



CO  
V  
V  
XOX

**CURSOS  
TALLERES  
VISITAS  
OCTUBRE  
2017  
ENERO  
2018**



Ayuntamiento de  
**Pamplona**  
Iruñeko Udala

**Condestable**

C/ Mayor, 2  
31001 Pamplona  
948 224 249

**Ensanche**

Plaza Blanca de Navarra, 9  
31004 Pamplona  
948 232 888

**Iturrama**

C/ Esquíroz, 24  
31007 Pamplona  
948 366 655

**Jus la Rocha**

Paseo de los Enamorados, 37  
31014 Pamplona  
948 132 190

**Mendillorri**

C/ Concejo de Sarriguren, 3  
31016 Pamplona  
948 164 114

**Milagrosa**

Escuelas José Vila. C/ Tajonar, s/n  
31006 Pamplona  
948 292 802

**San Jorge**

Plaza Doctor Gortari, s/n  
31012 Pamplona  
948 136 400

Servicio de Información Municipal 010

[www.pamplonaescultura.es](http://www.pamplonaescultura.es)

[www.pamplona.es](http://www.pamplona.es)

[facebook.com/pamplonaescultura](https://www.facebook.com/pamplonaescultura)

[@Pamplonacultura](https://twitter.com/Pamplonacultura)

DEPÓSITO LEGAL: NA 2506/2009



## índice

**04. Información****06. Cursos, talleres y seminarios**

**06.** Espacio infantil

**10.** En idiomas

**12.** Escuela de madres y padres

**15.** Factoría joven

**16.** Aulas de informática

20. #MartesTIC

**22.** Fotografía

**22.** Historia y arte

**24.** Artes plásticas y artesanías

**27.** Laboratorios de literatura

**28.** Música y teatro

**30.** Género e igualdad

**32.** Cocina y catas

**34.** Imagen, bienestar y crecimiento personal

**36.** Danza

**38.** En forma

**42.** En verde: vida natural

**43.** Balneario urbano de Iturrama

**46. Visitas guiadas****49. Calendario de seminarios y visitas**

## Inscripciones

A partir del lunes 11 de septiembre.

En la página web del Ayuntamiento de Pamplona [www.pamplona.es], llamando al teléfono 010 (948 420 100 si se llama desde móviles y de fuera de Pamplona) y en cualquier Civivox.

En los cursos de actividad y disciplina deportiva (pilates, aeróbic, natación y similares) preinscripción y sorteo de plazas si la demanda es superior al número de plazas previsto, del 11 al 13 de septiembre (máximo de 3 preinscripciones por persona para cursos con sorteo de plazas).

El sorteo se realizará el martes 19 de septiembre, a las 10 horas, en Civivox Condestable.

A partir del 19 de septiembre se notificará el resultado del sorteo en un SMS (será necesario facilitar un número de teléfono móvil). Además se podrá consultar directamente en el teléfono 010 y en la red Civivox.

Las personas con plaza formalizarán la inscripción del 20 al 22 de septiembre (fuera de este plazo se perderá la plaza adjudicada por sorteo).

## Horario. Civivox

### De lunes a viernes

Iturrama, Mendillorri y San Jorge.

De 9 a 21 horas.

Condestable, Ensanche, Jus la Rocha y Milagrosa. De 9 a 14 y de 17 a 21 horas.

### Sábados

En todos los centros, de 9 a 14 y de 17 a 21 horas.

### Horario. 010

De lunes a viernes. De 9 a 19 horas.

Sábados. De 9.30 a 13.30 horas.

### Inscripciones en los cursos, talleres y visitas guiadas

Se necesita el DNI.

### Modalidades de pago

**www.pamplona.es** Inscripciones online en la página web del Ayuntamiento de Pamplona con tarjeta bancaria a través de una pasarela de pago segura.

**Telefónicamente.** A través del 010 reserva de plaza. Para formalizar el pago es necesario acudir a cualquier Civivox.

**En cualquier Civivox.** Tarjeta bancaria o ingreso en la cuenta número ES86 2100 3693 2222 00293609. En el caso de ingreso en cuenta, es necesaria la reserva previa de plaza en cualquiera de los

centros. Y la inscripción será efectiva al presentar el justificante de pago (en el plazo máximo de tres días). Cada persona podrá realizar un máximo de 2 inscripciones por curso, taller, excursión y visita guiada.

Si no se completa el 75% de plazas se aplazará o suspenderá el curso/visita correspondiente.

### Observaciones

El nivel de conocimiento de los cursos y talleres de este programa es de iniciación salvo que se especifique 'con conocimientos' o se indiquen expresamente los conocimientos básicos necesarios para participar en el curso o taller.

Las actividades de este programa están dirigidas a las personas empadronadas en la ciudad y, por tanto, para el acceso a las mismas será necesario estar empadronado en la ciudad.

Las personas estudiantes podrán inscribirse presentando el carné universitario del curso académico 2017-2018.

En el caso de que hubiera plazas libres en los cursos, talleres y visitas, las personas no empadronadas podrán formalizar la inscripción correspondiente desde el lunes 25 de septiembre.

Si no se completa el 75% de plazas, se aplazará o suspenderá el curso/visita correspondiente.

### Bonificaciones en las inscripciones a cursos y talleres

Según se indica en la norma número 9, "Norma reguladora de precios públicos por entrada, inscripción o matrícula en cursos y actividades de carácter educativo, cultural, deportivo, social o de promoción a la salud organizados por el Ayuntamiento o sus organismos autónomos".

Esta norma está incluida en las Ordenanzas Fiscales y Normas reguladoras de precios públicos.

Bonificación, previa acreditación con la documentación oportuna, por familia numerosa, familia monoparental, discapacidad, ingresos de la unidad familiar, víctimas de actos de terrorismo, víctimas de delito de violencia doméstica y acogimiento familiar. Y jóvenes menores de 30 años y personas desempleadas, reducción del 10%. Reducción no acumulable a otros posibles descuentos a los que tengan derecho.

### Devoluciones

El importe de la inscripción sólo se devolverá en caso de suspensión o aplazamiento de la actividad.

Si no se completa el 75% de plazas, se aplazará o suspenderá el curso/visita correspondiente.

### Cursos con el símbolo « 2017-2018 »

Los cursos y talleres indicados con el símbolo « 2017-2018 » empiezan en octubre y continúan a partir del mes de febrero de 2018 si se completa el total de las plazas del curso.

En caso contrario, se unificarán uno o más grupos (en el mismo centro o en otro centro) o se suspenderá el curso correspondiente.

Las personas interesadas en continuar renovarán la inscripción para el cuatrimestre febrero-mayo 2018 del 11 al 23 de diciembre de 2017.


A partir del 8 de enero las plazas libres en estos cursos se completan por orden de inscripción y las personas inscritas a partir de esta fecha se adaptarán al ritmo y a la dinámica del curso correspondiente.

En los cursos de actividad y disciplina deportiva, si finalizado el plazo de renovación hubiera plazas libres, preinscripción del 8 al 10 de enero y sorteo de plazas el martes 16 de enero.

Las personas con plaza formalizarán la inscripción del 17 al 19 de enero (fuera de este plazo se perderá la plaza adjudicada por sorteo).

### Conciliación Civivox

Programa promovido por el Ayuntamiento de Pamplona para facilitar la participación de las mujeres y los hombres con cargas familiares en las actividades y servicios culturales y de ocio.

Este programa forma parte del Pacto local por la conciliación de la vida personal, laboral y familiar de hombres y mujeres. Para desarrollar este programa en todos los centros Civivox se han previsto actividades infantiles coincidentes en el horario con actividades de adultos de tal manera que los cursos infantiles señalados con el símbolo «  » tienen correspondencia con los cursos de adultos marcados con el mismo símbolo.

### Protección de datos

En cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, los datos personales serán incorporados al fichero "Actividades y centros municipales" de titularidad del Ayuntamiento de Pamplona con la finalidad de gestionar el acceso a los servicios e instalaciones municipales. Se podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante un escrito dirigido al responsable del fichero: Ayuntamiento de Pamplona - Registro General (C/Mayor 2, 31001 Pamplona) o en la Sede Electrónica en [www.pamplona.es](http://www.pamplona.es).

# Cursos, talleres y seminarios

## Espacio infantil

### Cuentos en la piel 🌟

De 2 meses a 1 año

Se profundizará en el masaje y el tacto como herramienta para ir conociendo a nuestro bebé. Para los bebés es muy importante ese contacto. Utilizando el masaje infantil y los cuentos en la piel, pasaréis un rato divertido, íntimo, de exclusividad con vuestro bebé, y de paso, compartiréis experiencias con otras familias.

### Mendillorri (31 €)

Miércoles, 12 a 13 horas

11 de octubre a 31 de enero

Impartido por Mentxu Isturiz, asesora de porteo, lactancia, educadora de masaje infantil y comunicación gestual  
12 horas. 10 bebés / 10 acompañantes

### Garabatos

#### Música y arquitectura

De 4 a 11 años

Un laboratorio que combina dos disciplinas artísticas como son la música y la arquitectura por medio de la improvisación. El laboratorio potencia la creatividad y la curiosidad para conocer nuevas formas de expresión artística. Se escoge la música como generadora de sonidos y melodías que propician la búsqueda de este mundo imaginario. Los participantes indagarán en un mundo de formas libres, garabatos extraños y colores inesperados. En definitiva, se busca una narración a partir de la acción improvisada, de la navegación entre figuras que llaman, invitan y exigen perderse en territorios desconocidos.

### Mendillorri (77 €)

Sábados, 10 a 12 horas

14 de octubre a 27 de enero

Impartido por La Casa del Vacío, escuela de arte y arquitectura  
26 horas. 10 plazas

### Robótica educativa

#### con LEGO® 🌟

De 5 a 8 años

### San Jorge (53 €)

Miércoles, 18 a 19.30 horas

11 de octubre a 31 de enero

Impartido por Cristina Urdániz, licenciada en pedagogía y profesora de robótica  
18 horas. 15 plazas

### Diseña y juega con robots LEGO®

De 9 a 12 años

### Mendillorri (53 €)

Jueves, 17.30 a 19 horas

19 de octubre a 25 de enero

Impartido por Cristina Urdániz, licenciada en pedagogía y profesora de robótica  
18 horas. 15 plazas

### Iniciación a la informática y

#### a la programación con Scratch

De 6 a 11 años

### Ensanche 1 (44 €)

Martes, 18.15 a 19.45 horas

24 de octubre a 23 de enero

Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNNT  
15 horas. 15 plazas

### Mendillorri 2 (44)

Miércoles, 18.15 a 19.45 horas

18 de octubre a 24 de enero

Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNNT  
15 horas. 15 plazas

### Aritmética mental

#### Aprendiendo a calcular con el ábaco

De 6 a 11 años

Tu talento no tiene límites. Te enseñaremos a concentrarte mejor, a manejar los números y las operaciones matemáticas y a resolver los problemas de manera eficaz.

### Mendillorri (62 €)

Martes, 18 a 19.30 horas

10 de octubre a 30 de enero

Impartido por Formación Divertida Integral, enseñanza de cálculo con ábaco para público infantil y beneficios del cerebro  
21 horas. 15 plazas

### El rincón de la ciencia

De 6 a 11 años

Si te preguntas el porqué de las cosas. Si te gusta descubrir por ti los misterios de la ciencia. Si te gusta cacharrear e inventar cosas nuevas... te esperamos! A través de elementos cotidianos serás responsable de tus propias creaciones y descubrimientos, profundizando en los procesos científicos que los causan. Construiremos moléculas, jugaremos con la electricidad, descubriremos mundos lejanos, analizaremos sustancias, veremos las células... En estas sesiones encontraréis un espacio adecuado donde pensar, experimentar y crear vuestros propios inventos.

### Jus la Rocha (53 €)

Jueves, 18 a 19.30 horas

19 de octubre a 25 de enero

Impartido por Javier Liras, ingeniero y divulgador científico infantil  
18 horas. 15 plazas

### Danza clásica

De 4 a 6 años

Introducción e iniciación a la danza clásica, trabajando desde una perspectiva lúdica y creativa

### Mendillorri (50 €)

Martes, 18 a 19.30 horas

10 de octubre a 16 de enero

Impartido por Fueradeleje Danza  
18 horas. 20 plazas

### Danza creativa

De 5 a 8 años

Se trabajará la expresión corporal, el movimiento, el ritmo, la musicalidad y la creatividad.

### Iturrama (50 €)

Miércoles, 18 a 19.30 horas

11 de octubre a 31 de enero

Impartido por Fueradeleje Danza  
18 horas. 20 plazas

### Aprendamos jugando:

#### psicomotricidad

De 3 a 5 años

Disfrutarán de estas sesiones en las que trabajarán conceptos espacio-temporales, esquema corporal y motricidad gruesa a través del juego.

### Ensanche (44 €)

Miércoles, 17 a 18.15 horas

11 de octubre a 31 de enero

Impartido por Itxaso Etxepeteleku, profesora de baile [Fueradeleje Danza]  
15 horas. 12 plazas

### Taller creativo de artes plásticas

De 6 a 11 años

### Iturrama 1 (58 €) 🌟

Sábados, 10 a 11.30 horas

14 de octubre a 27 de enero

Impartido por Diana Arboniés, educadora artística  
19,5 horas. 15 plazas

### Jus la Rocha 2 (58 €)

Sábados, 10 a 11.30 horas

14 de octubre a 27 de enero

Impartido por Natividad Garbayo, licenciada en Bellas Artes  
19,5 horas. 15 plazas

### San Jorge 4 (58 €) 🌟

Martes, 17.30 a 19 horas

10 de octubre a 23 de enero

Impartido por Mainer Lizarraga, educadora artística  
19,5 horas. 15 plazas



## En euskera:

### Zirriborroak Musika eta arkitektura

De 4 a 11 años

Garabatos es un laboratorio que combina dos disciplinas artísticas como son la música y la arquitectura por medio de la improvisación.

