INVIERNO... EN LA CASA DE LA JUVENTUD PAMPLONA

2022

NEGUA... GAZTEDIAREN ETXEAN IRUÑA

C/ Sangüesa 30 • 31005 Pamplona (Navarra)
Teléfono: 948 233 512
www.pamplonajoven.es
casajuventud@casajuventud .com

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala
Casa de la Juventud | Gaztediaren Etxea
Pamplona Joven | Iruña Gaztea

Zangotza, 30 • 31005 Iruña (Nafarroa)
Teléfonoa: 948 233 512
www.pamplonajoven.es
casajuventud@casajuventud .com

CURSOS CULTURALES Y DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

ACTIVIDAD	DÍAS	HORAS	DURACIÓN	DE 14 A 17 AÑOS	DE 18 A 30 AÑOS
INTELIGENCIA EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES*	L	19:30 - 20:50	10/01/22 - 31/01/22	0 €	0 €
CULTIVANDO EL BUEN TRATO EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES*	L	19:30 - 20:50	07/02/22 - 28/02/22	0 €	0 €
TALLER DE AMOR SALUDABLE Y PREVENCIÓN DEL MALTRATO EN JÓVENES*	L	19:30 - 20:50	07/03/22 - 28/03/22	0 €	0 €
CUADERNO DE BOCETOS: PLASMA TUS IDEAS CON DIFERENTES TÉCNICAS*	M	19:00 - 20:50	11/01/22 - 29/03/22	21,60 €	26,40 €
CREA TU PROPIO SELLO PARA ESTAMPACIÓN (EUSKERA)	X	18:00 - 18:50	12/01/22 - 30/03/22	10,80 €	13,20 €
TALLER DE CERÁMICA DE SECADO AL AIRE*	X	19:00 - 20:50	12/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
COCINA CREATIVA PARA JÓVENES INDEPENDIENTES	J	19:00 - 20:50	13/01/22 - 31/03/22	38,40 €	45,60 €
DISEÑO DE MODA: TRANSFORMA, CORTA Y COSE	V	18:00 - 19:50	07/01/22 - 25/03/22	21,60 €	26,40 €
TALLA DE MADERA	S	10:30 - 13:20	22/01/22 - 12/03/22	21,60 €	26,40 €
JOYERÍA DIGITAL EN 3D*	S	11:00 - 13:50	29/01/22 - 19/03/22	21,60 €	26,40 €

ESTÉTICA Y BIENESTAR

ACTIVIDAD	DÍAS	HORAS	DURACIÓN	DE 14 A 17 AÑOS	DE 18 A 30 AÑOS
COSMÉTICA NATURAL Y PLANTAS MEDICINALES DE INVIERNO	L-X	18:00 - 20:50	02/02/22 - 28/02/22	21,60 €	26,40 €
YOGA	L-X	19:00 - 19:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
STRECHING (EUSKERA)	M-J	18:00 - 18:50	11/01/22 - 31/03/22	21,60 €	26,40 €
CONCIENCIA CORPORAL Y REORDENACIÓN POSTURAL	J	19:00 - 19:50	13/01/22 - 31/03/22	10,80 €	13,20 €

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ACTIVIDAD	DÍAS	HORAS	DURACIÓN	DE 14 A 17 AÑOS	DE 18 A 30 AÑOS
GAP	L-X	18:00 - 18:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
HIPOPRESIVOS+CORE	L-X	19:00 - 19:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO	X	20:00 - 20:50	12/01/22 - 30/03/22	10,80 €	13,20 €
AEROBOX*	L-X	19:00 - 19:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
TONIFICACIÓN FUNCIONAL*	L-X	20:00 - 20:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
CIRCUITO DE TONIFICACIÓN*	L-X	21:00 - 21:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
ZUMBA	L-X	18:00 - 18:50	10/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
ZUMBA	M-J	20:00 - 20:50	11/01/22 - 31/03/22	21,60 €	26,40 €
PUMP*	M-J	19:00 - 19:50	11/01/22 - 31/03/22	21,60 €	26,40 €
CORE*	M	20:00 - 20:50	11/01/22 - 29/03/22	10,80 €	13,20 €
EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD PARA PRINCIPIANTES (EUSKERA)	M	21:00 - 21:50	11/01/22 - 29/03/22	10,80 €	13,20 €

DANZA Y EXPRESIÓN

ACTIVIDAD	DÍAS	HORAS	DURACIÓN	DE 14 A 17 AÑOS	DE 18 A 30 AÑOS
BAILES LATINOS I	L	20:00 - 21:50	10/01/22 - 28/03/22	21,60 €	26,40 €
BAILES LATINOS II	J	19:00 - 20:50	13/01/22 - 31/03/22	21,60 €	26,40 €
DANCEHALL (EUSKERA)	M	20:00 - 21:50	11/01/22 - 29/03/22	21,60 €	26,40 €
DANCEHALL*	X	20:00 - 21:50	12/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €
DANZA CONTEMPORÁNEA Y MODERNA*	X	18:00 - 18:50	12/01/22 - 30/03/22	10,80 €	13,20 €
HIPHOP (NEW STYLE)	L	20:00 - 21:50	10/01/22 - 28/03/22	21,60 €	26,40 €
AFRODANCE	V	20:00 - 21:50	07/01/22 - 25/03/22	21,60 €	26,40 €
COMERCIAL DANCE	V	20:00 - 21:50	07/01/22 - 25/03/22	21,60 €	26,40 €
K - POP	S	12:00 - 13:50	08/01/22 - 26/03/22	21,60 €	26,40 €
TEATRO	X	18:00 - 19:50	12/01/22 - 30/03/22	21,60 €	26,40 €

TALLERES GRATUITOS DE INFORMÁTICA

ACTIVIDAD	DÍAS	HORAS	DURACIÓN	DE 14 A 17 AÑOS	DE 18 A 30 AÑOS
ENERO					
DOCUMENTOS DE GOOGLE*	M-J	19:30 - 21:20	11 y 13 de enero	0 €	0 €
HOJAS DE CÁLCULO DE GOOGLE*	M-J	19:30 - 21:20	18 y 20 de enero	0 €	0 €
RECOMENDACIONES PARA EL MANTENIMIENTO DE TU PC*	M-J	19:30 - 21:20	25 y 27 de enero	0 €	0 €
FEBRERO					
EDICIÓN DE AUDIO CON AUDACITY*	M	19:30 - 21:20	1 de febrero	0 €	0 €
EDICIÓN DE VIDEO CON SHOTCUT*	J	19:30 - 21:20	3 de febrero	0 €	0 €
APRENDE A HACER UN PODCAST *	M-J	19:30 - 21:20	8 y 10 de febrero	0 €	0 €
INICIACIÓN AL PROGRAMA DE GRABACIÓN OBS*	M	19:30 - 21:20	15 de febrero	0 €	0 €
CÓMO HACER DIRECTOS EN TWITCH*	J	19:30 - 21:20	17 de febrero	0 €	0 €
PROGRAMACIÓN BÁSICA CON PYTHON I*	M-J	19:30 - 21:20	22 y 24 de febrero	0 €	0 €
MARZO					
PROGRAMACIÓN BÁSICA CON PYTHON II*	M-J	19:30 - 21:20	1 y 3 de marzo	0 €	0 €
APRENDE A UTILIZAR CANVA*	M-J	19:30 - 21:20	8 y 10 de marzo	0 €	0 €
CREA BLOGS CON BLOGGER*	M	19:30 - 21:20	15 de marzo	0 €	0 €
DISEÑA TUS PIEZAS EN 3D EN TINKERCARD *	J	19:30 - 21:20	17 de marzo	0 €	0 €
CÓMO HACER FORMULARIOS CON GOOGLE FORMS*	M-J	19:30 - 21:20	22 y 24 de marzo	0 €	0 €
APRENDE A REALIZAR FOTOMONTAJES CON GIMP*	M-J	19:30 - 21:20	29 y 31 de marzo	0 €	0 €

*Monitor/a bilingüe(castellano/euskera)

Plazo de inscripción: Del 15/11/2021 al 31/12/2021
No olvides traer tu DNI al matricularte
Horario: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 17:00 a 22:00 horas.
Sábados de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 horas.
Domingos de 10:00 a 14:00 horas.
*El local estará adecuado según las normas vigentes por COVID.

