

2026

ACTIVIDADES SALAZAR- NAVASCUÉS ZARAITZU - NABASKOZEKO JARDUERAK

LUNES ASTELEHENA

16:45-19:15

PINTURA
EZKAROZE

A partir de febrero

18:00-19:30

YOGA INTEGRAL
ESPARTZA

18:00-19:00

FUERZA
ESPARZA

19:00-20:00

PILATES
ESPARZA

MARTES ASTEARTEA

17:00-19:00

YOGA
EZKAROZE

17:00-17:45

SPINNING
OTSAGABIA

17:45-18:30

SPINNING
OTSAGABIA

18:30-19:30

CROSSFIT
OTSAGABIA

18:10-19:00

GIMNASIA
OTSAGABIA

19:10-20:00

GIMNASIA
EZKAROZE

**DOS MARTES AL MES
HILEAN BI ASTEARTETAN
17:00-18:30**

Urtarrilak 13 eta 27 enero
Otsailak 10 eta 24 febrero
Martxoak 10 eta 24 marzo

FUERZA
ESPARZA

MIÉRCOLES ASTEAZKENA

17:00-17:50

PILATES
NAVASCUÉS

17:30-19:30

GANCHILLO
OTSAGABIA

18:00-19:00

FUERZA
ESPARZA

19:00-20:00

PILATES
ESPARZA

JUEVES OSTEGUNA

17:00-17:45

SPINNING
OTSAGABIA

17:45-18:30

SPINNING
OTSAGABIA

18:30-19:30

CROSSFIT
OTSAGABIA

**Plazo de inscripción/ izen-emateak:
Del 19/12 al 26/12**

***Pago por domiciliación bancaria**

***Grupo mínimo 10 personas**

***Los grupos se conformarán por orden de inscripción**

***Si alguno de los días no se completan los dos grupos
de spinning y solo sale uno, se realizará en el segundo
horario, a las 17:45.**

¡ME APUNTO! /

IZEN-EMATEAK!



INFORMAZIO GEHIAGO- MÁS INFORMACIÓN:

621 14 51 52 (Servicio Social de Base)

679 536 145 (Ayuntamiento de Esparza)

613126135 (Zaraitzu Abian!)



ZARAITZU ABIAN!

Zaraitzuko Iboxaren Batzordeak
Junta General del Valle Salazar



Mancomunidad de Servicios
Sociales Salazar y Navascués
Zaraitzu - Nabaskoze Gizarte
Zerbitzuen Mankomunitatea



Espartzako Udala
Ayuntamiento Esparza de Salazar



Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua

2026

ACTIVIDADES SALAZAR- NAVASCUÉS ZARAITZU - NABASKOZEKO JARDUERAK

Talleres

Tailerrak

TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL ONGIZATE EMOZIONALEKO TAILERRA

Primer jueves del mes
Hilearen lehenego osteguna

Desde el 15 de enero a junio
Urtarrilak 15etik ekaina arte
18.30-20.00
Espartza

TALLER AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EMOCIONAL PARA HOMBRES

NORBERAREN ZAINTZARAKO ETA
ONGIZATE EMOZIONALERAKO
TAILERRA(GIZONENTZAT)

18.30-20.00
otsailak 19 febrero
martxoak 19 marzo
apirilak 16 abril
Otsagabia
Kuota : 10€/todo el taller

TALLER DE MEDITACIÓN MEDITAZIO TAILERRA

Iniciación a la meditación: un espacio
agradable donde encontrarte contigo a
través de prácticas sencillas de respiración
y meditación

Meditazioaren hastapenak: espazio
atsegina zurekin egoteko, arnasketa eta
meditazio praktika sinpleen bidez

jueves/ostegunak
22 de enero a 26 de marzo
16.45-17.45

Otsagabia - Centro Osoa Zentroa
Kuota: 35€/todo el taller

TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL ONGIZATE EMOZIONALEKO TAILERRA

Hilean behin 1 vez/mes

urtarrilak 14 enero
otsailak 11 febrero
martxoak 11 marzo

miércoles /asteazkenak
10.00-11.00

Otsagabia- Centro Osoa Zentroa
Kuota: 10€/ todo el taller

INFORMAZIO GEHIAGO- MÁS INFORMACIÓN:

621 14 51 52(Servicio Social)

679 536 145(Ayuntamiento Espartza)

*Pago por domiciliación bancaria

*Grupo mínimo 6 personas

*Por orden de inscripción

Plazo para apuntarse/apuntatzeko
urtarrilak 5 arte/hasta el 5 de enero

¡ME APUNTO! /

IZEN-EMATEAK!



Mancomunidad de Servicios
Sociales Salazar y Navascués
Zaraitzu - Nabaskoze Gizarte
Zerbitzuen Mankomunitatea



OSO A

CENTRO DE ACOMPAÑAMIENTO Y AUTOCUIDADO

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua