

# la.faktoria

*del ocio*

GUIA DE OCIO Y CULTURA DE NAVARRA · GRATIS · ENERO 21  
NAFARROAKO AISIALDI ETA KULTURAREN GIDA · DOHAIN · URTARRILA 21

LFAKTORIADELOCIO.COM



VERSIÓN INTERACTIVA



**PASTORA SOLER**  
**23 DE OCTUBRE**  
**EN BALUARTE**

CONCIERTOS · TEATRO · EXPOS · DANZA · CINE · COMER · SALIR



## CONSIGUE TUS RETOS

Estar más san@, ser feliz  
y vivir mejor.

## CROSSFIT FUNCIONA

Un lugar único que huye  
de las rutinas del  
gimnasio tradicional.

# PRUEBA UNA CLASE GRATIS

[www.crossfitruna.com](http://www.crossfitruna.com)



**CROSSFIT RUNA**

TU CASA, TU BOX

948 59 19 25

[info@crossfitruna.com](mailto:info@crossfitruna.com)

# 4 News

PASTORA SOLER  
LA OREJA DE VAN GOGH  
LAS NOCHES DEL IRUÑAROCK  
CARLOS SADNESS  
DOS HERMANAS  
TEATRO GAZTAMBIDE TUDELA

# 20 Mi Pueblo

NAZAR , POR "PEDRO BUJANDA"

# 10 Series

KOBRA KAI TEMPORADA 3  
TREADSTONE

# 22 Dame la pata

ANIMALES EN ADOPCIÓN

# 14 Discos

NOVEDADES DISCOGRÁFICAS

# 24 Mundo Smartphone

APPS 2020

# 16 Cine

ESTRENOS DE ENERO

# 26 Reportajes

MICUDALA  
NATURA ETXEA

# 18 Rutas

EMBALSES DE LEURTZA

# 30 Salir/Comprar

BARES Y RESTAURANTES  
TIENDAS Y SERVICIOS

CONCIERTOS · TEATRO · EXPOS · DANZA · CINE · COMER · SALIR

Dirección: Javier Fernández.  
Contacto: [lafaktoriadelocio@gmail.com](mailto:lafaktoriadelocio@gmail.com)  
Diseño y maquetación: CIRIZA  
Imprime: Gráficas Alzate.  
Nº Depósito legal: DL NA 199-2013.

LA FAKTORIA DEL OCIO ES UNA PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE, LA CUAL NO SE HACE RESPONSABLE, NI SE IDENTIFICA NECESARIAMENTE CON LAS OPINIONES EXPRESADAS POR SUS COLABORADORES EN LOS TEXTOS PUBLICADOS.



Síguenos en Facebook

Si desea contratar Publicidad:

T 606 77 36 99



Háblanos por whatsapp!

[lafaktoriadelocio@gmail.com](mailto:lafaktoriadelocio@gmail.com)

[www.lafaktoriadelocio.com](http://www.lafaktoriadelocio.com)

# Pastora Soler

## Gira "Sentir" Baluarte, 23 de octubre

*Es el regreso a los escenarios de una artista consciente de que no tiene que convencer a nadie más que a sí misma de lo que hace o puede llegar a hacer.*

Considerada la mejor voz del país, Pastora Soler llega ahora a los escenarios con su nuevo disco "Sentir", un trabajo que la cantante ha vestido de emoción, de principio a fin.

La sevillana, que representó a España en el Festival de Eurovisión 2012 con el éxito "Quédate conmigo" celebra en 2020 sus más de 25 años de carrera. En este tiempo ha publicado 12 álbumes de estudio y cuenta con numerosos premios de gran prestigio en su haber, la Medalla de Andalucía, que recibió este año; el Micrófono de Oro 2007, otorgado por la Federación de Asociaciones de Radio y Televisión; dos Premios de la Música; cuatro Premios Dial; Premio del Senado Mujer 2008 y una nominación a los Grammy Latinos, entre otros.

A lo largo de su trayectoria profesional ha colaborado con grandes artistas como Raphael, David Bisbal, Alejandro Sanz, Armando Manzanero, Miguel Poveda o Manuel Carrasco y ha recorrido recintos tan importantes y emblemáticos como El Wizink Center y El Teatro Real de Madrid, El Liceo y el Palau de la Música de Barcelona, el Rocío Jurado de Sevilla, el Auditorio Miguel Delibes de Valladolid, el Teatro Romano de Mérida o el Palacio de las Artes y las Ciencias de Valencia.

Tras su disco "La Calma" (2017) y la espectacular gira con la que lo presentó por España, con más de 60 conciertos, Pastora Soler presenta ahora "Sentir", su decimosegundo disco de estudio con 11 canciones llenas de sentimiento y fuerza compuestas por varios autores y que Pastora ha sabido hacer suyas con su magia habitual y su impresionante voz.



### Pastora Soler

Baluarte, 23 de octubre, 20:00h

**Precio:** Entre 39€ y 59€

**Entradas:** [www.baluarte.com](http://www.baluarte.com)

# BEER MARKET

CASH & CARRY DE CERVEZAS

El primer CASH & CARRY de cervezas de Navarra  
Más de 300 referencias de cerveza por botella o por caja  
Primer sábado de cada mes OUTLET!

Packs y ofertas

Asesoramiento para profesionales

Abierto de lunes a viernes de 16h a 18h y sábados de 11h a 13 h



@cervebel



@cervebel



948 54 22 65



@cervebel



Cervebel



comercial@cervebel.es

Pol. Ind. Casetas de Ciriza  
C/ Erendazu, 7  
CASETAS DE CIRIZA  
Valle de Yerri (Navarra)



También puedes encontrar estas cervezas  
en nuestra tienda on-line

[www.cervebel.es/marcas](http://www.cervebel.es/marcas)

# Las noches del Iruñarock

## " Lágrimas de Sangre + Lil Russia "

Lágrimas de Sangre es una banda de rap combativo, que bebe de estilos más allá del Hip-Hop, como es el Rock y el Reggae, alejándose de los tópicos de herencia norteamericana. LDS entra en el circuito profesional con su primer disco "Si uno no se rinde", (New Beats/Kasba 2015), un disco de Rap combativo y contestatario forjado en la crudeza y la distorsión de las guitarras eléctricas.