El laboratorio potencia la creatividad y la curiosidad para conocer nuevas formas de expresión artística. Se escoge la música como generadora de sonidos y melodías que propician la búsqueda de este mundo imaginario. Los participantes indagarán en un mundo de formas libres, garabatos extraños y colores inesperados. En definitiva, se busca una narración a partir de la acción improvisada, de la navegación entre figuras que llaman, invitan y exigen perderse en territorios desconocidos.

#### Mendillorri (77 €)

Sábados, 10 a 12 horas

14 de octubre a 27 de enero

Impartido por La Casa del Vacío, escuela de arte y arquitectura  
26 horas. 10 plazas

### Robotika hezigarria LEGO®-rekin

De 5 a 8 años

#### Mendillorri (53 €)

Jueves, 17.30 a 19 horas

19 de octubre a 25 de enero

Impartido por Xabier Huarte, profesor de robótica  
18 horas. 15 plazas

### Sormen-lantegi digitala

De 6 a 11 años

Diferentes técnicas de artes plásticas trabajadas junto a programas de digitalización y manejo del ordenador, realizando retoques fotográficos y utilizando herramientas de expresión digital.

#### Ensanche (44 €)

Miércoles, 18.15 a 19.45 horas

25 de octubre a 31 de enero

Impartido por Irati Aguirre, formadora de nuevas tecnologías NNTT  
15 horas. 15 plazas

### Antzerki-lantegia

De 6 a 11 años

#### Jus la Rocha (41 €)

Miércoles, 17.30 a 19 horas

11 de octubre a 31 de enero

Impartido por Maitane Pérez, actriz y monitora infantil  
18 horas. 15 plazas

### Arte plastikoetako

#### sormen-lantegia

De 6 a 11 años

#### Mendillorri 3 (58 €)

Viernes, 17.30 a 19 horas

13 de octubre a 26 de enero

Impartido por Diana Arboniés, educadora artística  
19,5 horas. 15 plazas

### Hiri-kanpaldia

[abendua eta urtarrila]

#### Hiri Laborategia

De 4 a 11 años

¿Qué pasaría si hiciéramos un experimento en nuestra ciudad? ¿Cómo te gustaría que fuera el lugar donde vives? ¿Qué pasaría si los niños diseñaran las ciudades? Crearemos un laboratorio donde vamos a experimentar cómo podríamos transformar la ciudad de Pamplona en un lugar más cómodo, divertido y que se adapte mejor a nuestras necesidades.

#### Iturrama

26, 27, 28, 29 de diciembre

#### Jus la Rocha

2, 3, 4 y 5 de enero

Horario: de 9.30 a 14 horas

(entrada desde las 8.30 horas)

Inscripción: 14 €/día.

51 €/programa completo

12 plazas / centro

### Sukaldaritza familiarlean

#### Chef Txikiak

De 6 a 14 años acompañados de familiares

#### Condestable (36 €/persona)

Martes a viernes, 18.30 a 21 horas

26, 27, 28, 29 de diciembre

Impartido por Maren Aranburu, cocinero

10 horas. 20 plazas [se inscriben menores y personas adultas]

### Fotografía

De 7 a 12 años

Una primera incursión en el mundo de la fotografía. Una iniciación al lenguaje fotográfico, que de una manera lúdica los niños y niñas podrán descubrir cómo se construyen las imágenes. La mirada y la fotografía se convierten en instrumentos muy potentes para contar historias.

#### Mendillorri (53 €)

Sábados, 12 a 13.30 horas.

14 de octubre a 20 de enero

Impartido por Raquel Cabrerizo, técnica en imagen digital

18 horas. 15 plazas

### Taller de dibujo e ilustración

De 6 a 11 años

#### Condestable (53 €)

Miércoles, 17.30 a 19 horas

11 de octubre a 31 de enero

Impartido por Leire Urbeltz, licenciada en Bellas Artes

18 horas. 15 plazas

### Taller de teatro

De 6 a 11 años

#### Ensanche 1 (54 €)

Lunes, 18 a 19.30 horas

9 de octubre a 22 de enero

Impartido por Estitxu Arroyo, actriz y creadora escénica

19,5 horas. 15 plazas

#### San Jorge 2 (54 €)

Sábados, 10 a 11.30 horas

14 de octubre a 27 de enero

Impartido por Maitane Pérez, actriz y creadora escénica

19,5 horas. 15 plazas

### Aprendiz de magia multimedia

De 6 a 11 años

Este curso está pensado para que los niños y niñas descubran el mundo de la magia mediante actividades manuales, lúdicas y de representación teatral. Los aprendices construirán su material y trabajarán en su presentación de una manera presencial. Habrá una segunda parte complementaria que se realizará en casa con material multimedia y de repaso de la actividad. Al material multimedia se accederá online mediante una tableta o un ordenador con conexión a internet, con acceso individual al contenido. Al ser una actividad multidisciplinar se trabajan muchas áreas de interés formativo, lúdico, de interacción y desarrollo de habilidades de comunicación y relación con los demás.

#### Jus la Rocha (53 €)

Miércoles, 18 a 19.30 horas

11 de octubre a 31 de enero

Impartido por Marcos Ortega, mago e ilusionista

18 horas. 15 plazas

### Campamentos urbanos

[diciembre y enero]

#### Ciudad laboratorio

De 4 a 11 años

¿Qué pasaría si hiciéramos un experimento en nuestra ciudad? ¿Cómo te gustaría que fuera el lugar donde vives? ¿Qué pasaría si los niños diseñaran las ciudades? Crearemos un laboratorio donde vamos a experimentar cómo podríamos transformar la ciudad de Pamplona en un lugar más cómodo, divertido y que se adapte mejor a nuestras necesidades.

#### Iturrama

26, 27, 28 y 29 de diciembre

#### Jus la Rocha

2, 3, 4 y 5 de enero

Horario: de 9.30 a 14 horas  
(entrada desde las 8.30 horas)

Inscripción: 14 €/día.

51 €/programa completo

12 plazas / centro

### Animales fantásticos Crea tu propio bestiario

De 6 a 11 años

#### Condestable (31 €)

De 10 a 13 horas

26, 27, 28 y 29 de diciembre

Impartido por Edurne Maya, licenciada en Bellas Artes, y Clara Maya, licenciada en Comunicación Audiovisual

12 horas. 15 plazas

### Cocina en familia

#### Pequeños chefs

De 6 a 14 años acompañados de familiares

#### Condestable (36 €/persona)

Martes a viernes, 10.30 a 13 horas

26, 27, 28 y 29 de diciembre

Impartido por Jose Luis Aranguren, cocinero

10 horas. 20 plazas [se inscriben menores y personas adultas]

### Juegos en el agua

(talleres navideños)

De 6 a 9 años

Se requiere saber nadar. En estos talleres acuáticos, mejorarán sus destrezas en natación mientras disfrutan y juegan en el agua. Cada sesión será de una hora de duración.

#### Fechas: 2, 3 y 4 de enero

Horario: 11 horas y 12 horas

Duración: 1 hora cada sesión.

Impartido por: Guillermo Cabodevilla

Precio por sesión: 3 €

# En idiomas

## Infantil

### A long time ago

De 4 a 8 años

Impartido por KOMA, Language Services

### Condestable 1 (27 €) 🇬🇧

Sábados, 10 a 11.30 horas  
14 de octubre a 20 de enero  
18 horas. 15 plazas

### Ensanche 2 (32 €)

Martes, 17.30 a 19 horas  
10 de octubre a 30 de enero  
21 horas. 15 plazas

### Milagrosa 3 (27 €) 🇬🇧

Miércoles, 17.30 a 19 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
18 horas. 15 plazas

### San Jorge 4 (32 €) 🇬🇧

Lunes, 18 a 19.30 horas  
9 de octubre a 29 de enero  
21 horas. 15 plazas

### Drawing speaking English How fun!

De 6 a 11 años

Impartido por Elena Eraso,  
educadora artística

### Iturrama 1 (58 €)

Martes, 17.30 a 19 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
19,5 horas. 15 plazas

### Jus la Rocha 2 (58 €)

Lunes, 17.30 a 19 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
19,5 horas. 15 plazas

### Milagrosa 3 (58 €) 🇬🇧

Viernes, 17.30 a 19 horas  
13 de octubre a 26 de enero  
19,5 horas. 15 plazas

### Campamentos urbanos en inglés [diciembre y enero]

#### The adventures of Mr. Snow

De 4 a 9 años

Si has estado alguna vez en un parque temático ya sabes lo que se siente cuando te encuentras con una sorpresa tras otra. Hay una aventura increíble que tendrás que vivir si quieres desvelar todos los misterios de esta Tierra de la Fantasía que hemos creado para ti. Hay muchos acertijos, actividades, manualidades, animaciones, música y mucho más, que solo tú puedes disfrutar. ¡Ven y únete a nosotros en este viaje alucinante!

### Mendillorri 1

26, 27, 28 y 29 de diciembre

### Mendillorri 2

2, 3, 4 y 5 de enero

Horario: de 9.30 a 14 horas  
(entrada desde las 8.30 horas)

Inscripción: 14 €/día

51 €/ programa completo

Hasta completar el número de plazas  
previsto (25 plazas)

## Personas adultas

### Shall we speak English? ★★

Con conocimientos equivalentes  
a A2/Segundo curso de la Escuela  
de Idiomas

Mejorar el nivel práctico de tu inglés mediante conversaciones y ejercicios de gramática y lectura en combinación con actividades lúdicas.

### Iturrama (47 €)

Lunes, 10 a 11.30 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Andrea Elizalde, profesora  
de inglés  
19,5 horas. 20 plazas

### Manage your English effectively! ★★

Con conocimientos equivalentes  
a B1 / Tercer curso de la Escuela de  
Idiomas

Mejorar tu inglés a todos los niveles con especial hincapié en la efectividad de la comunicación y expresiones y vocabulario para aplicar en la vida diaria.

### Mendillorri (50 €)

Miércoles, 18 a 19.30 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
Impartido por Andrea Elizalde, profesora  
de inglés  
18 horas. 20 plazas

## SORMEN TAILERRAK EUSKARAZ

### Euskaraz mintzatu ★★

Con conocimientos equivalentes  
a B1/ Tercer curso de la Escuela de  
Idiomas

Utiliza, practica y mejora tu euskera. Conversaciones en contextos cotidianos: relaciones sociales, viajes, trabajo, estudios...

### San Jorge (45 €)

Miércoles, 19.30 a 21 horas  
11 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Aitziber Ganuza,  
profesora de euskera  
16,5 horas. 20 plazas

### Hezitzaileek euskara sustatzeko ikastaroa Estrategiak eta baliabideak

Ikastaro honek haur eta gazteen artean euskararen erabilera bultzatzea du xede. Ikastaroan, gida bat banatuko da, xede horretarako estrategia eta baliabideekin.

### Condestable (gratuito)

Viernes 17 noviembre: 17:00 - 20:00  
Sábado 18 noviembre: 10:00 - 13:00  
y 17:00 - 20:00  
Organizado por Euskarabidea e  
impartido por Dindaia Fundazioa  
9 horas. 25 plazas

### English professional Friday's ★★

Con conocimientos equivalentes  
a B1/ Tercer curso de la Escuela de  
Idiomas

Actividades de role-playing, utilización de las nuevas tecnologías, vídeos, presentaciones personales y en grupo para mejorar el inglés con fines profesionales: CV, perfil LinkedIn, plan de negocio...

### Condestable (37 €)

Viernes, 16.45 a 18.15 horas  
13 de octubre a 22 de diciembre  
Impartido por Christopher Shaw, profesor  
de inglés  
13,5 horas. 18 plazas



# Escuela de madres y padres

Entrada libre, hasta completar el aforo previsto.

## CURSOS

### Promover el crecimiento personal y familiar en una sociedad en crisis

Si preguntamos a las familias ¿qué quieren para tus hijos e hijas?, la mayoría de las personas afirman: ¡Qué sean felices! Un hermoso deseo aunque quizá demasiado amplio y abstracto. En estas sesiones facilitaremos que cada participante pueda concretarlo y llegue a definir estrategias dirigidas a alcanzarlo.

#### Mendillorri (10 €)

Miércoles, 10 a 12 horas  
18 de octubre a 15 de noviembre  
Impartido por Blas Campos. Pedagogo, orientador familiar y de pareja  
8 horas. 15 plazas

### Contar y crear cuentos para la vida

Los cuentos y los relatos acompañan al ser humano en todas las culturas como un instrumento eficaz para facilitar el aprendizaje de comportamientos y valores. Los adultos narran historias familiares, utilizan imágenes y fotografías para enriquecer este eficaz recurso. Exploraremos su potencial como herramienta educativa, unida al álbum y a la memoria familiar.

#### Iturrana (10 €)

Jueves, 18 a 20 horas  
9 a 30 de noviembre  
Impartido por Blas Campos. Pedagogo, orientador familiar y de pareja  
8 horas. 15 plazas

### Educación para afrontar los retos de la vida

Para las madres y los padres educar va más allá de escolarizar, es afrontar un proyecto de futuro cuyo resultado tardamos muchos años en poder valorar adecuadamente. La actitud cortoplacista (lo quiero ya) de la sociedad de consumo no ayuda a las familias, genera confusión y desorientación ¿Qué aspectos consideramos más relevantes para educar a la infancia y a la adolescencia? ¿Qué necesitan aprender para afrontar los retos que deberán resolver ellos mismos.

