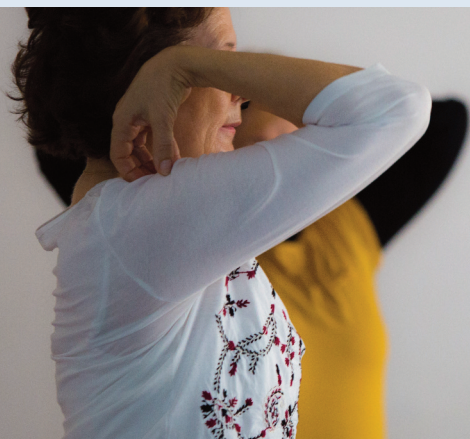


OSASUNA ETA ONGIZATEA

CIVICANikastaroak

2021eko APIRILA-EKAINA



NOLA IRITSI

CIVICAN - Pio XII.a etorbidea, 2 PK 31008 Iruñea - T 948 222 444

Autobusez. Geltokia gertuen duten lineak: 1, 4, 15, 18. Beste linea batzuk: 8, 9, 10, 12 Bizikletaz. Aparkalekua sarreraren.

Autoz. Aparkaleku publikoa hurbil.

ORDUTEGIAK

Informazio puntua - Astelehenetik ostiralera: 09:00-21:00

Programazio bulegoa - Astelehenetik ostiralera: 09:00-14:00 eta 17:00-20:00

Liburutegia (12 urtetik gora) - Astelehenetik ostiralera: 09:00-14:00 eta 16:00-21:00.

Haur liburutegia (3-12 urte) - Astelehenetik ostiralera: 17:00-20:00.

IZEN EMATEAK

Civican Programako ikastaro eta tailerretarako izen ematea zuzeneko esleipenaren bidez egingo da. Izen emateak posta elektroniko bidez egin daitezke informacioncivican@fundacioncajanavarra.es helbidera idatzita eta izen-abizenak, NAN zenbakia, harremanetarako telefonoa eta zer ikastarotan izen eman nahi den adierazita, edo Nafarroako Kutxa Fundazioaren honako telefonoa honetara deituta: 948 222 444. Izen emateko epea martxoaren 11an hasiko da, 09:00etan, eta plazak bete arte egongo da irekita. Ikastaroa ez bada heltzen gutxieneko izen emate kopurura, atzeratu edo bertan behera geldituko da. Izen ematearen dirua itzuliko da bakar-bakarrik jarduera bertan behera gelditzen bada. Ikastaro guztiak hasitapenekoak dira, besterik adierazi ezean.

OSASUNA ETA ONGIZATEA

G.A.P.

Gazte eta helduentzat

10 plaza taldeko

Irakaslea: Katrin Novillo, monitorea

Dantza gela

1. TALDEA

Apirilak 12 - ekainak 23

Astelehenetan eta

asteazkenetan, 14:15-15:00.

45 minutuko 22 saio [16h 30m]

Izen ematea: 113 €

2. TALDEA

Apirilak 16 - ekainak 25

Ostiralean, 19:30-20:30

1 orduko 11 saio [11h]

Izen ematea: 76€

Mindfulness

Helduentzat

Apirilak 16 - ekainak 11

Ostiralean, 17:00-18:30.

Dantza gela

10 plaza

Irakaslea: Georgina Quelart, psikologoa

Ordu eta erdiko 9 saio

[13h 30m]

Izen ematea: 92 €

Pilates

Gazte eta helduentzat

10 plaza taldeko

Irakaslea: Elisa Rubio, monitorea

Dantza gela

1. TALDEA

Apirilak 13 - ekainak 17

Asteartetan eta ostegunetan,

09:00-10:00

1 orduko 20 saio [20h]

Izen ematea: 146 €

2. TALDEA

Apirilak 13 - ekainak 17

Asteartetan eta ostegunetan,

17:30-18:30

1 orduko 20 saio [20h]

Izen ematea: 146 €

3. TALDEA

Apirilak 12 - ekainak 16

Astelehenetan eta

asteazkenetan, 19:30-20:30

1 orduko 20 saio [20h]

Izen ematea: 146 €

Pilates adinekoentzat

60 urtetik gorako

adinekoentzat

10 plaza

Irakaslea: Elisa Rubio,

monitorea

Dantza gela

1. TALDEA

Apirilak 12 - ekainak 16

Astelehenetan eta

asteazkenetan, 09:00-10:00.

1 orduko 20 saio [20h]

Izen ematea: 146 €

2. TALDEA

Apirilak 13 - ekainak 17

Asteartetan eta ostegunetan,

11:00-12:00.

1 orduko 20 saio [20h]

Izen ematea: 146 €

Teknika hipopresiboa

Helduentzat

10 plaza taldeko

Irakaslea: Katrin Novillo (1) eta Itziar Arrastia (2), entrenatzaileak

Dantza gela

1. TALDEA

Apirilak 13 - ekainak 24

Asteartetan eta ostegunetan,

14:15-15:00.

45 minutuko 22 saio [16h 30m]

Izen ematea: 114 €

2. TALDEA

Apirilak 16 - ekainak 25

Ostiralean, 09:00-10:00

1 orduko 11 saio [11h]

Izen ematea: 76 €

Yoga

Gazte eta helduentzat

10 plaza

Irakaslea: Ai Tomomatsu (1) eta Cristina Zalba (2), monitorea

Dantza gela

1. TALDEA

Apirilak 16 - ekainak 25

Ostiralean, 11:00-12:30

Ordu eta erdiko 11 saio [16h 30m]

Izen ematea: 100 €

2. TALDEA

Apirilak 13 - ekainak 24

Asteartetan eta ostegunetan,

19:30-20:30

1 orduko 22 saio [22h]

Izen ematea: 130 €

Yoga adinekoentzat

Yogari buruzko ezagutzak dituzten 60 urtetik gorakoentzat

Apirilak 12 - ekainak 23

Astelehenetan eta

asteazkenetan, 11:00-12:00.

Dantza aretoa

10 plaza

Irakaslea: Cristina Zalba, monitorea

1 orduko 22 saio [22h]

Izen ematea: 130 €



CIVICAN - Nafarroako Kutxa Fundazioaren Zentro Kulturala

Pio XII.aren etorbidea, 2, 31008 PK Iruñea - T 948 222 444

www.fundacioncajanavarra.es

informacioncivican@fundacioncajanavarra.es

Youtube - Facebook - Twitter