KULTUR IKASTAROAK ETA GARAPEN PERTSONAL ETA PROFESIONALA

EKINTZA	EGUNAK	ORDUA	IRAUPENA	14tik 17 URTEAK ARTE	DE 18tik 30 URTEAK ARTE
ADIMEN EMOZIONALA, AUTOESTIMUA ETA GIZARTE-TREBETASUNAK*	Al.	19:30 - 20:50	22/01/10 - 22/01/31	0 €	0 €
TRATU ONA LANDUZ PERTSONEN ARTEKO HARREMANETAN*	Al.	19:30 - 20:50	22/02/07 - 22/02/28	0 €	0 €
MAITASUN OSASUNGARRIA ETA TRATU TXARREN PREBENTZIOA GAZTEENGAN*	Al.	19:30 - 20:50	22/03/07 - 22/03/28	0 €	0 €
BOZETOEN KOADERNOA: ISLATU ZURE IDEIAK HAINBAT TEKNIKAREN BIDEZ*	As.	19:00 - 20:50	22/01/11 - 22/03/29	21,60 €	26,40 €
SORTU ZURE ZIGILUA ESTANPAZIORAKO (EUSKARA)	Az.	18:00 - 18:50	22/01/12 - 22/03/30	10,80 €	13,20 €
AIRE BIDEZKO LEHORTZE-ZERAMIKAKO TAILERRA *	Az.	19:00 - 20:50	22/01/12 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
SUKALDE SORTZAILEA GAZTE BURUJABEENTZAT	Og.	19:00 - 20:50	22/01/13 - 22/03/31	38,40 €	45,60 €
MODA DISEINUA: ERALDATU, MOZTU ETA JOSI	Os.	18:00 - 19:50	22/01/07 - 22/03/25	21,60 €	26,40 €
ZUR LANKETA	Lr.	10:30 - 13:20	22/01/22 - 22/03/12	21,60 €	26,40 €
BITXIGINTZA DIGITALA 3DN *	Lr.	11:00 - 13:50	22/01/29 - 22/03/19	21,60 €	26,40 €

ESTETIKA ETA ONGIZATEA

EKINTZA	EGUNAK	ORDUA	IRAUPENA	14tik 17 URTEAK ARTE	DE 18tik 30 URTEAK ARTE
KOSMETIKA NATURALA ETA NEGUKO SENDABELARRAK	Al.- Az.	18:00 - 20:50	22/02/02 - 22/02/28	21,60 €	26,40 €
YOGA	Al.- Az.	19:00 - 19:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
STRECHING (EUSKARA)	As.-Og.	18:00 - 18:50	22/01/11 - 22/03/31	21,60 €	26,40 €
GORPUTZ-KONTZIENTZIA ETA GORPUTZ EGOKITZAPENA	Og.	19:00 - 19:50	22/01/13 - 22/03/31	10,80 €	13,20 €

KIROL EKINTZAK

EKINTZA	EGUNAK	ORDUA	IRAUPENA	14tik 17 URTEAK ARTE	DE 18tik 30 URTEAK ARTE
GAP	Al.- Az.	18:00 - 18:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
HIPOPRESIBOAK+CORE	Al.- Az.	19:00 - 19:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
TARTEKAKO ENTRENAMENDUA	Az.	20:00 - 20:50	22/01/12 - 22/03/30	10,80 €	13,20 €
AEROBOX*	Al.- Az.	19:00 - 19:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
BIZKORTZE FUNTZIONALA *	Al.- Az.	20:00 - 20:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
BIZKORTZE ZIRKUITUA *	Al.- Az.	21:00 - 21:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
ZUMBA	Al.- Az.	18:00 - 18:50	22/01/10 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
ZUMBA	As.-Og.	20:00 - 20:50	22/01/11 - 22/03/31	21,60 €	26,40 €
PUMP*	As.-Og.	19:00 - 19:50	22/01/11 - 22/03/31	21,60 €	26,40 €
CORE*	As.	20:00 - 20:50	22/01/11 - 22/03/29	10,80 €	13,20 €
INTENTSITATE HANDIKO ARIKETAK HASIBERRIENTZAT (EUSKARA)	As.	21:00 - 21:50	22/01/11 - 22/03/29	10,80 €	13,20 €