LDS aboga por el "JAIK BAI, BORROKA ERE BAI" o lo que es lo mismo: "FIESTA SI, LUCHA TAMBIÉN", una mezcla de canciones festivas con canciones reivindicativas con líricas bien afiladas. Con 3 discos en sus espaldas y una media de 80 conciertos por año por toda la península, Lágrimas de Sangre se han convertido en uno de los grupos más solicitados en el circuito de festivales y fiestas mayores.



En su último disco, "Vértigo" (Guspira Records 2019), LDS recupera un sonido más urbano reivindicándose como una banda de Rap. "Vértigo" ya acumula 20 millones de reproducciones en Spotify en apenas 2 años con una gira plagada de sold outs que arrancó con un espectacular concierto de presentación en Barcelona en el St. Jordi Club.

### LND.Iruñarock

20 de Marzo, 19h  
Navarra Arena  
[www.navarrarena.com](http://www.navarrarena.com)

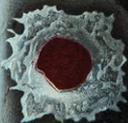
ROPA ALTERNATIVA

IRUÑA ROCK CITY

WWW.STAYBLACK.ONLINE

info@stayblack.es 622 217 370 CURIA 24 IRUÑA

# PLATA O PLOMO



OR  
C NET. 1L - 20% Alc. Vol.

[WWW.LICORPLATAOPLOMO.COM](http://WWW.LICORPLATAOPLOMO.COM)



# La Oreja de Van gogh

## "Un Susurro en la tormenta"

Un susurro en la tormenta es el octavo disco de estudio de La Oreja De Van Gogh. Se sumará este nuevo disco a una envidiable trayectoria: con siete álbumes de estudio, cuatro recopilatorios y cinco en directo a sus espaldas, La Oreja suman ya más ocho millones de ejemplares vendidos en el mundo, lo que les convierte en el grupo nacional con mayor nivel de ventas del siglo XXI. Las buenas canciones actúan como hilo conductor de Un susurro en la tormenta, a veces predominantemente acústicas y de golpe una explosión de instrumentación, en ocasiones íntimas y en otras expansivas, hasta completar una colección al nivel de los mejores álbumes de la veterana banda.



### La Oreja de Van Gogh

19 y 20 de marzo, 20:30h

Precio: De 28€ a 35€

[www.baluarte.com](http://www.baluarte.com)



CALDERERÍA 36  
948 220879  
IRUÑA  

# Tu Guía de ocio ya es ¡¡interactiva!!

Descárgala desde [www.lafaktoriadelocio.com](http://www.lafaktoriadelocio.com)  
a tu dispositivo y pulsa sobre los contenidos!

Podrás:

**COMPRAR ENTRADAS**

**RESERVAR EN UN RESTAURANTE**

**CONTACTAR CON UN COMERCIO**

¡Y mucho más!

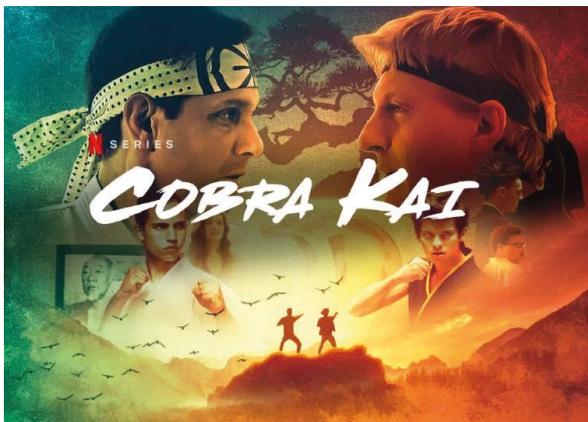


# Kobra Kai

## Temporada 3

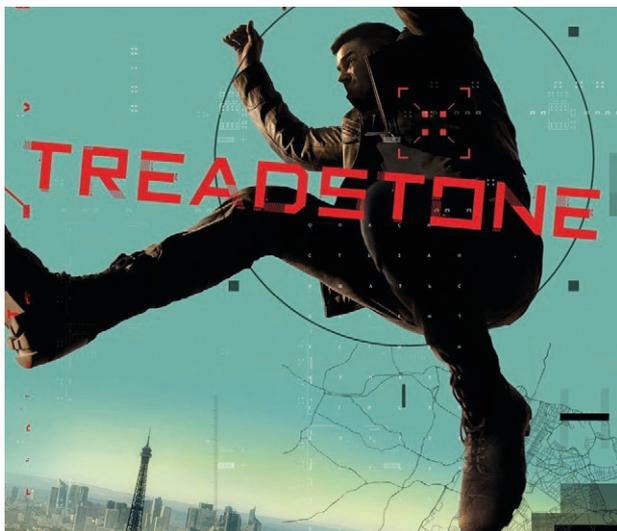
Treinta y cuatro años después de los eventos del torneo de karate All Valley de 1984, Johnny Lawrence busca la redención al abrir un dojo Cobra Kai, reavivando su rivalidad con un exitoso Daniel LaRusso.

La tercera temporada de "Cobra Kai" será estrenada en enero de 2021 por Netflix. La apuesta será aún más grande tras los complicados eventos que cerraron la anterior entrega. Afectuosa e inteligente, la serie apunta a una nueva generación con artistas marciales adolescentes, mayor diversidad, más comedia que drama y una visión compleja sobre héroes y villanos.



# Treadstone

La saga de Jason Bourne, basada en las novelas de Robert Ludlum, se despegó por fin de su personaje más célebre (que en el cine ha sido encarnado mayoritariamente por Matt Damon) para explorar una apasionante trama con muchas posibilidades. Así lo hacen en esta serie de Amazon Prime Video, que toma su título del brutal programa de adiestramiento que convierte a soldados en armas infalibles de matar, sin familia ni recuerdos. Entre la Guerra Fría en los 70 y el presente de países como Estados Unidos o Corea del Norte, la historia nos presenta un grupo de personajes que han sufrido bajo este adiestramiento y que ahora se rebelan para tomar las riendas de sus vidas. Mientras, una amenaza de alcance mundial se despliega en el horizonte. ¿Se acerca el fin del mundo?