#### Ensanche (10 €)

Miércoles, 10 a 12 horas  
Del 10 a 31 de enero  
Impartido por Blas Campos. Pedagogo, orientador familiar y de pareja  
8 horas. 15 plazas

## CONFERENCIAS

### Hablemos del miedo sin miedo

“Quien teme sufrir, sufre de temor” es un proverbio chino que bien podemos aplicarnos las madres y los padres, en el día a día de la educación familiar. Rodeados de informaciones, noticias y sucesos que nos inquietan y perturban; que afectan a las propias fantasías y deseos sobre el bienestar presente y futuro. Dialogar y compartir conocimientos y estrategias nos facilitará enfrentar los temores e impedir que nos paralicen o nos quiten el sueño.

Ponente: Blas Campos. Pedagogo, Orientador familiar y de pareja.

**Martes 10 de octubre. 18 horas**  
Civivox Jus la Rocha

### Educación y comprender nuestras relaciones humanas en los primeros años de vida, para crecer en positivo

Crear en positivo en los primeros años de vida es una buena base para consolidar los vínculos afectivos y las futuras relaciones humanas. En muchas ocasiones la familia entera siente que sobrevive cada día a los acontecimientos cotidianos. ¿Cómo podemos disfrutar plenamente en el tiempo de crianza? ¿Qué hacen las familias que funcionan inteligentemente? ¿Qué podemos hacer para simplificar? Podemos encontrar herramientas personales que optimizan cómo educamos.

Ponente: Puy Nicuesa. Maestra, Pedagoga, Directora de Escuela Infantil.

**Martes 7 de noviembre. 18 horas**  
Civivox Ensanche



### La lecto-escritura y su papel en los aprendizajes escolares. Cómo detectar las dificultades y cómo prevenirlas y trabajarlas

Para el niño que aprende, la sensación de logro es muy importante. El aprendizaje de la lectura y de la escritura puede ser un obstáculo al comienzo de la escolaridad de algunos de los aprendices, constituyen una de las herramientas básicas (no la única) para acceder al mundo de los conocimientos y del pensamiento. Son la puerta de entrada. De ahí la importancia de atender a los diferentes aspectos de este proceso para facilitar el acceso a los mismos.

Ponente: Carmen Azparren. Maestra, psicóloga.

**Martes 21 de noviembre. 18 horas**  
Civivox Milagrosa

**CURSOS**

**Seme-alabekiko harreman onak: guraso guztien ametsa**

El deseo de todos los padres y madres es educar bien a sus hijos e hijas, con la confianza en que una buena educación les ayudará a ser personas libres, responsables y felices. En la base de toda relación se encuentra la capacidad para comunicarnos adecuadamente. Son fundamentales las palabras, el vocabulario que empleamos y las expresiones, dado que condicionan totalmente su educación y su comportamiento. Tanto lo que hacemos como lo que decimos influye irremediamente en el cerebro de nuestros vástagos. Por eso, es muy importante tener claras ciertas ideas y cambiar determinados paradigmas, que aprenderemos durante el curso.

**Jus la Rocha (10 €)**

Jueves, 17.30 a 19.30 horas  
Del 2 a 23 de noviembre  
Impartido por Elena Etxalar. Coach y formadora, especializada en PNL  
8 horas. 15 plazas

**Haur Eskola, bizitzeko eta jolasteko leku bat**

Además de ofrecer experimentación, juego, presencia y cuidados, las familias y los grupos de trabajo formamos una comunidad basada en la confianza, seguridad y en la mutua relación.

**San Jorge (10 €)**

Jueves, 18 a 20 horas  
14 de diciembre a 18 de enero  
Impartido por Ana Araujo. Educadora de escuela infantil  
8 horas. 15 plazas

**CONFERENCIAS**

**Seme-alabekiko harreman onak: guraso guztien ametsa**

El deseo de todos los padres/madres es la de mantener buenas relaciones con sus hij@s. Para poder hacerlo es necesaria una buena comunicación. Podemos aprender cuales son las claves para conseguirla.

Ponente: Elena Etxalar, coach y formadora, especializada en PNL.

**Martes 24 de octubre. 17.30 horas**  
Civivox San Jorge

**Haur Eskolako aukerak**

Se analizará la importancia de llevar a los niños y niñas a la escuela infantil.

Ponente: Ana Araujo. Educadora de escuela infantil.

**Martes 16 de enero. 18 horas**  
Civivox Condestable

**Cuentos para la vida**

Los cuentos y los relatos acompañan al ser humano en todas las culturas. Hoy valoramos su sentido y su utilidad para la educación de la infancia y para el aprendizaje a lo largo de la vida. Invitamos a utilizarlos en el día a día de la educación familiar, como un recurso accesible, creativo, humilde, hermoso y de eficacia probada para comprender la naturaleza humana, los dilemas y los conflictos que enfrentamos; para afrontar las incertidumbres y las sorpresas.

Ponente: Blas Campos. Pedagogo, Orientador familiar y de pareja.

**Martes 12 de diciembre. 18 horas**  
Civivox Mendillorri

**El mundo emocional y cómo su gestión afecta a la vida cotidiana**

Una persona emocionalmente competente accede con facilidad a sus emociones y sentimientos. Este acceso puede mejorar la calidad de sus decisiones y ampliar sus opciones. Una persona emocionalmente competente aumenta sus posibilidades de expresar libremente sus sentimientos dónde y cuándo sea pertinente, puede guardarlos para su expresión posterior y puede tolerar la expresión de los sentimientos de otras personas, incluso los de angustia. Una persona emocionalmente competente tiene un enfoque reflexivo cuando examina sus relaciones con los otros y su salud en general. Todo ello colabora a que esa persona gestione mejor los acontecimientos que le suceden en la vida cotidiana.

Ponente: Carmen Azparren. Maestra, psicóloga.

**Martes 30 de enero. 18 horas**  
Civivox Iturrama

**Factoría joven**

**Hip hop**

Old school, waking, funky...  
Impartido por Olga Manrique

**Mendillorri 1 (50 €)**

De 9 a 12 años  
Viernes, 17.30 a 19 horas  
20 de octubre a 26 de enero  
18 horas. 20 plazas

**Mendillorri 2 (50 €)**

De 13 a 16 años  
Viernes, 19 a 20.30 horas  
20 de octubre a 26 de enero  
18 horas. 20 plazas

**Artes plásticas**

Talleres de iniciación impartidos por Ana Rosa Sánchez, educadora artística.

**Taller de plantillas y huellas ★★**

De 12 a 16 años  
Estampación de diseños sobre diversos materiales.

**Mendillorri (18 €)**

Miércoles, 17 a 18.30 horas  
11 de octubre a 8 de noviembre  
6 horas. 15 plazas

**SORMEN TAILERRAK EUSKARAZ**

**Sormen lantegia: eskulana De 12 a 16 años**

Dale una vuelta a todo lo que no uses y recicla creativamente, con fieltro, cartón, papel, cajas, telas...

**Mendillorri (5 €)**

Sábados, 18 a 20 horas  
13 a 27 de enero  
Impartido por Araitz Urbeltz  
6 horas. 15 plazas

**Taller de pintura en movimiento ★★**

De 12 a 16 años  
Técnicas contemporáneas de pintura y expresión libre basadas en el ritmo y la música

**Mendillorri (18 €)**

Miércoles, 17 a 18.30 horas  
15 de noviembre a 13 de diciembre  
6 horas. 15 plazas

**Taller de collage colectivo ★★**

De 12 a 16 años  
**Mendillorri (18 €)**  
Miércoles, 17 a 18.30 horas  
10 a 31 de enero  
6 horas. 15 plazas

**Factoría Weekend**

**De 12 a 16 años**  
Talleres de iniciación. Diferentes opciones para las tardes de los sábados

**Aprende a contar historias de miedo**

Storytelling: aprende a contar las cosas y a emocionar.

**Mendillorri (5 €)**

Sábados, 18 a 20 horas  
14 a 28 de octubre  
Impartido por Virginia Senosiain  
6 horas. 15 plazas

**Movilgrafía**

Millones de recursos para iniciarte a la fotografía, ¡tan sólo con un móvil! Cada participante deberá traer un móvil con sistema Android. Se habilitará en Instagram una cuenta para cada participante.

**Mendillorri (5 €)**

Sábados, 18 a 20 horas  
11 a 25 de noviembre  
Impartido por Ana Ziganda  
6 horas. 15 plazas



# Aulas de informática

## Cursos y talleres de iniciación a la informática

### MÓDULO 1 Iniciación a la informática

Crear carpetas, configurar el ordenador, conocer el funcionamiento del equipo y navegar básicamente por Internet.

#### Condestable 1 (51 €)

##### Windows 10

Lunes, miércoles y viernes, 9.30 a 11.30 horas  
9 a 30 de octubre

Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática  
20 horas. 19 plazas

#### Iturrama 2 (58 €)

##### Windows 10

Lunes y martes, 16.45 a 18.45 horas  
9 de octubre a 7 de noviembre

Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital  
20 horas. 19 plazas

#### Mendillorri 3 (51 €)

##### Windows 7

Martes y jueves, 9.30 a 11.30 horas  
10 de octubre a 14 de noviembre

Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital  
20 horas. 15 plazas

### MÓDULO 2 Internet

Es necesario haber realizado el curso de 'Iniciación', o haber trabajado previamente con el ordenador.

#### Condestable 1 (51 €)

Lunes, miércoles y viernes, 9.30 a 11.30 horas  
3 a 27 de noviembre

Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática  
20 horas. 19 plazas

#### Iturrama 2 (58 €)

Lunes y martes, 16.45 a 18.45 horas  
13 de noviembre a 12 de diciembre

Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital  
20 horas. 19 plazas

#### Mendillorri 3 (51 €)

Martes y jueves, 9.30 a 11.30 horas  
12 de diciembre a 25 de enero

Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital  
20 horas. 15 plazas

### MÓDULO 3 Correo electrónico

Es necesario haber realizado el curso de 'Internet', o haber trabajado previamente con el ordenador.

#### Iturrama (58 €)

Lunes y martes, 16.45 a 18.45 horas  
18 de diciembre a 30 enero

Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital  
20 horas. 19 plazas

### MÓDULO 4 Gestión de imágenes y archivos

Sistema operativo Windows 10. Es necesario haber realizado el curso de 'Iniciación', 'Internet', o haber trabajado previamente con el ordenador.

#### Condestable (51 €)

Lunes, miércoles y viernes, 9.30 a 11.30 horas  
1 de diciembre a 10 de enero

Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática  
20 horas. 19 plazas

### MÓDULO 5 Configuración e instalación de programas

#### Iturrama (51 €)

##### Windows 10

Miércoles y viernes, 9.15 a 11.15 horas  
13 de diciembre a 26 de enero

Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital  
20 horas. 19 plazas

## Telefonía y tabletas digitales

En los cursos se necesita dispositivo y cable propios.

### Aplicaciones imprescindibles para móviles

#### Ensanche 1 (58 €)

Lunes, 17.30 a 19.30 horas

9 de octubre a 18 de diciembre

Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática  
20 horas. 15 plazas

#### Iturrama 2 (51 €)

Miércoles, 11.30 a 13.30 horas

18 de octubre a 24 de enero

Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital  
20 horas. 19 plazas

### iPad y iPhone

#### Condestable (51 €)

Jueves, 11.30 a 13.30 horas

19 de octubre a 18 de enero

Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNTT especializada en software libre  
20 horas. 19 plazas

### Móvil con Android

#### Jus la Rocha (51 €)

Jueves, 10 a 12 horas

19 de octubre a 18 de enero

Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática  
20 horas. 15 plazas

## SORMEN TAILERRAK EUSKARAZ

### Adobe After Effects

#### Iturrama (58 €)

Jueves, 18.30 a 20.30 horas

19 de octubre a 25 de enero

Impartido por Irati Aguirre, formadora de nuevas tecnologías NNTT  
20 horas. 19 plazas

### Adobe Illustrator

#### Mendillorri (58 €)

Martes, 18 a 20 horas

24 de octubre a 16 de enero

Impartido por Irati Aguirre, formadora de nuevas tecnologías NNTT  
20 horas. 15 plazas

### Ezinbesteko aplikazioak mugikorretarako

#### Condestable (41 €)

Martes, 10 a 12 horas

10 de octubre a 28 de noviembre

Impartido por Irati Aguirre, formadora de nuevas tecnologías NNTT  
16 horas. 19 plazas

### Deskargak eta baliabideak interneten

#### Condestable (30 €)

Martes, 10 a 12 horas

12 de diciembre a 30 de enero

Impartido por Irati Aguirre, formadora de nuevas tecnologías NNTT  
12 horas. 19 plazas

### Informatika eta internet

Para practicar niveles A1, A2 y B1

#### Milagrosa (51 €)

Jueves y viernes, 10 a 12 horas

19 de octubre a 17 de noviembre

Impartido por Irati Aguirre, formadora de nuevas tecnologías NNTT  
20 horas. 15 plazas

### Mugikorra nola erabili Androidekin

#### Jus la Rocha (51 €)

Lunes, 10 a 12 horas

16 de octubre a 18 de diciembre

Impartido por Irati Aguirre, formadora de nuevas tecnologías NNTT  
20 horas. 15 plazas

### Photoshop: ukitu digitalerako hastapenak

#### Condestable (51 €)

Miercoles, 12 a 14 horas

25 de octubre a 31 de enero

Impartido por Irati Aguirre, formadora de nuevas tecnologías NNTT  
20 horas. 19 plazas

### Sare sozialak: Facebook

#### Milagrosa (51 €)

Jueves y viernes, 10 a 12 horas

14 de diciembre a 26 de enero

Impartido por Irati Aguirre, formadora de nuevas tecnologías NNTT  
20 horas. 15 plazas

## Diseño y multimedia

### Diseño de carteles con Illustrator

Aprendizaje de programa vectorial aplicando conocimientos de composición y diseño.