DANTZA ETA ESPRESIOA

EKINTZA	EGUNAK	ORDUA	IRAUPENA	14tik 17 URTEAK ARTE	DE 18tik 30 URTEAK ARTE
LATINDAR DANTZAK I	Al.	20:00 - 21:50	22/01/10 - 22/03/28	21,60 €	26,40 €
LATINDAR DANTZAK II	Og.	19:00 - 20:50	22/01/13 - 22/03/31	21,60 €	26,40 €
DANCEHALL (EUSKARA)	As.	20:00 - 21:50	22/01/11 - 22/03/29	21,60 €	26,40 €
DANCEHALL*	Az.	20:00 - 21:50	22/01/12 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €
DANTZA GARAIKIDEA ETA MODERNOA*	Az.	18:00 - 18:50	22/01/12 - 22/03/30	10,80 €	13,20 €
HIPHOP (NEW STYLE)	Al.	20:00 - 21:50	22/01/10 - 22/03/28	21,60 €	26,40 €
AFRODANCE	Or.	20:00 - 21:50	22/01/07 - 22/03/25	21,60 €	26,40 €
COMERCIAL DANCE	Or.	20:00 - 21:50	22/01/07 - 22/03/25	21,60 €	26,40 €
K - POP	Lr.	12:00 - 13:50	22/01/08 - 22/03/26	21,60 €	26,40 €
ANTZERKIA	Az.	18:00 - 19:50	22/01/12 - 22/03/30	21,60 €	26,40 €

INFORMATIKAKO DOAKO MINTEGIAK

EKINTZA	EGUNAK	ORDUA	IRAUPENA	14tik 17 URTEAK ARTE	DE 18tik 30 URTEAK ARTE
URTARRILA					
GOOGLE-KO DOKUMENTUAK *	As.-Og.	19:30 - 21:20	Urtarrilak 11 eta 13	0 €	0 €
GOOGLE-KO KALKULU-ORRIAK *	As.-Og.	19:30 - 21:20	Urtarrilak 18 eta 20	0 €	0 €
ZURE PCA MANTENTZEKO GOMENDIOAK *	As.-Og.	19:30 - 21:20	Urtarrilak 25 eta 27	0 €	0 €
OTSAILA					
AUDIOAREN EDIZIOA AUDACITY BIDEZ *	As.	19:30 - 21:20	Otsailak 1	0 €	0 €
BIDEOAREN EDIZIOA SHOTCUT BIDEZ*	Og.	19:30 - 21:20	Otsailak 3	0 €	0 €
IKASI PODCAST BAT EGITEN *	As.-Og.	19:30 - 21:20	Otsailak 8 eta 10	0 €	0 €
OBS GRABAZIO-PROGRAMARI HASTAPENA *	As.	19:30 - 21:20	Otsailak 15	0 €	0 €
NOLA EGIN ZUZENEKOAK TWITCHEN *	Og.	19:30 - 21:20	Otsailak 17	0 €	0 €
OINARRIZKO PROGRAMAZIOA PYTHONEKIN I*	As.-Og.	19:30 - 21:20	Otsailak 22 eta 24	0 €	0 €
MARTXOA					
OINARRIZKO PROGRAMAZIOA PYTHONEKIN II*	As.-Og.	19:30 - 21:20	Martxoak 1 eta 3	0 €	0 €
IKASI CANVA ERABILTZEN*	As.-Og.	19:30 - 21:20	Martxoak 8 eta 10	0 €	0 €
SORTU BLOGAK BLOGGER BIDEZ *	As.	19:30 - 21:20	Martxoak 15	0 €	0 €
DISEINATU ZURE 3DKO PIEZAK TINKERCARDEN *	Og.	19:30 - 21:20	Martxoak 17	0 €	0 €
NOLA EGIN FORMULARIOAK GOOGLE FORMS-EKIN *	As.-Og.	19:30 - 21:20	Martxoak 22 eta 24	0 €	0 €
IKASI FOTOMUNTAKETAK EGITEN GIMP ERABILIZ*	As.-Og.	19:30 - 21:20	Martxoak 29 eta 31	0 €	0 €

*Monitore elebiduna (gaztelera/euskara)

Izena emateko epea: 2021/11/15etik 2021/12/31ra.
Ikastaroa hasi baina bost egun lehenago gutxienez ez bada abisatzen, ez da matrikularen zenbatekoa itzuliko.
Matrikulatzerakoan ez ahaztu zure N.A.N-a ekartzea.
Ordutegia: Astelehenetik ostiralera 9:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 22:00etara.
Larunbatak 10:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 21:00etara.
Igandeak 10:00etatik 14:00etara.
* Lokala COVIDek indarrean dituen arauen arabera egokituta egongo da.