# THÉÂTRE DES CHIMÈRES

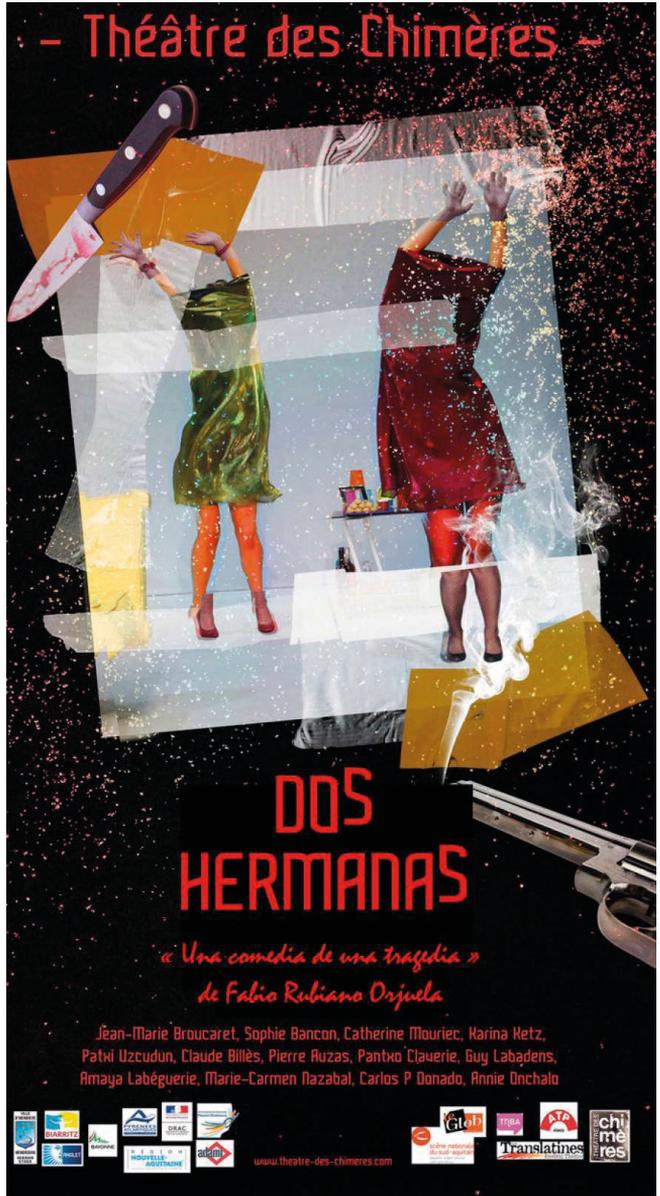
## “Dos hermanas”

“Dos hermanas” es una comedia en seis épocas que narran, con una cronología revuelta, la historia de una traición: en el momento de los hechos, tres años después cuando las hermanas se ven, tres años y dos meses antes cuando se supo todo, un mes antes cuando sólo había sospechas, otro mes antes cuando no había ningún indicio, y tres y cuatro meses después, cuando en apariencia todo ha terminado.

Según avanzan las escenas Oliva mata varias veces a su marido, a sus hijos, a la directora del colegio, a su hermana, incluso a sí misma, apuñalando y despedazando, lanzando a la autopista, a golpes de bate de baseball, comiendo sal, envenenando un vestido...

Las dos hermanas han pasado de la risa al llanto, del odio a la reconciliación, del miedo al sosiego, del drama pasional a la comedia sentimental, del vodevil a la tragedia...

Autor: Fabio Rubiano Orjuela  
Director: Jean-Marie Broucaret  
Interpretación: Sophie Bancon y Catherine Mouriec  
Técnica de sonido: Karina Ketz  
Colaborador artístico: Patxi Uzcudun  
Técnico general: Pantxo Claverie  
Escenografía y vestuario: Sophie Bancon  
Fotos: Guy Labadens



**Dos Hermanas**  
6 de febrero, 21h  
Precio: De 8€ a 10€  
[www.laescueladeteatro.com](http://www.laescueladeteatro.com)

# Carlos Sadness

## Gira «Tropical Jøsus»

*El barcelonés Carlos Sadness ha cruzado las fronteras nacionales, rompiendo récords de venta en Latinoamérica, donde las entradas vuelan en tan solo unos minutos.*

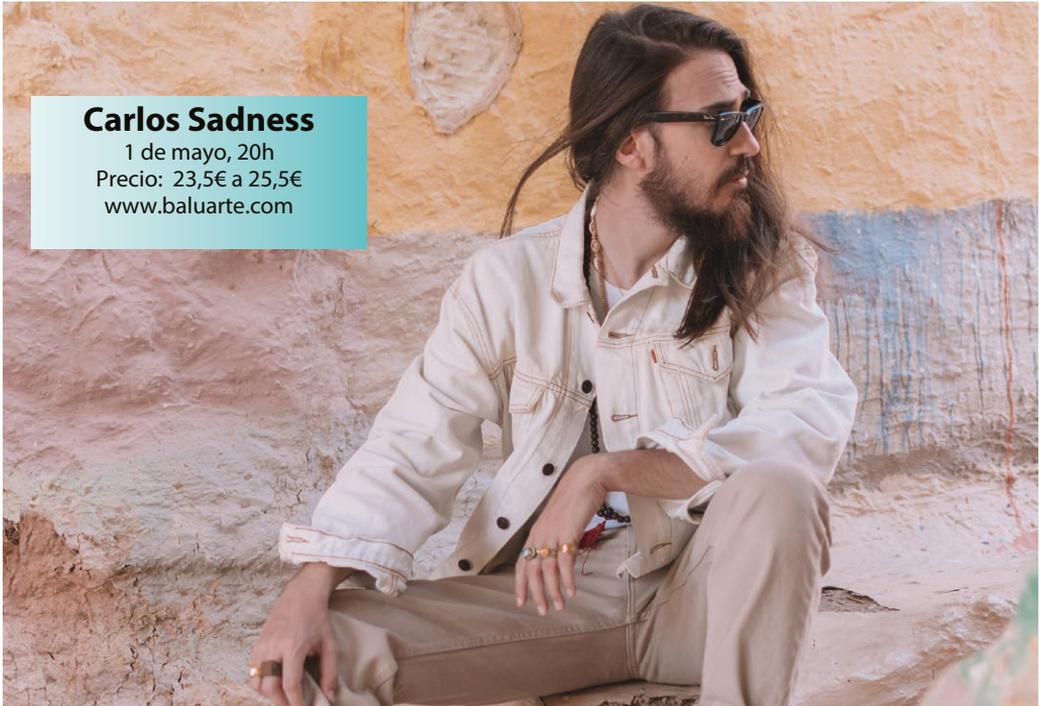
*La poesía de las letras de sus canciones que tan bien combina con su música le han labrado una hueste de seguidores que elevan sus cifras de reproducciones en Spotify hasta el infinito y más allá, con casi dos millones de oyentes mensuales.*

Tropical Jesus (SONY Music Spain) es el nombre de su nuevo álbum, que se publicó el pasado 19 de junio. Es el cuarto trabajo de Sadness, el primero desde el éxito de Diferentes tipos de luz, de 2018, que incluía hits de la talla de Te quiero un poco y Amor Papaya y fue reconocido con un Latin Grammy 2018 al mejor diseño de empaque, que firma él mismo.

Tropical Jesus incluye temas como Ahorita, de inspiración cubana y Disco de Oro en España, Aloha, de aire colombiano, que forma parte de la prestigiosa Banda Sonora Oficial del videojuego FIFA 21 y convierte a Sadness en el único artista español en formar parte de la música de esta edición, Todo estaba bien, con Manuel Medrano y también Disco de Oro en España, o Isla Morenita, canción que es Disco de Platino en España. Claramente, la mirada latinoamericana de Carlos Sadness se intensifica.

### Carlos Sadness

1 de mayo, 20h  
Precio: 23,5€ a 25,5€  
[www.baluarate.com](http://www.baluarate.com)



# NOVEDAD SANGRÍAS



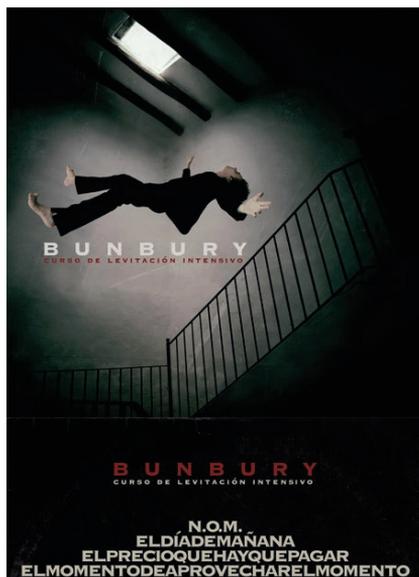
<b>SANGRÍA DE VINO TINTO</b>	<b>4€ COPA</b>	<b>12€ JARRA</b>
<b>SANGRÍA DE VINO BLANCO</b>	<b>4€ COPA</b>	<b>12€ JARRA</b>
<b>ESPECIAL SANGRÍA DE CAVA</b>	<b>5€ COPA</b>	<b>14€ JARRA</b>

<b>MOJITO CLÁSICO</b>	<b>6€</b>
<b>MOJITO FRUTOS DEL BOSQUE</b>	<b>6€</b>
<b>MOJITO MANGO Y FRUTA DE LA PASIÓN</b>	<b>6€</b>
<b>PIÑA COLADA</b>	<b>7€</b>

**BOTELLA + 12 REFRESCOS** **70€**  
PROMOCIÓN NO APLICABLE A BOTELLAS PREMIUM

# Bunbury "Curso de levitación intensivo"

"Junté a músicos de mi banda, Los Santos Inocentes, con otros provenientes del jazz joven y experimental. Quería grabar un disco orgánico, libre, que fluyera como los meandros de un río abriéndose paso entre la maleza. Con Tony Allen (batería de Fela Kuti) como referente rítmico y con los saxos de The Comet is Coming y su imaginería free jazz y psicodélica, con un pie en el presente y el otro anclado en el conocimiento de los discos grabados con sabiduría y técnica artesanal. Quería hacer un disco maduro, de músicos con tatuajes descoloridos y cicatrices de mil batallas, con sonido del siglo veintiuno o como se llame éste en el que estamos". Añade además: "Tan lejos de POSIBLE como fuera posible, grabado inmediatamente después. Pensado para ser escuchado de principio a fin, como se aprecian los discos. No voy a pensar en quién me va a prestar atención, ni en cómo, ni en dónde, ni cuántos habrá al otro lado de la línea. La música llega a quien tiene que llegar y no hace falta que los números nos avalen. Hacer discos es un honor que nos conceden las musas y la Música. A ella honramos, o eso modestamente pretendemos. Ojalá, de todas formas, esas canciones rocen alguna de tus fibras, y sientas que las canciones te hablan directamente, porque ese fue mi propósito: Establecer un diálogo honesto y sensible, con un interlocutor válido".



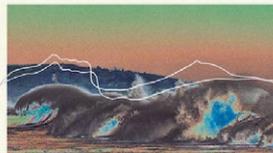
## La M.O.D.A

### "Ninguna ola"

Ninguna ola es el cuarto álbum de estudio de La Maravillosa Orquesta del Alcohol (abreviado La M.O.D.A.). Se trata de un disco compuesto por 10 temas grabados entre Lisboa, Barcelona, Madrid y Andoain, con producción de Raül Refree. Una colección bajo el influjo del "cambio", para el que estuvieron en labores de composición durante los dos años anteriores. 'Ninguna ola' es un disco inspirado en el cambio. Hemos estado los dos últimos años componiéndolo. Las nuevas canciones surgen de lo que hemos vivido en este periodo intenso lleno de lugares y circunstancias diferentes. Lo ha producido Raül Refree y ha sido grabado entre Lisboa, Madrid, Barcelona y Andoain.

NINGUNA OLA

LA M.O.D.A.