#### Condestable (58 €)

Jueves, 18.30 a 20.30 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática  
20 horas. 19 plazas

### Edición de vídeo con Adobe Premiere

#### Iturrana (58 €)

Miércoles, 16.45 a 18.45 horas  
18 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital  
20 horas. 19 plazas

### Photoshop: iniciación al retoque digital

Herramientas básicas de selección, capas, ajustes de color y filtros de Adobe Photoshop. Versión Photoshop CS6.

#### Iturrana (51 €)

Viernes, 11.30 a 13.30 horas  
20 de octubre a 19 de enero  
Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital  
20 horas. 19 plazas



## Otros cursos y talleres de informática

### Descargas y recursos en internet

Aprender a encontrar archivos e información relevante. Conocer los sistemas de transferencia de archivos. Identificar vulnerabilidades.

#### Condestable (46 €)

Lunes, miércoles y viernes, 9.30 a 11.30 horas  
12 a 31 de enero  
Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática  
18 horas. 19 plazas

### Reciclaje informático con Windows 10

#### Iturrana (51 €)

Miércoles y viernes, 9.15 a 11.15 horas  
11 de octubre a 15 de noviembre  
Impartido por Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital  
20 horas. 19 plazas

### Redes sociales: Facebook

#### San Jorge (51 €)

Martes, 10 a 12 horas  
10 de octubre a 19 de diciembre  
Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática  
20 horas. 15 plazas

### Utilizar los libros electrónicos Ebook

#### Condestable (41 €)

Martes, 17 a 19 horas  
10 de octubre a 21 de noviembre  
Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática  
14 horas. 19 plazas

## #MartesTIC. Seminarios y talleres de informática

Entrada libre, hasta completar el aforo previsto.

### Por qué dar el salto y pasarse al software libre

El software libre y el mundo Open-Source está al alcance de la mano. Lo tenemos ahí, y apenas disfrutamos de él. Analizamos aplicaciones como OpenOffice, Google Drive, Cobian, Gparted y otras con juegos educativos, de fácil descarga e instalación que van a permitirnos tener un ordenador con mayor compatibilidad, funcionalidad y mucha mayor seguridad.

*Ponente: Cristina Fernández, formadora de NNTT especializada en diseño y alfabetización digital.*

**Martes 10 de octubre. 19 horas**  
Civivox San Jorge

### Privacidad: haciendo frente al acoso online

Aprenderemos a monitorizar y saber quién ha entrado en nuestro correo electrónico, Whats App, en nuestras Redes Sociales. Hablaremos de la importancia del factor de autenticación de doble validación. Aprenderemos a añadir capas de seguridad y privacidad a estos servicios y a nuestros dispositivos. Veremos cómo funcionan las apps espías y cómo detectarlas, y veremos cómo detectar intentos de robo de contraseñas.

*Ponente: Julen Linazasoro (@macsonrisas), profesional de NNTT y formador en ciberseguridad.*

**Martes 24 de octubre. 19 horas**  
Civivox Iturrama

### El fenómeno Maker

La cultura "maker" es un modelo orientado a la realización de actividades de fabricación tecnológica, robótica, impresión 3-D, metalurgia, carpintería... el "Hazlo tú mismo" aplicado a necesidades reales y soluciones prácticas. La cultura surge gracias a la comunicación de internet ayudada por la tecnología. Está basada en el conocimiento libre, en compartir, en reciclar, en la filosofía de un mundo sostenible... Analizaremos y nos contarán la experiencia desde un punto de vista "maker" que nos puede aportar esta cultura maker y cómo podemos ampliar nuestros conocimientos tecnológicos gracias al conocimiento colaborativo.

*Ponentes: participantes de la Asociación Navarra de robótica, Inartech.*

**Martes 14 de noviembre. 19 horas**  
Civivox Jus la Rocha

### Compras y novedades tecnológicas navideñas

Se revisarán las principales novedades tecnológicas de aplicaciones, ordenadores, gadgets, tabletas y telefonía móvil. Y se analizarán las necesidades reales frente a las modas, los videojuegos y otros elementos electrónicos.

*Ponente: Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática.*

**Martes 28 de noviembre. 19 horas**  
Civivox Jus la Rocha

### Gestionar la información con los canales RSS

Se conocerán herramientas gratuitas para utilizar nuestras fuentes de información de una manera amigable y accesible desde nuestros ordenadores, tabletas y móviles, para facilitarnos el acceso a la información de una forma sencilla. El objetivo es abrir una aplicación para acceder a nuestro contenido de una forma directa.

*Ponente Eva Rodríguez, bloguera y formadora de nuevas tecnologías NNTT.*

**Martes 12 de diciembre. 19 horas**  
Civivox Condestable

### Proyectos con Arduino

Gracias a la revolución de las placas Arduino, por sus bajos costes y por su facilidad para el manejo y programación, se pueden hacer infinidad de proyectos, pero ¿son accesibles para los ciudadanos? ¿O como accedemos a los diferentes proyectos? Analizaremos las aplicaciones más accesibles y fáciles para poder implementar desde casa reconociendo situaciones prácticas.

*Ponentes: participantes de la Asociación Navarra de robótica, Inartech.*

**Martes 16 de enero. 19 horas**  
Civivox Jus la Rocha

### Vivir entre vídeos y blogs

Inmersos en el mundo de los youtubers y de los blogs, hoy existen muchas tendencias y formas de las que vivir en internet. Muchas personas y profesionales escriben sobre diferente contenido en la red y vemos como ha cambiado la forma de escribir. La información, el titular, la inmediatez. Analizaremos cómo el contenido de la red busca destacar movido por las nuevas fórmulas de ingresos y comercio electrónico. ¿De qué y de quién viven los blogs?

*Ponente: Eva Rodríguez, bloguera y formadora de nuevas tecnologías NNTT especializada en software libre.*

**Martes 30 de enero. 19 horas**  
Civivox Mendillorri



Derecho de autor: <a href="https://es.123rf.com/photo/1123868-Foto-de-archivo">https://es.123rf.com/photo/1123868-Foto-de-archivo</a>

## Software libre

### Arduino

Aprendizaje del lenguaje de programación y electrónica vinculado a este dispositivo.

### Ensanche (51 €)

Martes, 10 a 12 horas  
24 de octubre a 16 de enero  
Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNTT especializada en software libre  
20 horas. 15 plazas

### Iniciación a Linux

Para trabajar con los comandos principales de la Terminal, conocer las diferentes versiones y tener un contacto con la distribución Ubuntu.

### Jus la Rocha (58 €)

Jueves, 18.30 a 20.30 horas  
19 de octubre a 18 de enero  
Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNTT especializada en software libre  
20 horas. 15 plazas

### Iniciación a Wordpress

Crear un sitio web de acabado profesional y sin conocimientos de programación con WordPress. Y crear páginas o artículos de una forma dinámica.

### Condestable (51 €)

Jueves, 9 a 11 horas  
19 de octubre a 18 de enero  
Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNTT especializada en software libre  
20 horas. 19 plazas

## Open Office

Utilizar el procesador de textos, gestor de presentaciones. Manejarse en software libre. Beneficios sobre el licenciamiento.

### Condestable (35 €)

Martes, 17 a 19 horas  
12 de diciembre a 30 de enero  
Impartido por Miren Loinaz, diseñadora gráfica y programadora informática  
12 horas. 19 plazas

### Mantenimiento y reparación del ordenador

Montar y desmontar los elementos físicos del equipo, identificar problemas y necesidades de hardware, programar copias de seguridad y compartir archivos entre ordenadores domésticos.

### San Jorge (51 €)

Viernes, 10 a 12 horas  
20 de octubre a 19 de enero  
Impartido por Eva Rodríguez, formadora de nuevas tecnologías NNTT especializada en software libre  
20 horas. 15 plazas

# Fotografía

## Taller de iniciación a la fotografía

Cámara réflex, híbrida,...

Taller estable para trabajar la teoría y la práctica de la fotografía. Conocimiento de la cámara y de sus prestaciones y posibilidades. Sensibilidad ISO, modos de disparo, y composición. Aprendizaje de la técnica desde la base y la edición de las imágenes con Photoshop.

### Jus la Rocha 1 (72 €)

Lunes, 18 a 20 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Adolfo Lacunza, fotógrafo profesional  
26 horas. 16 plazas

### Mendillorri 2 (83 €)

Sábados, 10 a 12.30 horas  
14 de octubre a 20 de enero  
Impartido por José Luis Pujol y Roberto Villamayor, fotógrafos profesionales  
30 horas. 15 plazas

## Técnica fotográfica

Cámara réflex, híbrida,...

Se trabajarán las diferentes especialidades de la fotografía. Se requiere conocimiento del uso de la cámara fotográfica réflex.

### Condestable 1 (72 €)

Lunes, 19 a 21 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
Impartido por José Luis Pujol y Roberto Villamayor, fotógrafos profesionales  
26 horas. 19 plazas

## SORMEN TAILERRAK EUSKARAZ

### Argazkilaritzako hastapen-lantegia

Cámara réflex, híbrida,...

Taller estable para trabajar la teoría y la práctica de la fotografía. Conocimiento de la cámara y de sus prestaciones y posibilidades. Sensibilidad ISO, modos de disparo, y composición. Aprendizaje de la técnica desde la base y la edición de las imágenes con Photoshop.

### Condestable 3 (55 €)

Sábados, 11 a 13 horas  
21 de octubre a 20 de enero  
20 horas. 19 plazas

### Iturrama 2 (72 €)

Martes, 18 a 20 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Adolfo Lacunza, fotógrafo profesional  
26 horas. 19 plazas

# Historia y arte



## Mujer y poder en la historia de Europa. Las mujeres y su tiempo

### Condestable (41 €)

Martes, 19.30 a 21 horas  
7 de noviembre a 30 de enero  
Impartido por Ana Ulargui, doctora en Historia  
15 horas. 25 plazas

## Aniversario de la revolución de octubre: de Nicolás II a Iósif Stalin

### Condestable (17 €)

Viernes, 18.30 a 20 horas  
13 de octubre a 3 de noviembre  
Impartido por Ana Ulargui, doctora en Historia  
6 horas. 25 plazas

## Lo oculto en la historia del arte

### Iturrama (41 €)

Miércoles, 19.30 a 21 horas  
11 de octubre a 17 de enero  
Impartido por Ana Ulargui, doctora en Historia  
15 horas. 25 plazas

## Mitos y leyendas de Navarra

En consonancia con las visitas proyectadas, y como complemento a las mismas, se ha preparado este monográfico destinado a tratar con mayor extensión sobre las leyendas y tradiciones de nuestra comunidad. Las lamias, Roldán, el Basajaun, Teodosio de Goñi, las brujas... serán los protagonistas de estas charlas.

### Iturrama (17 €)

Viernes, 18.30 a 20 horas  
10 de noviembre a 15 de diciembre  
Impartido por Ana Ulargui, doctora en historia  
6 horas. 25 plazas

# Artes plásticas y artesanías

## Artes plásticas

### Bisutería creativa con arcilla polimérica

Arcilla polimérica o fimo, material moldeable que se endurece en el horno.

#### Jus la Rocha (53 €)

Jueves, 19.30 a 21 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Isabel Jaso, educadora artística  
18 horas. 15 plazas

### Acuarela

Impartido por Fermín Alvira, licenciado en Bellas Artes

#### Iturrama 1 (72 €)

Lunes, 19 a 21 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
26 horas. 20 plazas

#### Mendillorri 2 (72 €)

Martes, 19 a 21 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
26 horas. 15 plazas

### Dibujo

Impartido por Carmen Salgado, licenciada en Bellas Artes

#### Jus la Rocha 1 (66 €)

Jueves, 19 a 21 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
24 horas. 20 plazas

#### Mendillorri 2 (66 €)

Miércoles, 19 a 21 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
24 horas. 15 plazas

### Figuración al óleo del natural ★★

#### Jus la Rocha (72 €)

Sábados, 10.30 a 12.30 horas  
14 de octubre a 27 de enero  
Impartido por Mónica López, licenciada en Bellas Artes  
26 horas. 20 plazas

### Grabado

#### Condestable (72 €)

Lunes, 19 a 21 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
Impartido por M<sup>a</sup> Carmen Jiménez, graduada superior en artes plásticas  
26 horas. 15 plazas



## SORMEN TAILERRAK EUSKARAZ

### Arte plastikoetako ★★ sormen lantegia

Taller creativo de artes plásticas en los que se intercala dibujo, pintura y escultura utilizando diferentes técnicas.

#### San Jorge (53 €)

Jueves, 17 a 18.30 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Diana Arboniés, educadora artística  
18 horas. 15 plazas

### Kakorratza eta puntua; ★★ sormen lantegia

#### Ensanche (71 €)

Miércoles, 19 a 21 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
Impartido por José Luis Asensio, educador artístico  
24 horas. 15 plazas

## Pintura al óleo

### Condestable 1 (99 €)

Sábados, 10 a 13 horas  
14 de octubre a 20 de enero  
Impartido por M<sup>a</sup> Carmen Jiménez,  
graduada superior en artes plásticas  
36 horas. 20 plazas

### Ensanche 2 (87 €)

Martes y jueves, 11 a 12.30 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Asun Requena, licenciada en  
Bellas Artes  
36 horas. 15 plazas

### Jus la Rocha 3 (72 €)

Martes, 19 a 21 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Sagrario San Martín,  
educadora artística  
26 horas. 20 plazas

### Iturrama 4 (66 €)

Con conocimientos previos  
Miércoles, 19 a 21 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
Impartido por Natividad Garbayo,  
licenciada en Bellas Artes  
24 horas. 20 plazas

### Mendillorri 5 (66 €)

Jueves, 19 a 21 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Fermín Alvira, licenciado en  
Bellas Artes  
24 horas. 15 plazas

### San Jorge 6 (72 €)

Martes, 19 a 21 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Natividad Garbayo, licenciada  
en Bellas Artes  
26 horas. 15 plazas

## Retrato

### Milagrosa (77 €)

Martes, 19 a 21 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por María Goñi, licenciada en  
Bellas Artes  
26 horas. 15 plazas

## Taller de dibujo e ilustración ★★

### Condestable (71 €)

Jueves, 19 a 21 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Leire Urbeltz, licenciada en  
Bellas Artes  
24 horas. 15 plazas

## Taller de pintura

### Ensanche (66 €)

Miércoles, 19 a 21 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
Impartido por Sagrario San Martín, educado-  
ra artística  
24 horas. 15 plazas

## Técnicas artísticas ★★

### Iturrama (87 €)

Martes y jueves, 10 a 11.30 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por M<sup>a</sup> Carmen Jiménez, graduada  
superior en artes plásticas  
36 horas. 20 plazas

## Talla de madera

### Ensanche 1 (83 €)

Jueves, 18.30 a 21 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Héctor Urra, licenciado en  
Bellas Artes  
30 horas. 15 plazas

### Jus la Rocha 2 (83 €)

Lunes, 18.30 a 21 horas  
16 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Mikel Okiñena, licenciado en  
Bellas Artes  
30 horas. 20 plazas

## Interiorismo y decoración para el hogar

Impartido por Igor Clavijo y Uxue Merced,  
diseñadores de interiores

### Milagrosa 1 (66 €)

Jueves, 19 a 21 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
24 horas. 15 plazas

### San Jorge 2 (66 €)

Martes, 19 a 21 horas  
17 de octubre a 23 de enero  
24 horas. 15 plazas

## Artesanías

## Restauración y reciclaje

Impartido por Ana Ulargui, doctora en Histo-  
ria del Arte

### Condestable 1 (84 €)

Lunes, 10 a 12.30 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
32,5 horas. 20 plazas

### Jus la Rocha 2 (77 €)

Martes, 17 a 19 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
26 horas. 20 plazas

## Restauración y reciclaje ★★ de objetos pequeños

### Iturrama (71 €)

Jueves, 18.30 a 20.30 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Ana Ulargui,  
doctora en Historia del Arte  
24 horas. 20 plazas

## Patchwork

### Condestable 1 (66 €)

Con conocimientos básicos  
Martes, 19 a 21 horas  
17 de octubre a 23 de enero  
Impartido por M<sup>a</sup> Ángeles Quijera,  
diseñadora textil  
24 horas. 15 plazas

### Ensanche 2 (66 €)

Jueves, 19.15 a 21.15 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Inés Leránzoz,  
diseñadora textil  
24 horas. 14 plazas

## Amigurumis y ganchillo

### Jus la Rocha (77 €)

Lunes, 19 a 21 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Julia Igúzquiza,  
educadora artística  
26 horas. 15 plazas

## Ganchillo, punto y costura

### Condestable (77 €)

Lunes, 19 a 21 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
Impartido por María Ibarrola,  
diseñadora textil  
26 horas. 15 plazas

# Laboratorios de literatura

Talleres y laboratorios prácticos de iniciación a la creación literaria.

## Proyecto literario I: frente a la página en blanco ★★

### Ensanche (33 €)

Lunes, 19 a 21 horas  
9 de octubre a 13 de noviembre  
Impartido por Maite Pérez, escritora  
12 horas. 15 plazas

## Proyecto literario II: la voz personal ★★

### Ensanche (33 €)

Lunes, 19 a 21 horas  
27 de noviembre a 22 de enero  
Impartido por Maite Pérez, escritora  
12 horas. 15 plazas

## Proyecto poético I: invitación a la poesía ★★

### Condestable (33 €)

Martes, 19 a 21 horas  
10 de octubre a 14 de noviembre  
Impartido por Daniel Aldaya, poeta  
12 horas. 20 plazas

## Proyecto poético II: la 'cocina' de la poesía ★★

### Condestable (33 €)

Martes, 19 a 21 horas  
28 de noviembre a 23 de enero  
Impartido por Daniel Aldaya, poeta  
12 horas. 20 plazas

## De la redacción a la emoción ★★

### Iturrama (44 €)

Jueves, 19 a 21 horas  
19 de octubre a 21 de diciembre  
Impartido por Ignacio Lloret, escritor  
16 horas. 20 plazas



# Música y teatro

## Música

### La música clásica guiada

Selección de obras, autores y épocas. Se ayudará a comprender la melodía, el contexto histórico y composición de las piezas.

#### Iturrana (58 €)

Lunes, 19.30 a 21 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Elorri Arcocha, musicóloga  
21 horas. 25 plazas

### Canciones de siempre

Aprender a cantar algunas de las canciones más conocidas, a dos e incluso tres voces. No se necesitan conocimientos de lenguaje musical pero sí sentido de afinación y oído musical.

#### Condestable (77 €)

Lunes, 19 a 21 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Patxi Martín, director de coro  
28 horas. 25 plazas

### Guitarra de sobremesa

Aprender nociones básicas para acompañar con una guitarra las canciones de sobremesa más conocidas: rancheras, habaneras,... En este curso se aprenderán acordes y ritmos básicos.

Impartido por Julen Hoyuelos, profesor de guitarra

#### Ensanche 1 (58 €)

Martes, 19.30 a 21 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
21 horas. 20 plazas

#### Mendillorri 3 (58 €)

Lunes, 19.30 a 21 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
21 horas. 20 plazas

## Teatro

### Taller de teatro

Destrezas teatrales básicas: el movimiento y la expresión corporal, la voz y la interpretación. Una metodología de trabajo individual y en grupo, ejercicios de juegos y acciones dramáticas que fomentan la creatividad, la desinhibición y la activación de los sentidos.

#### Iturrana 1 (61 €)

Miércoles, 19 a 21 horas  
11 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Montse Zabalza, actriz y directora teatral  
22 horas. 20 plazas

#### Mendillorri 2 (61 €) ★★

Jueves, 19 a 21 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Óscar Orzaiz, actor y director teatral  
22 horas. 20 plazas



## SORMEN TAILERRAK EUSKARAZ

### Guitarra bazkalosterako ★★

Curso para aprender nociones básicas para acompañar con una guitarra las canciones de sobremesa más conocidas: rancheras, habaneras... En este trimestre se aprenderán acordes y ritmos básicos.

#### Jus la Rocha 2 (50 €)

Jueves, 19.30 a 21 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Julen Hoyuelos, profesor de guitarra.  
18 horas. 20 plazas

### Musika klasikoa, gidatua ★★

Selección de obras, autores y épocas. Se ayudará a comprender la melodía, contexto histórico y composición de las piezas.

#### Condestable (39 €)

Jueves, 19 a 21 horas  
19 de octubre a 30 de noviembre  
Impartido por Elorri Arcocha, musicóloga  
14 horas. 20 plazas

### Euskal musika folklorikoa ★★ Gaur egungo erabilera

Partiendo de un punto de vista general, en este curso se explicará primeramente qué es la etnomusicología y cuáles son sus funciones a la hora de analizar el folklore. Por otro lado, se presentarán los instrumentos y los géneros musicales más característicos que tiene el folklore vasco, además del uso que hoy en día hacen de ellos los grupos de música.

#### Condestable (21 €)

Jueves, 19.30 a 21 horas  
14 de diciembre a 25 de enero  
Impartido por Elorri Arcocha, musicóloga  
7,5 horas. 20 plazas

## Técnicas teatrales para hablar mejor

Técnicas básicas de comunicación oral para transmitir los mensajes con eficacia, manejando la palabra, los registros y el lenguaje corporal.

#### Jus la Rocha (45 €)

Miércoles, 19.30 a 21 horas  
11 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Óscar Orzaiz, actor y director teatral  
16,5 horas. 20 plazas

### Laboratorio escénico ★★

Proceso de investigación y puesta en práctica de las destrezas básicas interpretativas, avanzando paso a paso a través de los diferentes módulos planteados.

#### Módulo I

##### Primer paso: contar historias

#### Condestable (33 €)

Lunes, 19 a 21 horas  
9 de octubre a 13 de noviembre  
Impartido por Inés Bengoa, narradora  
12 horas. 16 plazas

#### Módulo II

##### Segundo paso: gesto y movimiento

#### Condestable (33 €)

Lunes, 19 a 21 horas  
27 de noviembre a 22 de enero  
Impartido por Nano Napal, actor  
12 horas. 16 plazas

### Iniciación a la magia

La baraja de naipes, la magia de pañuelos, efectos mágicos con monedas, cerillas, sobres y clips, bolas de esponja, magia con cuerdas y papeles.

#### Jus la Rocha (53)

Jueves, 19.30 a 21 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Marcos Ortega, mago e ilusionista  
18 horas. 15 plazas

# Género e igualdad

Actividad incluida en el Plan de Igualdad de Oportunidades.

## CURSOS

### Serializadas. Actualidad e historia de mujeres a través de series de televisión

Las series de TV han cambiado nuestra forma de consumir cultura y se han convertido en vehículo para testimoniar la actualidad. Una de las revoluciones que han propiciado las series, además de las pautas de consumo, son las nuevas representaciones de género que ofrecen. Analizarlas, deconstruirlas para crear una genealogía seriéfila será uno de nuestros objetivos.

También se analizarán las series de televisión como producto de consumo, las consecuencias de las nuevas representaciones, así como la "muerte del héroe" y la eclosión de (nuevos) modelos femeninos. Por otro lado, veremos las series como herramienta de análisis y como estrategia de resistencia y empoderamiento.

#### Ensanche (20 €)

Jueves, 18 a 20.30 horas  
5 de octubre a 25 de enero  
Impartido por María Castejón, doctora en Historia. Escritora, profesora y bloguera. Especialista en historia de mujeres y representaciones de género en los medios audiovisuales  
20 horas. 20 plazas

### En euskera:

#### Autodefensa feminista ★★ Dirigido a mujeres de todas la edades

##### Mendillorri (gratis)

Miércoles, 17.30 a 19 horas  
11 de octubre a 22 de noviembre  
Impartido por Alazne Sola, Marian Mendiola y Saioa Arregui. Formadoras en autodefensa feminista. Grupo ADF  
9 horas. 20 plazas

#### Autodefensa feminista ★★ Dirigido a mujeres de todas la edades

##### Ensanche (gratis)

Sábados, 11.30 a 13.30 horas  
21 de octubre a 11 de noviembre  
Impartido por Marian Mendiola y Miren Odériz. Formadoras en autodefensa feminista. Grupo ADF  
8 horas. 16 plazas

## CINE FÓRUM

### Heroínas de cine

Se proyectarán *Florence Foster Jenkins* [de Stephen Fears. Reino Unido, 2016]; *Mammoth* [de Lukas Moodysson. Suecia, 2009]; *El pico de las viudas* [de John Irvin. Reino Unido, 1994]; *Paulina* [de Santiago Mitre. Argentina, 2015];

*Girlhood* (Bande de filles) [de Céline Sciamma. Francia, 2014]; *Requisitos para ser una persona normal* [de Leticia Dolera. España, 2015]; *Bar Bahar. Entre dos mundos* [de Maysaloun Hamoud. Israel, 2016]; y *Criadas y señoras* [de Tate Taylor. Estados Unidos, 2011].

Actividad coordinada por María Castejón, doctora en Historia. Escritora, profesora y bloguera. Especialista en historia de mujeres y representaciones de género en los medios audiovisuales.

#### Civivox Iturrama

Lunes, 18 a 20.30 horas  
Lunes 9 y 23 de octubre. Lunes 6 y 20 de noviembre. Lunes 18 de diciembre. Lunes 15 y 29 de enero  
Entrada libre, previa retirada de invitación (una hora antes del comienzo de la actividad. Dos invitaciones/persona)  
Hasta completar el aforo previsto.





# Cocina y catas de vinos

Cursos dirigidos a personas mayores de 18 años.

## Cocina básica

### Escuela de cocina

#### Condestable (73 €)

Lunes, 10.30 a 12.30 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Jose Luis Aranguren, cocinero  
26 horas. 20 plazas

### Cocina vegana

#### Condestable (58 €)

Martes, 10.30 a 12.30 horas  
10 de octubre a 19 de diciembre  
Impartido por Sila Pano, especialista en alimentación natural y energética  
20 horas. 20 plazas

### Cocina de otoño

#### Condestable (58 €)

Miércoles, 10.30 a 12.30 horas  
11 de octubre a 17 de enero  
Impartido por Jose Luis Aranguren, cocinero  
20 horas. 20 plazas

### Pan y bollería casera

#### Condestable (89 €)

Jueves, 17 a 21 horas  
19 de octubre a 30 de noviembre  
Impartido por Lancelot Caballero, panadero de L'Atelier  
28 horas. 20 plazas

## Cocina de producto

### Setas, hongos y verduras

#### Condestable (36 €)

Martes, 18.30 a 21 horas  
10 a 31 de octubre  
Impartido por Jose Luis Aranguren, cocinero  
10 horas. 20 plazas

### Quesos y otros lácteos

#### Condestable (36 €)

Martes, 18.30 a 21 horas  
7 a 28 de noviembre  
Impartido por Jose Luis Aranguren, cocinero  
10 horas. 20 plazas

### Arroces y aves

#### Condestable (36 €)

Martes, 18.30 a 21 horas  
9 a 30 de enero  
Impartido por Jose Luis Aranguren, cocinero  
10 horas. 20 plazas

## Cata

### Cata de vinos (iniciación)

#### Condestable (40 €)

Jueves, 19 a 21 horas  
19 de octubre a 23 de noviembre  
Impartido por personal técnico de la D.O. Vinos de Navarra  
12 horas. 20 plazas

## Catas especializadas

#### Condestable (7 €)

Viernes, 19 a 21 horas  
13 de octubre a 26 de enero  
20 horas. 20 plazas

#### Viernes 13 de octubre

Cata especializada de vino

#### Viernes 20 de octubre

Cata de té con maridaje

#### Viernes 27 de octubre

Cata de cervezas artesanas

#### Viernes 17 de noviembre

Cata de aceite de oliva virgen extra

#### Viernes 24 de noviembre

Cata especializada de vino

#### Viernes 12 de enero

Cata de té con maridaje

#### Viernes 19 de enero

Cata de aceite de oliva virgen extra

#### Viernes 26 de enero

Cata de cervezas artesanas

### Taller de especialización al aceite de oliva virgen extra (AOVE)

#### Jus la Rocha (40 €)

Jueves, 19 a 21 horas  
26 de octubre a 30 de noviembre  
Impartido por Ana Irurita  
12 horas. 20 plazas



## SORMEN TAILERRAK EUSKARAZ

### Munduko sukaldaritza

#### Asiako sukaldaritza

##### Condestable (36 €)

Miércoles, 18.30 a 21 horas  
18 de octubre a 15 de noviembre  
Impartido por Maren Aranburu, cocinero  
10 horas. 20 plazas

#### Europako sukaldaritza

##### Condestable (36 €)

Miércoles, 18.30 a 21 horas  
13 de diciembre a 17 de enero  
Impartido por Maren Aranburu, cocinero  
10 horas. 20 plazas

### Dastaketa

#### Ardo-dastaketa (hastapena)

##### Condestable (40 €)

Jueves, 19 a 21 horas  
30 de noviembre a 25 de enero  
Impartido por personal técnico de la D.O. Vinos de Navarra  
12 horas. 20 plazas

#### Dastaketa espezializatuak

##### Condestable (7 €)

Viernes, 19 a 21 horas  
20 horas. 20 plazas

##### Viernes 15 de diciembre

Cata especializada de vino

##### Viernes 12 de enero

Cata especializada de vino

# Imagen, bienestar y crecimiento personal

## Comunicación asertiva

### Jus la Rocha (62 €)

Lunes, 17 a 18.30 horas  
9 de octubre a 29 de enero  
Impartido por Unax Flores, licenciado en psicología y psicoterapeuta  
21 horas. 15 plazas

## Estrategias de inteligencia emocional para mejorar tu vida

La inteligencia emocional es la habilidad de tener una buena relación contigo mismo y con los demás. En este curso aprenderemos estrategias sencillas y prácticas para desarrollar las bases de tu Inteligencia Emocional para disfrutar más de la vida.

### Milagrosa (54 €)

Martes, 10 a 11.30 horas  
10 de octubre a 30 de enero  
Impartido por Ana Apesteguía, coach personal especialista en gestión del tiempo y desarrollo personal  
21 horas. 15 plazas

## Habilidades para gestionar emociones

La gestión de las emociones es una herramienta fundamental en nuestro día a día. Podemos considerar a las emociones como el motor y guía de nuestras conductas y pensamientos, nos avisan de lo que nos pasa, mostrándonos nuestras necesidades y deseos, y saber identificarlas y canalizarlas es clave para poder interactuar con el mundo de manera adecuada.

## SORMEN TAILERRAK EUSKARAZ

### Kangatraining

Ejercicio para madres y padres y porteo de bebés.

### Ensanche 2 (45 €)

Jueves de 10.45 a 12.15 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Garazi Ruiz  
18 horas. 12 plazas

La gestión de las emociones se puede aprender, y como cualquier otra habilidad requiere de práctica. Este curso pretende ser un espacio en el que entrenar estas habilidades y de esta manera no intentar evitarlas o hacer inútiles esfuerzos por reprimirlas, sino identificarlas, aceptarlas y regularlas.

### Condestable (53 €)

Miércoles, 19.30 a 21 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
Impartido por Unax Flores, licenciado en Psicología y psicoterapeuta  
18 horas. 15 plazas

## Cerebrum: ábaco y memoria

La aritmética es gimnasia para las neuronas. Esta parte de la matemática que estudia los números y las operaciones que se hacen con ellos supone un peculiar entrenamiento para nuestro cerebro, manteniéndolo más joven y rápido de reflejos, mejorando nuestra memoria o ralentizando su deterioro, entre otros. Uno de los instrumentos de cálculo más famosos y antiguos que se conocen es el ábaco, utilizado en civilizaciones tan antiguas como la mesopotámica, la egipcia o la griega.

### Mendillorri (54 €)

Martes, 9.30 a 11 horas  
10 de octubre a 30 de enero  
Impartido por Formación Divertida Integral, expertos en actividades de memoria y ábaco, enfocadas a personas adultas  
21 horas. 15 plazas

## Relajación: descanso cuerpo y mente

### Milagrosa (55 €)

Viernes, 17.30 a 19 horas  
13 de octubre a 26 de enero  
Impartido por Eduardo Pérez de Ciriza  
19,5 horas. 20 plazas

## Taller biocorporal Bienestar corporal y emocional

### Mendillorri (51 €)

Jueves, 18.30 a 20 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Eduardo Pérez de Ciriza  
18 horas. 20 plazas

## Consciencia y armonía

### Ensanche (45 €)

Lunes, 12 a 13.30 horas  
16 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Itziar Vicente  
18 horas. 14 plazas

### Kangatraining

Ejercicio para madres y padres y porteo de bebés.

### Mendillorri 1 (45 €)

Lunes, 11.30 a 13 horas  
16 de octubre a 22 de enero  
Impartido por María Arenzana  
18 horas. 12 plazas



# Danza

## Bailes latinos

Merengue, bachata, salsa, rueda cubana y cha cha chá.

### Iturrama 1 (43 €)

Jueves, 12 a 13.30 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Martintxo Herrero, profesor de baile  
18 horas. 25 plazas

### Iturrama 2 (50 €)

Viernes, 16 a 17.30 horas  
13 de octubre a 19 de enero  
Impartido por Martintxo Herrero, profesor de baile  
18 horas. 25 plazas

### Mendillorri 3 (50 €)

Con conocimientos  
Sábados, 19 a 20.30 horas  
14 de octubre a 27 de enero  
Impartido por Diego Martínez, profesor de baile  
18 horas. 20 plazas

### Milagrosa 4 (50 €)

Sábados, 18 a 19.30 horas  
14 de octubre a 27 de enero  
Impartido por Reyes Barrabés, profesora de baile  
18 horas. 20 plazas

### San Jorge 5 (50 €)

Sábados, 18.30 a 20 horas  
14 de octubre a 27 de enero  
Impartido por Itziar Etxarte, profesora de baile  
18 horas. 25 plazas

## Bailes de salón

Vals, pasodoble, tango, swing y fox-trot.

### Ensanche 1 (53 €)

Sábados, 10 a 11.30 horas  
14 de octubre a 27 de enero  
Impartido por Reyes Barrabés, profesora de baile  
18 horas. 12 plazas

### Iturrama 2 (50 €)

Martes, 17 a 18.30 horas  
10 de octubre a 16 de enero  
Impartido por Reyes Barrabés, profesora de baile  
18 horas. 25 plazas

### Jus la Rocha 3 (50 €)

Viernes, 18 a 19.30 horas  
13 de octubre a 19 de enero  
Impartido por Reyes Barrabés, profesora de baile  
18 horas. 25 plazas

## Danza afrobeat

Danzas africanas modernas. Combinación de música yoruba, jazz, highlife y funk.

### Iturrama (50 €)

Viernes, 18 a 19.30 horas  
13 octubre a 19 de enero  
Impartido por Gloria Soya, profesora de baile  
18 horas. 20 plazas

## Salsa, rueda cubana, bachata y chachachá

### Jus la Rocha (50 €)

Sábados, 12 a 13.30 horas  
14 de octubre a 27 de enero  
Impartido por Itziar Echarte, profesora de baile  
18 horas. 25 plazas

## Swing Lindy hop

### Iturrama 1 (33 €)

Viernes, 19.45 a 20.45 horas  
13 de octubre a 19 de enero  
Impartido por Reyes Barrabés, profesora de baile  
12 horas. 24 plazas

### Iturrama 2 (50 €)

Con conocimientos  
Sábados, 12 a 13.30 horas  
14 de octubre a 27 de enero  
Impartido por Reyes Barrabés, profesora de baile  
18 horas. 24 plazas

## Rock & Roll

### Ensanche (35 €)

Sábados, 19.45 a 20.45 horas  
14 de octubre a 27 de enero  
Impartido por Reyes Barrabés, profesora de baile  
12 horas. 12 plazas

## Danza oriental: danza del vientre

### San Jorge (54 €)

Martes, 19.30 a 21 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Alicia Cancel  
19,5 horas. 20 plazas

## Danza contemporánea

### Mendillorri (50 €)

Lunes, 19.30 a 21 horas  
9 de octubre a 15 de enero  
Impartido por Fueradeleje Danza  
18 horas. 20 plazas

## Danzas populares

Jota, porrusalda, baile de la era, mutxikos, jota de Tudela, jota de Sangüesa...

### San Jorge (33 €)

Viernes, 17 a 18 horas  
13 de octubre a 19 de enero  
Impartido por Federación de danzas de Navarra  
12 horas. 20 plazas

## Sevillanas

### Ensanche 1 (53 €)

Viernes, 17 a 18.30 horas  
13 de octubre a 19 de enero  
Impartido por Alicia Cancel  
18 horas. 12 plazas

### Iturrama 2 (54 €)

Lunes, 17 a 18.30 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Virginia Díaz  
19,5 horas. 25 plazas

## SORMEN TAILERRAK EUSKARAZ

### Herri-dantzak

Jota, porrusalda, baile de la era, mutxikos, jota de Tudela y jota de Sangüesa.

### Jus la Rocha 1 (50 €)

Lunes, 19.30 a 21 horas  
9 de octubre a 15 de enero  
Impartido por Andrea García  
[Federación de Danzas de Navarra]  
18 horas. 15 plazas

### Mendillorri 2 (50 €)

Con conocimientos  
Sábados, 12 a 13.30 horas  
14 de octubre a 20 de enero  
Impartido por Andrea García  
[Federación de Danzas de Navarra]  
18 horas. 20 plazas

### Milagrosa 3 (50 €)

Jueves, 19.30 a 21 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Andrea García  
[Federación de Danzas de Navarra]  
18 horas. 20 plazas

### Iturrama 3 (54 €)

Con conocimientos  
Lunes, 18.30 a 20 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Virginia Díaz  
19,5 horas. 25 plazas

### Milagrosa 4 (54 €)

Martes, 19.30 a 21 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Virginia Díaz  
19,5 horas. 20 plazas

## Sevillanas y coreografía flamenca

### Ensanche 1 (53 €)

Con conocimientos  
Jueves, 18.30 a 20 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Virginia Díaz  
18 horas. 12 plazas

### San Jorge 2 (54 €)

Con conocimientos  
Lunes, 18 a 19.30 horas  
9 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Alicia Cancel  
19,5 horas. 25 plazas

# En forma

Cursos de actividad física y disciplina deportiva. Para mayores de 16 años. Se recomienda ropa cómoda, agua y esterilla o similar.

## Aerobic

### Ensanche 1 (73 €)

Lunes y miércoles, 18.30 a 19.30 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Katrin Novillo  
24 horas. 12 plazas

### San Jorge 2 (59 €)

Lunes y miércoles, 9.30 a 10.30 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Katrin Novillo  
24 horas. 20 plazas

## Aerobic y step latinos ★★

### Iturrama (59 €)

Lunes y miércoles, 11.30 a 12.30 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Elena Cortés  
24 horas. 20 plazas

## Aerotonic

### Jus la Rocha (42 €)

Sábados, 10 a 11.15 horas  
14 de octubre a 20 de enero  
Impartido por Katrin Novillo  
15 horas. 25 plazas

## Circuito en forma

### Mendillorri (51 €)

Miércoles, 19.30 a 21 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
Impartido por Magdalena Huarte  
18 horas. 20 plazas

## Funcional training

### Jus la Rocha (42 €)

Miércoles, 18.30 a 19.45 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
Impartido por Olga Manrique  
15 horas. 20 plazas

## GAP

### Ensanche 1 (73 €)

Martes y jueves, 20.15 a 21.15 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Katrin Novillo  
24 horas. 12 plazas

### Jus la Rocha 2 (68 €)

Miércoles y viernes, 20 a 21 horas  
11 de octubre a 26 de enero  
Impartido por Marta Morrás  
24 horas. 25 plazas

## Step

### Iturrama 1 (68 €)

Martes y jueves, 20 a 21 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Marta Morrás  
24 horas. 25 plazas

### Jus la Rocha 2 (42 €)

Lunes, 20 a 21.15 horas  
9 de octubre a 15 de enero  
Impartido por Olga Manrique  
15 horas. 20 plazas

## Stretching y tonificación ★★

### Jus la Rocha (42 €)

Lunes, 18.15 a 19.30 horas  
9 de octubre a 15 de enero  
Impartido por Olga Manrique  
15 horas. 20 plazas

## Tonofitnes

### Milagrosa (42 €)

Lunes, 20 a 21.15 horas  
9 de octubre a 15 de enero  
Impartido por Magdalena Huarte  
15 horas. 20 plazas

## Zumba

### Mendillorri 1 (59 €)

Lunes y miércoles, 10.30 a 11.30 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Paula Bejarano  
24 horas. 20 plazas

### Mendillorri 2 (68 €)

Lunes y miércoles, 18.30 a 19.30 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Alfredo Arocena  
24 horas. 20 plazas

### Milagrosa 3 (42 €)

Miércoles, 20 a 21.15 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
Impartido por Paula Bejarano  
15 horas. 20 plazas

### San Jorge 4 (68 €)

Martes y jueves, 16.45 a 17.45 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Paula Bejarano  
24 horas. 20 plazas

