekainak 23
LAN TREBETASUNEN GARAPENA*

Astelehena: 19:00 - 20:30
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte 0 €

Apirilak 07 - Ekainak 30
AIREAN LEHORTZEKO ZERAMIKA
(EUSKARA)

Astelehena: 18:00 - 20:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 03 - Ekainak 26
AIREAN LEHORTZEKO ZERAMIKA*

Osteguna: 18:00 - 20:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 01 - Ekainak 17
MODA DISEINUA:
MOZTU, JOSI ETA ERALDATU

Asteartea: 19:00 - 21:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 02 - Ekainak 18
ZUR-LANKETA*

Asteazkena: 18:00 - 20:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 03 - Ekainak 26
SUKALDARITZA ERRAZA ETA
SORTZAILEA

Osteguna: 18:50 - 20:50
14 - 17 urte: 39,10 €/18 - 30 urte 46,55 €

Apirilak 24 - Ekainak 05
HASIBERRIENTZAKO ARGAZKIA

Osteguna: 17:00 - 19:00
14 - 17 urte: 11,05 €/18 - 30 urte 13,45 €

Apirilak 05 - Ekainak 28
IKATZ-ZIRIAREKIN EGINDAKO
MARRAZKIA*

Larunbata: 10:00 - 12:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 05 - Ekainak 28
ILUSTRAZIOAK AKUARELAN
HASIBERRIENTZAT*

Larunbata: 12:00 - 14:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

ESTETIKA ETA
ONGIZATEA

Apirilak 28 - Maiatzak 07
EZAGUTU UDABERRIKO
SENDABELARRAK

Astelehena eta Asteazkena: 18:00 - 21:00
14 - 17 urte: 11,05 €/18 - 30 urte 13,45 €

Apirilak 02 - Ekainak 30
YOGA

Astelehena eta Asteazkena: 19:00 - 20:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 02 - Ekainak 25
PILATES

Astelehena eta Asteazkena: 19:00 - 20:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 02 - Ekainak 25
PILATES (EUSKARA)

Astelehena eta Asteazkena: 17:00 - 18:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 01 - Ekainak 17
MAKILLAJEA ETA ESTETIKA

Asteartea: 19:00 - 21:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

KIROL
EKINTZAK

Apirilak 02 - Ekainak 25
ZUMBA FITNESS

Astelehena eta Asteazkena: 18:00 - 19:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 02 - Ekainak 25
GAP

Astelehena eta Asteazkena: 18:00 - 19:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 02 - Ekainak 25
BOX FITNESS

Astelehena eta Asteazkena: 18:00 - 19:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 02 - Ekainak 25
HIPOPRESIBOAK + CORE

Astelehena eta Asteazkena: 20:00 - 21:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 01 - Ekainak 26
ENTRENAMENDU FUNTZIONALA

Asteartea eta Osteguna: 17:00 - 18:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 01 - Ekainak 26
CROSS TRAINING (HASTAPENA)

Asteartea eta Osteguna: 18:00 - 19:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 01 - Ekainak 26
TONO PUMP

Asteartea eta Osteguna: 19:00 - 20:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

DANTZA ETA
ESPRESIOA

Apirilak 01 - Ekainak 17
AFRODANCE

Asteartea: 19:00 - 21:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 01 - Ekainak 17
SABEL DANTZA (HASTAPENA)

Asteartea: 19:00 - 21:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 02 - Ekainak 18
LATINDAR DANTZAK I

Asteazkena: 19:00 - 21:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 03 - Ekainak 26
LATINDAR DANTZAK II

Osteguna: 19:00 - 21:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 03 - Ekainak 26
DANCEHALL

Osteguna: 19:00 - 21:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 07 - Ekainak 30
HIPHOP (NEW STYLE)

Astelehena: 19:30 - 21:00
14 - 17 urte: 16,55 €/18 - 30 urte 20,15 €

Apirilak 03 - Ekainak 26
VOGUE

Osteguna: 17:00 - 19:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 04 - Ekainak 27
DANTZA GARAIKIDEA ETA
MODERNOA*

Ostirala: 17:00 - 18:00
14 - 17 urte: 11,05 €/18 - 30 urte 13,45 €

Apirilak 04 - Ekainak 27
COMERCIAL DANCE

Ostirala: 19:30 - 21:00
14 - 17 urte: 16,55 €/18 - 30 urte 20,15 €

Apirilak 05 - Ekainak 28
K-POP*

Larunbata: 12:00 - 14:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

Apirilak 01 - Ekainak 17
ANTZERKIA

Asteartea: 19:00 - 21:00
14 - 17 urte: 22,10 €/18 - 30 urte 26,90 €

INFORMATIKAKO
DOAKO
MINTEGIAK

Apirilak 01 eta 03
IKASI ORDENAGAILUA ZEROTIK
ERABILTZEN

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

Apirilak 08
ZER DA CHATGPT? NOLA
FUNTZIONATZEN DUEN ETA
ZERTARAKO ERABILI

Asteartea: 19:00 - 21:00
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte 0 €

Apirilak 10

HOBETU ZURE PROMPT-AK:
AA MODU ERAGINKORREAN
MENDERATU

Osteguna: 19:00 - 21:00
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte 0 €

Apirilak 22 eta 24
DESARMATU ETA ARAKATU
ZURE PCA: PRAKTIKAREN
BIDEZ BERE FUNTZIONAMENDUA
IKASI

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

Apirilak 29 eta 30
ZURE LEHEN PCA EROSTEA ETA
MUNTATZEA

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

Maiatzak 06 eta 08
ERABILERA ETA NABIGAZIO
SEGURUA INTERNETEN

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

Maiatzak 13 eta 15
PROIEKTUEN KUDEAKETA ETA
ANTOLAKETA

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

Maiatzak 20
ONLINE IZAPIDETZEKO CL@VE
SISTEMA ETA ZIURTAGIRIAK

Asteartea: 19:00 - 21:00
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte 0 €

Maiatzak 22
IKASI AURKIBIDEAK ETA
BESTELAKO TRIKIMAILUAK
EGITEN ZURE DOKUMENTUETAN

Osteguna: 19:00 - 21:00
14 - 17 urte: 0 €/18 - 30 urte 0 €

Maiatzak 27 eta 29
ATERA AHALIK ETA ETEKIN
HANDIENA GOOGLEKO TRESNEI

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

Ekainak 03 eta 05
ORDENAGAILU ERAMANGARRI
BAT NOLA KONPONDU
AURRETIKO EZAGUTZARIK GABE

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

*Monitore elebiduna (gaztelera/euskara)

NOLA EMAN IZENA?

IZENA EMATEKO EPEA:

25/03/03TIK 25/03/31RA

- Iruñean erroldatutako edo ikastetxea Iruñean duten 14-30 urteko gazteak
25/03/03tik aurrera
- Gainerako gazteak eta 31 eta 35 urte bitartekoak 25/03/10etik aurrera
Ikastaroa hasi baina bost egun lehenago gutxienez ez bada abisatzen, ez da matrikularen zenbatekoa itzuliko.

Matrikultatzerakoan ez ahaztu zure N.A.N.-a ekartzea.

ORDUTEGIA:

Astelehenetik ostiralera 9:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 21:00etara.
Larunbatak 10:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 21:00etara.
Igandeak 10:00etatik 14:00etara.

Gaztediaren Etxea (Zangoza k/, 30)

948 233 512

Primavera 2025

Pamplona
Joven

Nuevos
cursos de
la Casa de la
Juventud
¡Apúntate!



Pamplonajoven.es
@PamplonaJoven

Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko
Udala