NOVA ERA  
M U S I C

VENTA Y REPARACIÓN DE INSTRUMENTOS MUSICALES  
DE CUERDA, VIENTO, PERCUSIÓN

TODO PARA GUITARRA, BAJO, AMPLIFICACIÓN  
SINTETIZADORES, PIANOS DIGITALES

INSTRUMENTOS CLÁSICOS

AUDIO PROFESIONAL

PLAN RENOVE Y FINANCIACIÓN SIN INTERESES

PRECIO THOMANN Y MEJORES PRECIOS DE  
EUROPA EN ARTÍCULOS SELECCIONADOS



CLASES DE: GUITARRA - BAJO - UKELELE

FINANCIAMOS  
A 12 MESES  
SIN INTERESES

C/ Lago 7, bajo  
31016 MENDILLORRI  
Pamplona - Navarra  
[novaerapamplona@gmail.com](mailto:novaerapamplona@gmail.com)  
 nova era pamplona



Apesteuguía Sofás

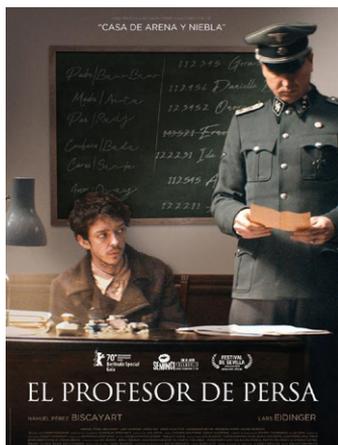
LA TIENDA DEL SOFÁ DE PAMPLONA

SOFÁS • SILLONES • COMPLEMENTOS



Horario: L-V de 10 h a 13:30 h y de 17 h a 20 h. Sábados de 10 h a 13 h.

Avenida Barañáin esquina con Calle Sancho Ramírez | 31006 Pamplona | T. 948 00 16 48 | [www.apesteuguia.es](http://www.apesteuguia.es)



## EL PROFESOR DE PERSA

Gilles (Nahuel Perez Biscayart) es un hombre arrestado por las SS junto a otros judíos en la Francia ocupada de 1942. El destino de Gilles parece ser un campo de concentración situado en Alemania. De forma inteligente, el protagonista consigue evadir la ejecución alegando que es persa y no judío. Es entonces cuando el hombre es asignado como tutor de Farsi de Koch (Lars Eidinger), un joven destinado a dirigir el campamento. La relación entre ambos se vuelve tan amistosa que Gilles comienza a causar la envidia de los oficiales y los prisioneros a partes iguales.

22 DE ENERO



## UNO DE NOSOTROS

Tras la pérdida de su hijo, el ex-sheriff George Blackledge (Kevin Costner) y su mujer Margaret (Diane Lane) deciden abandonar su rancho de Montana para ir a rescatar a su joven nieto de las garras de una peligrosa familia que vive lejos de la ley en el estado de Dakota, cuya matriarca es Blanche Weboy (Lesley Manville). Cuando les encuentran, descubren que la familia Weboy no tiene ninguna intención de dejar ir a su nieto, por lo que George y Margaret no tienen otra opción que luchar por su familia. El filme, escrito y dirigido por Thomas Bezucha, está basado en la novela homónima de Larry Watson.

22 DE ENERO



## ¡UPSSS 2! ¿Y AHORA DÓNDE ESTÁ NOÉ?

El pequeño Finny, un curioso neotriano, y su mejor amiga Leah, una aventurera grym, se caen accidentalmente del arca que les iba a salvar del fin del mundo. Salvado por un pequeño barril que les hace mantenerse a flote, una fuerte tormenta les hará separarse. Finny acabará en un recóndito lugar donde conocerá a otros animales de su misma especie, mientras que su compañera de viaje acaba en una paradisíaca isla, pero rodeada de volcanes. Contra todo pronóstico tendrán que hacer todo lo posible para volver a encontrarse y salvarse mutuamente una vez más.

22 DE ENERO

# USA LA FUERZA...

DE LA WEB O DE NUESTRA APP

cine yelmo



¿O has visto alguna vez a un Jedi haciendo cola?

Tus entradas, mejor en nuestra web y app.





INDARA  
*Nos vemos pronto*

¡PRONTO VOLVEMOS CON NOVEDADES!

No te pierdas ninguna novedad en nuestras  
**redes sociales** y en **[www.indaraclub.es](http://www.indaraclub.es)**

¡Gracias por acompañarnos!

+INFO



**INDARA CLUB.ES**



C/ YAGUAS Y MIRANDA, 2 · PAMPLONA / IRUÑA



# EMBALSES DE LEURTZA



En el noroeste navarro, entre los municipios de Urrotz y Beintza-Labaien, se esconden dos embalses construidos en 1920. En medio de los bosques de la Navarra Atlántica, surgen estos lagos de montaña como una atractiva sorpresa.

La ubicación de los embalses en una cuenca cerrada cubierta de hayedos confiere al lugar una magia especial. Como sacados de un cuento de hadas, los embalses de Leurtza han sido declarados Área Natural Recreativa. Así, el acondicionamiento con fogones, mobiliario, puntos de información combinado con el agua, las laderas boscosas, la tranquilidad y el atractivo paisaje hacen de este espacio natural un destino ideal para familias.

Una sugerente manera de deleitarse con el enclave es recorriendo un cómodo sendero local señalizado de 3,5 kilómetros y 60 metros de desnivel que bordea los dos embalses. A lo largo de éste se revelan los usos, la fauna y la flora del lugar. De esta manera, la escultura de la rana bermeja nos recuerda que este pequeño anfibio es el más característico del lu-

gar y la plaza de la carbonera por ejemplo exalta el antiguo uso de este bosque para la producción de carbón. Se puede completar con otro sendero señalizado de 9 km.

Déjate envolver por el frescor del paseo y disfruta de la mágica tranquilidad de estos lagos de montaña del Pirineo navarro.

## CÓMO LLEGAR Y MOVERSE

tomar la carretera N-121A hacia Irún, desviarse a Doneztebe/Santesteban y, por la NA-4040 hasta Urrotz. Carretil asfaltado de 5 km asciende hasta los embalses de Leurtza.

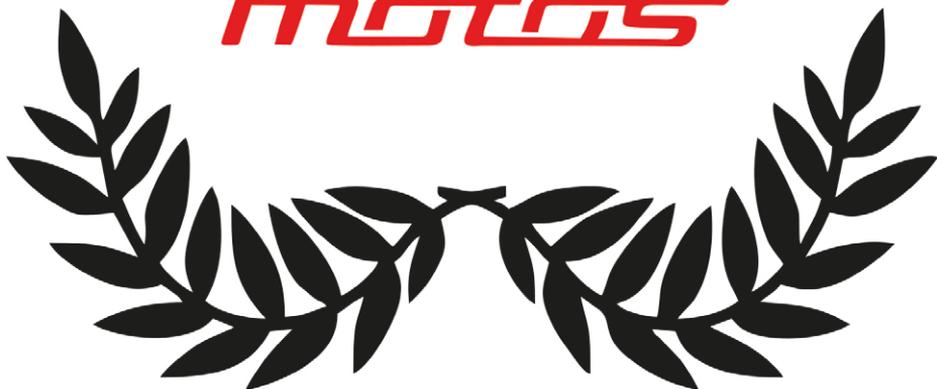
## OBSERVACIONES

Existencia de un sendero accesible a invidentes y personas con movilidad reducida en algunos tramos. La entrada a animales domésticos está permitida siempre que vayan atados.

Fuente: [www.turismonavarra.es](http://www.turismonavarra.es)



MUTILVA **MOTO** CENTER  
**MCM**  
*motos*



**CONCESIONARIO OFICIAL**



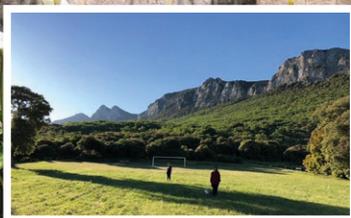
[www.mutilvamotocenter.com](http://www.mutilvamotocenter.com)

Pol. Ind. Mutilva Baja, C/E nº 30. 31192 Mutilva Baja, Navarra Lunes a viernes 9 a 13.30 h. y de 16 a 20h. Sábado 10 a 13h.

**Tel. 948 23 81 71**



# Nazar



## *Nazar, en el Valle de La Berrueza (Tierra Estella)*

Con sólo 60 casas, y con la belleza que sólo lo pequeño posee, Nazar extiende su pintoresco caserío en la falda sur de una rocosa sierra poblada de encinas, robles, madroños y hayas. Se ubica a 750 msnm, siendo la agreste Costalera su cumbre más elevada, con 1234 msnm. En sus alrededores se localizan las ruinas del Castillo de Costalera (siglos XIII-XIV) y las misteriosas cuevas del Moro y Sancueva. Desde Nazar tenemos unas vistas prodigiosas de los campos de cereal de los Valles de La Berrueza y Valdega, y también de la Sierra de Codés, Sierra de Cábrega, Monjardín, Montejurra... Este Antiguo Lugar de Señorío Realengo (que dependía directamente de los Reyes de Navarra) posee categoría histórica de Villa, y administrativa de Municipio independiente. La primera reseña escrita ("Naçarr") de nuestro pueblo data de 1175, aunque

puede ser que ya existiera en el siglo X y fuera la "Villa de Sant Petro" que se nombra en documentación de la época. Precisamente a San Pedro Apóstol se dedica su gran parroquia (siglos XIII, XVI, XVII y XVIII), que junto con la ermita de N<sup>o</sup> S<sup>a</sup> de Loreto (XIII, XVI y XVIII) y las bucólicas ruinas de una segunda iglesia, la de Santa María de Desiñana (XVI), añaden valor al patrimonio del pueblo. Llegó a tener cinco ermitas, una de ellas alejada al Hospital Real de Santa Lucía, que con cierta entidad, funcionó durante más de 200 años en esta villa. Escenario de cruentas batallas realistas y carlistas, es pueblo de viento, de agua y de antiguas leyendas, y por tener, tuvo hasta un cura sospechoso de brujería en el siglo XIX.

**Texto y fotografía:** Pedro Bujanda (Nazar)



Puede cambiar  
todo...  
¡Menos tu  
Pacharán!



**BAINES**

[www.pacharan.com](http://www.pacharan.com)

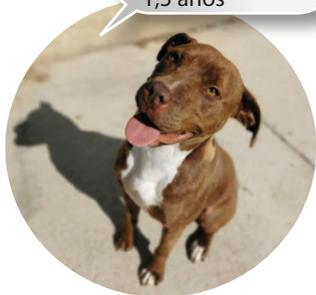


Disfruta de un consumo responsable (28% y 30%)



**Contacto para adopciones:**  
 txikasetxauri@gmail.com  
 948 329293 CPA Etxauri

**Fery**  
 Espectacular  
 1,5 años



**Mishka**  
 Chocolatín  
 4 años



**Cacao**  
 Maravilloso  
 4 años



**Choco**  
 Podenco  
 7 años



**Koby**  
 Merece ser libre  
 8 años



**URGENTE**

**Malena**  
 Bonita  
 4 años



**URGENTE**

**Nelson**  
 Azul  
 3 años



**Noel**  
 Cachorriín  
 6 meses



**K**  
**KABIYA**

C/ Juan de Labrit 7

¡Os estaremos esperando  
con más ganas que nunca!

#volveremosadisfrutar





# Mejores apps para ir a esquiar para tu Android o iOS

## CALMARIA

En portugués significa calma, tranquilidad, calma. Los marineros y los surfistas suelen utilizar Calmaria para indicar que no hay olas en el océano. Ese estado de ánimo traduce perfectamente lo que esta aplicación pretende hacer, brindar tranquilidad y tranquilidad a su ocupado día a día. Solo respira y relájate.



## THE PATTERN

The Pattern es la aplicación de personalidad y compatibilidad más precisa y profunda que existe, que te ayuda a comprenderte mejor a ti mismo y a los demás, lo que permite que se formen conexiones en un nivel mucho más profundo. Si estás interesado en mejorar tu relación contigo mismo y con los que te rodean, ¡The Pattern es imprescindible!



## WHISK

¿Encontraste una receta en Internet que se ve genial? ¡Yum! Agrégalo a Whisk y comienza a crear tu libro de cocina personal. Extrae recetas de cualquier sitio web o sitio / aplicación de cocina, sustituye los ingredientes, ajusta el tamaño de las porciones o, si lo deseas, simplemente cambia la forma en que se escriben las recetas. No es necesario seguir memorizando las ediciones de la receta ni escribirlas en papel. ... Y lo mejor de todo : con solo presionar un botón, convierte todas las recetas en una lista de compras que se puede compartir para comprar alimentos en la tienda y en línea.



**binaria**  
IMPRESA DIGITAL

**IMPRESION DE PLANOS, PROYECTOS...**

**¡¡ SIN COSTE DE LANZAMIENTO Y SIN ESPERAS !!**

**CALLE MILUZE 10 BAJO (JUNTO A CARREFOUR)**

**www.binariadigital.com**



*Despedidas de soltera  
Asesoramiento  
Venta on-line*

# Pasión & Fresas

## Boutique Erótica

**Regala  
erotismo**

### PRODUCTOS

Lencería y accesorios Juguetería erótica  
Cosmética erótica Juegos eróticos  
Librería erótica Productos saludables

*Reuniones  
Tuppersex en  
local y a  
domicilio*



**www.pasionyfresas.es**

C/Paulino caballero 32 Pamplona T 948103805

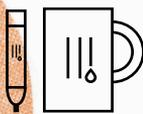
desire@pasionyfresas.es

Horario 10h a 14h y 16h a 21h



**tantatic**

**Páginas web  
Diseño gráfico  
E-marketing  
Merchandising  
Servicios 360°**



www.tantatic.com · 948 061 929 · 619 543 395

Ronda de Barañain 7, 2ª planta. Oficina 15A, 31010 Barañain (Navarra)

# La escuela de tiempo libre Micudala

*Creada por profesionales de la educación, la psicología y el deporte, la escuela de tiempo libre MICUDALA nos propone diversos talleres, actividades y cursos de formación para los meses de diciembre y enero. Si te interesa no dudes en contactar porque las plazas son limitadas.*



Además de realizar diversas actividades en colegios y ayuntamientos, MICUDALA imparte en su escuela de la Avenida Pío XII los cursos de Monitor de Tiempo Libre, Director de Tiempo Libre (para este es necesario tener el de Monitor), Soporte Vital Básico RCP y DESA y Manipulador de alimentos (curso on-line). Con una metodología práctica, dinámica, y trabajando tanto dentro como fuera del aula, MICUDALA consigue formar a profesionales desarrollando habilidades en campos como la educación, la psicología o la resolución de conflictos con el fin de adaptarse a los distintos sectores de la población y desenvolverse en la práctica cotidiana.

## CURSOS DE MONITOR DE TIEMPO LIBRE

-27 de enero al 1 de marzo - horario de tardes

-20 de febrero al 24 de abril - sábados y domingos

- ☀ Trabaja en campamentos, colonias, extraescolares, comedores, asociaciones...
- ☀ Incluye Diploma de manipulador de alimentos y seguro
- ☀ Diploma homologado por GOBIERNO DE NAVARRA
- ☀ Beca del 50%



 @monitor.tiempo.libre

<https://micudala.com/> - [cursos@micudala.com](mailto:cursos@micudala.com) - 693 478 191 - avda. Pío XII, 26 PAMPLONA

## CURSO DE MONITOR DE TIEMPO LIBRE

De carácter intensivo y con una duración de 240 horas (120 teórico-prácticas y otras 120 de prácticas), y un coste de 320€, este curso, homologado por el Gobierno de Navarra, habilita legalmente para realizar actividades como campamentos, colonias, extraescolares, comedores escolares, transporte escolar, campos de trabajo, actividades de asociaciones y grupos juveniles, centros de ocio y tiempo libre con niños y jóvenes.

Los únicos requisitos para acceder a este curso son tener 18 años cumplidos antes de finalizar el periodo teórico-práctico del curso y estar en posesión, como mínimo, de la titulación de Graduado en ESO o equivalente. Existe una beca para menores de 31 años.

### ESTE CURSO INCLUYE:

- Diploma Monitor Tiempo Libre homologado por el Gobierno de Navarra.
- Diploma de Manipulador de Alimentos.
- Seguro de responsabilidad civil y accidentes para realizar las prácticas.

### PRÓXIMAS FECHAS

- Del 27 de enero al 1 de marzo. En horario de tardes, de 16h a 21h.
- Del 20 de febrero al 24 de abril. Sábados y domingos.

**WEB:** <https://micudala.com/>

**MAIL:** [cursos@micudala.com](mailto:cursos@micudala.com)

**FB:** @monitor.tiempo.libre

**TLF:** 693 47 81 91



# Natura Etxea

## Centro de nutrición y dietética

*Me llamo Mirian Maraví Artieda soy diplomada en Nutrición y Dietética por la Universidad de Navarra. Cuatro años de estudio también en la escuela de macrobiótica me ha permitido mejorar mi calidad en la consulta en cuanto a alimentación energética y holística como también al descubrir la parte emocional de las personas y saber tratarlas.*

*Mi cometido es elaborar dietas personalizadas y específicas para cada persona según sus características y los objetivos que persiga. Simultáneamente también valoro la parte emocional de persona y suelo combinarlas con tratamientos alternativos.*



### ¿Cómo es la forma de trabajar en Natura Etxea?

Realizamos un estudio antropométrico a cada persona, toma de tensión arterial, medimos también el pH que tiene la persona para saber si está en un estado de alcalinidad (las enfermedades no pueden sobrevivir en un cuerpo alcalino) y en función de su historial clínico, sus hábitos alimenticios y sus gustos, elaboramos una dieta totalmente personalizada. Si la persona no tiene el grado de alcalinidad deseado hacemos antes una dieta depurativa para resetear el organismo y así la tolerancia de las dietas siempre va ser mejor. Si hay alguna incompatibilidad con algún alimento también se suele arreglar y así proporcionamos una dieta más variada y con un gran abanico de alimentos.