## Gimnasia de mantenimiento

### Ensanche (64 €)

Lunes y miércoles, 12.30 a 13.30 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Virginia Gaztelu  
24 horas. 12 plazas

## Postura y conciencia corporal

### Ensanche 1 (52 €)

Viernes, 11.30 a 13 horas  
13 de octubre a 26 de enero  
Impartido por Itziar Vicente  
19,5 horas. 14 plazas

### Jus la Rocha 2 (85 €) ★★

Martes y jueves, 14 a 15.15 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Eduardo Pérez de Ciriza  
30 horas. 20 plazas

### Milagrosa 3 (45 €)

Miércoles, 11 a 12.30 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
Impartido por Eduardo Pérez de Ciriza  
18 horas. 20 plazas

## Pilates & GAP fusión

### Mendillorri (59 €)

Martes y jueves, 12.30 a 13.30 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Aurora Gutiérrez  
24 horas. 20 plazas

## Pilates

### Ensanche 1 (68 €)

Lunes y miércoles, 20.15 a 21.15 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Amaya Saralegui  
24 horas. 14 plazas

### Ensanche 2 (59 €)

Avanzado  
Martes y jueves, 9.30 a 10.30 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Beatriz Puente  
24 horas. 14 plazas

## Ensanche 3 (59 €)

Martes y jueves, 12.30 a 13.30 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Pilar Ugarte  
24 horas. 14 plazas

### Ensanche 4 (68 €)

Martes y viernes, 18.45 a 19.45 horas  
17 de octubre a 26 de enero  
Impartido por Amaya Saralegui  
24 horas. 14 plazas

### Iturrama 5 (59 €)

Miércoles y viernes, 9.30 a 10.30 horas  
11 de octubre a 26 de enero  
Impartido por Sergio Silva  
24 horas. 25 plazas

### Iturrama 6 (59 €)

Lunes y jueves, 12 a 13 horas  
9 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Sergio Silva  
24 horas. 25 plazas

### Iturrama 7 (68 €)

Lunes y miércoles, 15.30 a 16.30 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Sergio Silva  
24 horas. 25 plazas

### Iturrama 8 (68 €)

Miércoles y viernes, 16.45 a 17.45 horas  
11 de octubre a 26 de enero  
Impartido por Sergio Silva  
24 horas. 25 plazas

### Iturrama 9 (68 €)

Martes y viernes, 19 a 20 horas  
17 de octubre a 26 de enero  
Impartido por Sergio Silva  
24 horas. 25 plazas

### Jus la Rocha 11 (59 €)

Martes y jueves, 9.25 a 10.25 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Itziar Vicente  
24 horas. 25 plazas

## Jus la Rocha 13 (68 €)

Variante Hipopilates  
Martes y jueves, 19 a 20 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Itziar Vicente  
24 horas. 25 plazas

### Mendillorri 14 (68 €)

Martes y jueves, 15.30 a 16.30 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Sergio Silva  
24 horas. 20 plazas

### Mendillorri 15 (68 €)

#### Avanzado

Martes y jueves, 20 a 21 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Javier Goikoetxea  
24 horas. 20 plazas

### Milagrosa 16 (68 €)

Martes y jueves, 18 a 19 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Virginia Goñi  
24 horas. 20 plazas

### Milagrosa 17 (51 €)

Sábados de 10 a 11.30 horas  
21 de octubre a 27 de enero  
Impartido por Jessica Mateo  
18 horas. 20 plazas

### Milagrosa 18 (59 €)

Lunes y miércoles, 9.30 a 10.30 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Jessica Mateo  
24 horas. 20 plazas

### San Jorge 19 (59 €)

Martes y jueves, 9.30 a 10.30 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Sergio Silva  
24 horas. 25 plazas

### San Jorge 20 (68 €)

Lunes y miércoles, 17 a 18 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Itziar Vicente  
24 horas. 25 plazas

## Tai chi

### Ensanche 1 (59 €)

Lunes y miércoles, 9.30 a 10.30 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Lourdes Gorricho  
24 horas. 14 plazas

### Iturrama 2 (74 €)

#### Modalidad chi kung

Martes y jueves, 10.45 a 12 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Lourdes Gorricho  
30 horas. 20 plazas

### Iturrama 3 (68 €)

Lunes y miércoles, 20 a 21 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Lourdes Gorricho  
24 horas. 20 plazas

### San Jorge 4 (51 €) 🇪🇺

Sábados, 10 a 11.30 horas  
21 de octubre a 27 de enero  
Impartido por David Liras  
18 horas. 20 plazas

## Yoga

### Ensanche 1 (45 €)

Viernes, 10 a 11.30 horas  
20 de octubre a 26 de enero  
Impartido por Lucía Martínez  
18 horas. 14 plazas

### Ensanche 2 (74 €)

Lunes y miércoles, 10.45 a 12 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Itziar Vicente  
30 horas. 14 plazas

### Iturrama 3 (85 €)

Martes y jueves, 18.30 a 19.45 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Txus López  
30 horas. 25 plazas

### Milagrosa 4 (74 €)

Martes y jueves, 10 a 11.15 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Txus López  
30 horas. 20 plazas

### Milagrosa 5 (85 €)

Lunes y miércoles, 17.15 a 18.30 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Txus López  
30 horas. 20 plazas

### San Jorge 6 (85 €)

Lunes y miércoles, 19.45 a 21 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Txus López  
30 horas. 20 plazas

## Yogilates

### Ensanche 1 (68 €)

Martes y jueves, 17.30 a 18.30 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Amaya Saralegui  
24 horas. 14 plazas

### Iturrama 2 (59 €)

Miércoles y viernes, 10.30 a 11.30 horas  
11 de octubre a 26 de enero  
Impartido por Sergio Silva  
24 horas. 25 plazas

### Iturrama 3 (51 €)

Sábados, 10 a 11.30 horas  
21 de octubre a 27 de enero  
Impartido por Sergio Silva  
15 horas. 25 plazas

### Iturrama 4 (68 €)

Martes y viernes, 18 a 19 horas  
17 de octubre a 26 de enero  
Impartido por Sergio Silva  
24 horas. 25 plazas

### Jus la Rocha 5 (45 €)

Lunes, 11.30 a 13 horas  
16 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Katrin Novillo  
18 horas. 25 plazas

### Jus la Rocha 6 (68 €)

Martes y jueves, 20 a 21 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Itziar Vicente  
24 horas. 25 plazas

### San Jorge 7 (59 €)

Martes y jueves, 10.30 a 11.30 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Sergio Silva  
24 horas. 25 plazas

## Stretching yoga

### Jus la Rocha (68 €)

Martes y jueves, 18 a 19 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Itziar Vicente  
24 horas. 25 plazas

## Vinyasa yoga

### San Jorge (51 €)

Miércoles, 18 a 19.30 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
Impartido por Marc Febrer  
18 horas. 20 plazas

## Danza yoga

### Mendillorri (51 €)

Lunes 17 a 18.30 horas  
16 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Javier Goikoetxea  
18 horas. 20 plazas

## Yoga bandas

### Jus la Rocha (59 €)

Lunes y Miércoles 9.10 a 10.10 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Itziar Vicente  
24 horas. 25 plazas

## Yoga embarazadas

### Mendillorri (34 €)

Jueves, 17.30 a 18.30 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Elisa Terroba  
12 horas. 15 plazas

## Yoga madres, padres & bebés

A partir de 2 meses y hasta 1 año.

### Mendillorri 1 (34 €)

Jueves, 16.30 a 17.30 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Elisa Terroba  
12 horas. 12 plazas

### San Jorge 2 (37 €)

Miércoles, 12.30 a 13.45 horas  
11 de octubre a 31 de enero  
Impartido por Itziar Vicente  
15 horas. 12 plazas

## SORMEN TAILERRAK EUSKARAZ

## Zumba

### San Jorge 5 (68 €)

Lunes y miércoles, de 15.30 a 16.30 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Enara Oronoz  
24 horas, 20 plazas

## Pilates

### Iturrama 10 (68 €)

Martes y viernes, 20 a 21 horas  
17 de octubre a 26 de enero  
Impartido por Maitane Ablanedo  
24 horas. 25 plazas

### Jus la Rocha 12 (68 €)

Martes y jueves, 16:45 a 17:45 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Itziar Vicente  
24 horas. 25 plazas

## Hatha yoga

### San Jorge (68 €)

Martes y jueves, 15.30 a 16.30 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Marc Febrer  
24 horas. 20 plazas

## Yoga

### Iturrama 7 (85 €)

Martes y jueves, 16.45 a 18 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Nerea Zubikoa  
30 horas. 20 plazas

## Yoga en familia ★★

De 3 a 16 años acompañados por un familiar adulto.

### San Jorge (55 €/persona)

Martes y jueves, 18 a 19 horas  
17 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Goizane Ardanaz  
24 horas. 20 plazas [se inscriben menores y personas adultas]



# En verde: vida natural

## Seguridad en terreno de aludes Dirigido a personas adultas

En el curso se incluye una salida dentro del horario de clase con ejercicios prácticos.

### Mendillorri (34 €)

Jueves, 19 a 21 horas  
19 de octubre a 23 de noviembre  
Impartido por Mikel Valdivielso e Iban González, Guías de montaña e instructores de la Escuela Navarra de Alta Montaña  
12 horas. 15 plazas

## Planificación de actividades y gestión de imprevistos en terreno invernal

### Dirigido a personas adultas

En el curso se incluye dos salidas dentro del horario de clase con ejercicios prácticos.

### Mendillorri (34 €)

Jueves de 19 a 21 horas  
14 de diciembre a 25 de enero  
Impartido por Mikel Valdivielso e Iban González, Guías de montaña e instructores de la Escuela Navarra de Alta Montaña  
12 horas. 15 plazas

## Flores de Bach

### Ensanche (51 €)

Lunes, 19.30 a 21 horas  
16 de octubre a 22 de enero  
Impartido por Emma Garde  
18 horas. 15 plazas

## Plantas medicinales: taller de otoño

Algunas clases puede darse en el entorno de Civiox Mendillorri, con el fin de favorecer la observación y recogida de plantas en su medio natural. Además, se han previsto una salida el sábado 21 de octubre (9.30 a 13.30 horas) al exterior y una visita práctica a la cocina del Condestable el viernes 17 de noviembre (17 a 20 horas).

### Mendillorri (59 €)

Jueves, 17 a 19 horas  
19 de octubre a 30 de noviembre  
Impartido por Silvia Akerreta  
21 horas. 15 plazas

## Plantas medicinales: taller de invierno

Algunas clases puede darse en el entorno de Civiox Mendillorri, con el fin de favorecer la observación y recogida de plantas en su medio natural. Además, se ha previsto una visita práctica a la cocina del Condestable el viernes 19 de enero (17 a 20 horas).

### Mendillorri (37 €)

Jueves, 17 a 19 horas  
14 de diciembre a 25 de enero  
Impartido por Silvia Akerreta  
13 horas. 15 plazas

## Taller de jabones naturales

### Ensanche (51 €)

Martes, 19.30 a 21 horas  
10 de octubre a 16 de enero  
Impartido por Patricia Bañuelos  
18 horas. 15 plazas

## SORMEN TAILERRAK EUSKARAZ

### Segurtasuna elur-jausien lurretan

#### Dirigido a personas adultas

En el curso se incluye una salida dentro del horario de clase con ejercicios prácticos.

### San Jorge (34 €)

Miércoles, 19 a 21 horas  
11 de octubre a 22 de noviembre  
Impartido por Mikel Valdivielso e Iban González, Guías de montaña e instructores de la Escuela Navarra de Alta Montaña  
12 horas. 15 plazas

### Jarduera-plangintza eta ustekabekoen kudeaketa lur negutarrean

En el curso se incluye una salida dentro del horario de clase con ejercicios prácticos.

