

**SAN JORGE 2º TANDA CURSOS PARA PERSONAS ADULTAS FEBRERO DE 2026**  
**2.TXANDA HELDUENTZAKO IKASTAROAK 2026KO OTSAILA SAN JORGEN**

LUNES Y MIÉRCOLES: 11 febrero - 27 mayo ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA: otsailaren 11tik maiatzaren 29ra		<b>150€</b>	MARTES Y JUEVES: 12 febrero - 28 mayo ASTEARTEA ETA OSTEGUNA: otsailaren 12tik maiatzaren 28ra		<b>150€</b>
10.00-10.45	INICIACIÓN - HASTAPENA		10.00-10.45	INICIACIÓN - HASTAPENA	
10.45-11.30	PERFECCIONAMIENTO - HOBEKUNTZA		10.45-11.30	PERFECCIONAMIENTO - HOBEKUNTZA	
16.00-16.45	INICIACIÓN - HASTAPENA		12.00-12.45	DEJA QUE EL AGUA TE MUEVA-URAK MUGI ZAITZAN UTZI	
16.45-17.30	PERFECCIONAMIENTO - HOBEKUNTZA			Orientado a personas mayores y/o con movilidad reducida. Aprovechamos la ingrávida que nos proporciona el agua para ejecutar movimientos respetuosos con la higiene postural y restaurativos de la movilidad.	
18.30-19.15	INICIACIÓN - HASTAPENA		18.15-19.00	INICIACIÓN - HASTAPENA	
19.15-20.00	PERFECCIONAMIENTO - HOBEKUNTZA		19.00-19.45	PERFECCIONAMIENTO - HOBEKUNTZA	
20.00-21.00	ENTRENAMIENTOS MÁSTER-MASTER ENTRENAMENDUAK <b>180€</b>		19.45-20.30	PERFECCIONAMIENTO - HOBEKUNTZA	
	Para quienes dominan la técnica de estilos y buscan un mayor rendimiento, dirigido a superar oposiciones y/o participar en competiciones y travesías en aguas abiertas. *Posibilidad de armonizar turnos en Gelbenzu 12,30-13,30*		SÁBADO: 14 febrero-30 mayo LARUNBATA: otsailaren 14tik maiatzaren 30era		<b>75€</b>
VIERNES: 13 febrero-29 mayo OSTIRALA: otsailaren 13tik maiatzaren 29ra		<b>75€</b>	9.30-10.15	PERFECCIONAMIENTO - HOBEKUNTZA	
10.00-10.45	PERFECCIONAMIENTO - HOBEKUNTZA		10.15-11.30	INICIACIÓN - HASTAPENA	
10.45-11.30	INICIACIÓN - HASTAPENA				



FEDERACION NAVARRA DE NATACION  
NAFARROAKO IGERIKETA FEDERAZIOA