### San Jorge (34 €)

Miércoles, 19 a 21 horas  
13 de diciembre a 24 de enero  
Impartido por Mikel Valdivielso e Iban González, Guías de montaña e instructores de la Escuela Navarra de Alta Montaña  
12 horas. 15 plazas

### Xaboi naturalak egiteko lantegia

### San Jorge (51 €)

Jueves, 19 a 20.30 horas  
19 de octubre a 25 de enero  
Impartido por Patricia Bañuelos  
18 horas. 15 plazas

# Balneario urbano de Iturrama

## Natación personas adultas

(abonados 60 €, no abonados 71 €)  
24 horas. 15 plazas

### Grupo 1

Perfeccionamiento  
Lunes y miércoles, 9.15 a 10.15 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Guillermo Cabodevilla

### Grupo 2

Martes y jueves, 9.15 a 10.15 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Ana López

### Grupo 3

Lunes y miércoles, 12.15 a 13.15 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Guillermo Cabodevilla

### Grupo 4

Perfeccionamiento  
Martes y jueves, 12.15 a 13.15 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Ana López

## Gimnasia en el agua

(abonados 60 €, no abonados 71 €)  
24 horas. 15 plazas

### Grupo 1

Lunes y miércoles, 10.15 a 11.15 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Guillermo Cabodevilla

### Grupo 2

Martes y jueves, 10.15 a 11.15 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Ana López

### Grupo 3

Lunes y miércoles, 11.15 a 12.15 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Guillermo Cabodevilla

### Grupo 4

Martes y jueves, 11.15 a 12.15 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Ana López

## Aquagym

(abonados 60 €, no abonados 71 €)  
Se necesitan conocimientos básicos de natación.  
Impartido por Guillermo Cabodevilla

### Grupo 1

Lunes y miércoles, 20 a 21 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
24 horas. 15 plazas

### Grupo 2

Martes y jueves, 19 a 20 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
24 horas. 15 plazas

## Aquafitness personas adultas

### Grupo 2

(abonados 60 €, no abonados 71 €)  
Martes y jueves, 20 a 21 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Guillermo Cabodevilla  
24 horas. 15 plazas

## Natación infantil (3-5 años)

### Grupo 1

(abonados 30 €, no abonados 35 €)  
Lunes y miércoles, 17.30 a 18 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Saioa Aured  
12 horas. 6 plazas

### Grupo 3

(abonados 30 €, no abonados 35 €)  
Lunes y miércoles, 18 a 18.30 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Saioa Aured  
12 horas. 6 plazas

### Grupo 4

(abonados 30 €, no abonados 35 €)  
Martes y jueves, 18 a 18.30 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Saioa Aured  
12 horas. 6 plazas

### Grupo 5

(abonados 15 €, no abonados 18 €)  
Sábados, 10 a 10.30 horas  
7 de octubre a 20 de enero  
Impartido por Guillermo Cabodevilla  
6 horas. 6 plazas

### Grupo 6

(abonados 15 €, no abonados 18 €)  
Sábados, 10.30 a 11 horas  
7 de octubre a 20 de enero  
Impartido por Guillermo Cabodevilla  
6 horas. 6 plazas

### Grupo 7

(abonados 15 €, no abonados 18 €)  
Sábados, 11 a 11.30 horas  
7 de octubre a 20 de enero  
Impartido por Guillermo Cabodevilla  
6 horas. 6 plazas

### Grupo 8

(abonados 15 €, no abonados 18 €)  
Sábados, 11.30 a 12 horas  
7 de octubre a 20 de enero  
Impartido por Guillermo Cabodevilla  
6 horas. 6 plazas

## Natación infantil (6-9 años)

### Grupo 2

(abonados 30 €, no abonados 35 €)  
Martes y jueves, 18.30 a 19 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Saioa Aured  
12 horas. 6 plazas

## Natación infantil: juegos en el agua (6-9 años)

Se necesitan conocimientos de natación (abonados 30 €, no abonados 35 €)  
7 de octubre a 20 de enero  
Sábados, 12 a 13 horas  
Impartido por Guillermo Cabodevilla  
12 horas. 6 plazas

## Juegos en el agua (6-9 años) ★★ (talleres navideños)

Se requiere saber nadar. En estos talleres acuáticos, los niños mejorarán sus destrezas en natación mientras disfrutan y juegan en el agua. Cada sesión será de una hora de duración.

2, 3 y 4 de enero  
Horario: 11 horas y 12 horas  
Duración: 1 hora cada sesión.  
Impartido por: Guillermo Cabodevilla  
Precio por sesión: 3 €



## En euskera:

### Haurrendako igeriketa (3-5 urte)

#### Grupo 2

(abonados 30 €, no abonados 32 €)  
Martes y jueves, 17.30 a 18 horas  
10 de octubre a 23 de enero  
Impartido por Saioa Aured  
12 horas. 6 plazas

### Haurrendako igeriketa (6-9 urte)

#### Grupo 1

(abonados 30 €, no abonados 35 €)  
Lunes y miércoles, 18.30 a 19 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Saioa Aured  
12 horas. 6 plazas

### Aquafitness Dirigido a personas adultas

#### Grupo 1

(abonados 60 €, no abonados 71 €)  
Lunes y miércoles, 19 a 20 horas  
9 de octubre a 24 de enero  
Impartido por Saioa Aured  
24 horas. 15 plazas

# Visitas guiadas

## Sala Museo Pablo Sarasate

Inscripción gratuita (hasta completar el número de plazas, 15 plazas/visita)

### 12 horas

Sábado 14 de octubre, sábado 28 de octubre (euskera), sábado 11 de noviembre, sábado 25 de noviembre (francés), sábado 23 de diciembre, sábado 20 de enero (euskera).

### 18.30 horas

Viernes 13 de octubre, sábado 14 de octubre (euskera), viernes 27 de octubre (euskera), sábado 28 de octubre (francés), viernes 10 de noviembre, sábado 11 de noviembre, viernes 24 de noviembre (euskera), sábado 25 de noviembre (inglés), viernes 22 de diciembre (inglés), sábado 23 de diciembre (euskera), viernes 19 de enero, sábado 20 de enero.

## Mitos, leyendas y tradiciones de Pamplona

Guía: Ana Ulargui Palacio. Doctora en Historia.  
Inscripción: 2 € (hasta completar el número de plazas, 25 plazas/visita)

### La conquista francesa de la Ciudadela

#### Martes 17 de octubre

De 12 a 13 horas  
Punto de encuentro: Ciudadela. Puerta de la Avda. del Ejército

### Leyendas del Camino de Santiago

#### Martes 14 de noviembre

De 12 a 13 horas  
Punto de encuentro: Iglesia de los Dominicos

### Los primitivos pobladores de nuestra ciudad

#### Martes 12 de diciembre

De 12 a 13 horas  
Punto de encuentro: Plazuela de San José

### El cristo de la sanción de Ciga

#### Martes 16 de enero

De 12 a 13 horas  
Punto de encuentro: Colegio Escolapios

## Mitos, leyendas y tradiciones en el Museo de Navarra

Inscripción: 1 € (hasta completar el número de plazas, 25 plazas/visita)

### Mosaicos romanos

#### Jueves 19 de octubre

De 12 a 13 horas  
Punto de encuentro: C/ Santo Domingo, 47

### Viático de Ciga

#### Jueves 9 de noviembre

De 12 a 13 horas  
Punto de encuentro: C/ Santo Domingo, 47

### Pinturas murales góticas

#### Jueves 14 de diciembre

De 12 a 13 horas  
Punto de encuentro: C/ Santo Domingo, 47

### Santa Águeda

Jueves 11 de enero  
De 12 a 13 horas  
Punto de encuentro: C/ Santo Domingo, 47



## Mitos, leyendas y tradiciones de Navarra

Guía: Ana Ulargui Palacio. Doctora en Historia.

### Del Basajaun y las lamias: Urdax y el Baztán

#### Sábado 7 de octubre

De 9 a 20 horas  
Estación de autobuses, dársenas 13-16  
Inscripción: 33 €

### Tras los pasos de Roldán: Roncesvalles, Urroz Villa y el Valle de Lónguida

#### Sábado 4 de noviembre

De 9 a 20 horas  
Estación de autobuses, dársenas 13-16  
Inscripción: 25 €

### La leyenda de Teodosio de Goñi: Valle de Goñi y Ororbia

#### Sábado 16 de diciembre

De 9 a 14.30 horas  
Estación de autobuses, dársenas 13-16  
Inscripción: 20 €

### Sancho, el rey despeñado: Funes, Villafranca, Milagro y Caparroso

#### Sábado 13 de enero

De 9 a 20 horas  
Estación de autobuses, dársenas 13-16  
Inscripción: 25 €



## Fundación Miguel Echauri

¿Conoces bien la intensa personalidad de las obras de este pintor pamplonés? ¿Conoces la singular belleza de la cuidada selección de sus obras expuestas en la Casa-Palacio de la calle San Antón, 6? Únete a los miles de visitantes que ya han disfrutado de la agradable visita a esta Fundación. Disfruta de tu visita participando en un pequeño grupo de numerosas obras de arte en un entorno muy cuidado y espectacular.

Punto de encuentro: Fundación Miguel Echauri. Calle San Antón 6.  
Inscripción: 5 € (15 plazas/visita)

### Viernes 3 de noviembre

De 12 a 13 horas

### Viernes 19 de enero

De 18 a 19 horas

## Catedral de Pamplona

Inscripción: 4 € (hasta completar el número de plazas, 20 plazas/visita)

### Exposición Occidens

#### Lunes 30 de octubre

De 12 a 13 horas

### Campanas y casa del campanero

#### Lunes 18 de diciembre

De 12 a 13 horas

## En euskera:

### Iruñeko mito, kondaira eta tradizioak

Guía: Aitziber Imízcoz. Licenciada en Humanidades.  
Inscripción: 2 € (hasta completar el número de plazas, 25 plazas/visita)

### Donejakue bidetako kondairak, pertsonaiak eta fundazioak

#### Miércoles 25 de octubre

De 12 a 13 horas

Punto de encuentro: Portal de Francia

### Heroiak, izaki fantastikoak eta mitologikoak alde zaharrea

#### Miércoles 22 de noviembre

De 12 a 13 horas

Punto de encuentro: Plaza Ayuntamiento

### Mitoak eta errituak Nafarroako Museoa

#### Miércoles 20 de diciembre

De 12 a 13 horas

Punto de encuentro: C/ Sto. Domingo 47

### Egutegi paganoa eta kristaua: festak eta gainerako ospakizunak

#### Miércoles 24 de enero

De 12 a 13 horas

Punto de encuentro: Plaza Ayuntamiento

### Iruñeko Katedrala

Inscripción: 4 € (hasta completar el número de plazas, 20 plazas/visita)

### Occidens Erakusketa

#### Lunes 27 de noviembre

De 12 a 13 horas

### Sakristia, eskailera helikoidala, gainklostroa, Barbazanaren dorrea eta kriptak

#### Lunes 8 de enero

De 12 a 13 horas

# Calendario de seminarios y visitas

## Octubre

SÁBADO	<b>7</b>	MARTES	<b>10</b>	VIERNES	<b>13</b>	SÁBADO	<b>14</b>	MARTES	<b>17</b>
<b>Urdax y Baztán</b> Visita guiada		<b>Escuela de madres y padres</b> Jus la Rocha #MartesTIC San Jorge		<b>Sala Museo Pablo Sarasate</b> Visita guiada		<b>Sala Museo Pablo Sarasate</b> Visita guiada (euskera)		<b>La conquista francesa de la Ciudadela</b> Visita guiada	
JUEVES	<b>19</b>	MARTES	<b>24</b>	MIÉRCOLES	<b>25</b>	VIERNES	<b>27</b>	SÁBADO	<b>28</b>
<b>Museo de Navarra</b> Visita guiada		<b>Escuela de madres y padres</b> San Jorge (euskera) #MartesTIC Iturrana		<b>Iruñeko mito, kondaira eta tradizioak</b> Visita guiada (euskera)		<b>Sala Museo Pablo Sarasate</b> Visita guiada (euskera)		<b>Sala Museo Pablo Sarasate</b> Visita guiada (euskera, francés)	
LUNES	<b>30</b>								
<b>Catedral</b> Visita guiada									

## Noviembre

VIERNES	<b>3</b>	SÁBADO	<b>4</b>	MARTES	<b>7</b>	JUEVES	<b>9</b>	VIERNES	<b>10</b>
<b>Fundación Miguel Echauri</b> Visita guiada		<b>Roncesvalles, Urroz Villa y Valle de Lónguida</b> Visita guiada		<b>Escuela de madres y padres</b> Ersanche		<b>Museo de Navarra</b> Visita guiada		<b>Sala Museo Pablo Sarasate</b> Visita guiada	
SÁBADO	<b>11</b>	MARTES	<b>14</b>	MARTES	<b>21</b>	MIÉRCOLES	<b>22</b>	VIERNES	<b>24</b>
<b>Sala Museo Pablo Sarasate</b> Visita guiada		<b>Leyendas del Camino de Santiago</b> Visita guiada #MartesTIC Jus la Rocha		<b>Escuela de madres y padres</b> Milagroza		<b>Iruñeko mito, kondaira eta tradizioak</b> Visita guiada (euskera)		<b>Sala Museo Pablo Sarasate</b> Visita guiada (euskera)	
SÁBADO	<b>25</b>	LUNES	<b>27</b>						
<b>Sala Museo Pablo Sarasate</b> Visita guiada (francés, inglés)									
		<b>Catedral</b> Visita guiada (euskera)							

# Calendario de seminarios y visitas

## Diciembre

<p>MARTES <b>12</b></p> <p><b>Los primitivos pobladores de la ciudad</b> Visita guiada <b>Escuela de madres y padres</b> Mendillorri <b>#MartesTIC</b> Condestable</p>	<p>JUEVES <b>14</b></p> <p><b>Museo de Navarra</b> Visita guiada</p>	<p>SÁBADO <b>16</b></p> <p><b>Valle de Goñi y Ororbia</b> Visita guiada</p>	<p>LUNES <b>18</b></p> <p><b>Catedral</b> Visita guiada</p>	<p>MIÉRCOLES <b>20</b></p> <p><b>Iruñeko mito, kondaira eta tradizioak</b> Visita guiada (euskera)</p>
<p>VIERNES <b>22</b></p> <p><b>Sala Museo Pablo Sarasate</b> Visita guiada (inglés)</p>	<p>SÁBADO <b>23</b></p> <p><b>Sala Museo Pablo Sarasate</b> Visita guiada (euskera)</p>			

## Enero

<p>LUNES <b>8</b></p> <p><b>Catedral</b> Visita guiada (euskera)</p>	<p>JUEVES <b>11</b></p> <p><b>Museo de Navarra</b> Visita guiada</p>	<p>SÁBADO <b>13</b></p> <p><b>Funes, Villafranca, Milagro y Caparroso</b> Visita guiada</p>	<p>MARTES <b>16</b></p> <p><b>El Cristo de la sanción de Ciga</b> Visita guiada <b>Escuela de madres y padres</b> Condestable (euskera) <b>#MartesTIC</b> Jus la Rocha</p>	<p>VIERNES <b>19</b></p> <p><b>Fundación Miguel Echauri</b> Visita guiada <b>Sala Museo Pablo Sarasate</b> Visita guiada</p>
<p>SÁBADO <b>20</b></p> <p><b>Sala Museo Pablo Sarasate</b> Visita guiada (euskera)</p>	<p>MIÉRCOLES <b>24</b></p> <p><b>Iruñeko mito, kondaira eta tradizioak</b> Visita guiada (euskera)</p>	<p>MARTES <b>30</b></p> <p><b>Escuela de madres y padres</b> Iturrama <b>#MartesTIC</b> Mendillorri</p>		