*Enseño a comer bien de por vida.*

*Elaboro coaching nutricional en cada persona que quiere y desea cambiar su alimentación.*

*Estudiamos los hábitos alimentarios de cada persona y determinamos las carencias y excesos para después establecer unas pautas personalizadas realistas que le*



*Disponemos de cosmética ecológica*



*Lleven a un estilo de vida saludable. De esta manera buscamos alcanzar el bienestar en cualquier circunstancia del día, y combatir situaciones tan frecuentes actualmente como periodos de estrés, bajada de defensas tras dejar de fumar, embarazo y lactancia, post-cirugías, menopausia, etc...*

### ¿Cuánto dura cada sesión?

La primera sesión es diagnóstica y en ella se realiza la historia médica. Esta primera sesión dura unos 45 minutos. Las sesiones de seguimiento duran 30 minutos.

### ¿Cuántas sesiones?

Depende mucho de cada caso y del objetivo a alcanzar. La frecuencia depende de cada persona y se valora con la nutricionista.

### ¿Cuándo se nota? ¿Cuánto dura el efecto?

En determinados casos se nota partir de la primera semana y sobre la duración del efecto se realiza un seguimiento del mantenimiento para confirmar que los resultados se estabilizan a largo plazo

*Con dos Masters realizados, elaboramos un programa de nutrición infantil llamado "Niños en movimiento" y para adolescentes "Adolescentes en movimiento" para tratar obesidad y malos hábitos alimenticios.*



*También somos Ecodenda con gran variedad en productos alternativos*





SADA

42°34'59"N

0

*Curvas que marcan el relieve.  
Laderas donde crece el viñedo.  
Uvas de montaña  
que transmiten un carácter especial  
a nuestro vino.*

  
BODEGA DE SADA

[www.bodegadesada.com](http://www.bodegadesada.com)

 [Tienda on line](#) | 





## BASOKO TABERNA

COMIDAS · COPAS

C/ San Nicolás 13 · Pamplona

Reservas: 948 04 60 68



Bocatas en pan de leña.  
Pinchos y raciones.  
Menu diario y de fin de semana.  
Vermouth y fritos caseros.  
Copas y musica actual los fines de semana por la noche.



## NOVOART

COMIDAS · COPAS

C/ María Moliner, 2 (Pz principal) Nuevo Artica - T 948 07 48 27

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



La mejor terraza de Pamplona en Nuevo Artica. Un lugar de diseño, abierto y acogedor. Ahora con un nuevo velador acristalado exterior que se utiliza como comedor todo el año. Fácil de aparcar, esparcimiento publico peatonal, a cinco minutos del centro Pamplona.

Menú entre semana a 13,80€ con ocho primeros y ocho segundos que cambian todos los días. Menú especial y carta fin de semana. Comida casera con un toque diferente. Carta variada de ensaladas, bocadillos y picoteos.

Un lugar único que marca la diferencia.





## Ulzama Bar

PINTXOS · COMIDAS · COPAS

C/ San Nicolás 12

Reservas 948 78 89 08

Nueva gerencia. Nuevos pintxos

Nueva música.

Menú entre semana 13,80€.

Finde 18,80€

Carta, raciones, cazuelitas y

bocatas.

DJs residentes Jueves y Sábados.

Ven a disfrutar del ambiente y la

música mas actual



## LA HUERTA DE CHICHA

COMIDAS · PINTXOS · CAFÉS · PICOTEOS

C/ Paulino Caballero 15 Pamplona T. 948 229134

Nuevo local con cocina de temporada donde los productos de la huerta están representados en sus platos. Productos ecológicos. Sumérgete en el mundo agrario y disfruta del café o de sus pintxos en sus espectaculares mesas de tractores. Desayunos. Menú del día a 19,50€, menú fin de semana a 29€ y por la noche carta variada de picoteos. La mejor comida saludable en la Huerta de Chicha.





## KATUZARRA RESTAURANTE ASADOR

COMIDAS · COPAS  
C/ San Nicolás 34-36  
Reservas 948 22 46 34

Asador restaurante de dos plantas de 400 m<sup>2</sup> en total. Comida de asador de calidad (pulpo, chuletón de vaca, lomo de bacalao). Menú o carta. Pintxos, raciones, bocatas... Una decoración que no te puedes perder.



## LA MANDARRA DE LA RAMOS

COMIDAS · PINTXOS · COPAS  
C/ San Nicolás 9 Bajo, Pamplona · T 948 212654 · [www.lamandarradelaramos.com](http://www.lamandarradelaramos.com)

En pleno casco antiguo, en la calle San Nicolás encontrarás La Mandarra de la Ramos... un sitio para estar como en casa.

Innovador pero con esencia tradicional, La Mandarra de la Ramos es un recorrido obligado para entender la cultura navarra, no sólo porque la gastronomía local es la fuente de inspiración de la gran variedad de tapas sino porque también es muy representativo de las fiestas de San Fermín.

Dos nuevos comedores, uno con un diseño especial, de ladrillo y bóveda de madera, y otro "privado" para celebraciones más íntimas, cuyo techo está decorado con las duelas con las que se hacen las cubas de vino.

Barra con una amplísima diversidad de pintxos, sencillos y elaborados; jamón de Jabugo de Huelva, huevos rotos, tostadas...

Constantes exposiciones de fotografía y pintura.

Menú diario a 15,80€ y fin de semana a 20€





## CAFETERIA- RESTAURANTE CIUDAD DEPORTIVA ARTICA



PINTXOS · MENUS · ESPECTACULOS

C/Auzalor nº1 Nuevo Artica

T. 948 80 37 48

Disponemos de un gran local con espacios abiertos, terraza y zona de juegos infantil junto a la ladera del monte San Cristobal. Ideal para tus reuniones, cumpleaños, comidas familiares, bautizos...

El mejor ambiente y con la mejor comida casera.

Amplia carta de picoteo, pintxos, un menú diario de 10€ y el especial de finde semana a 14€.

Anímate y ven a conocernos, te esperamos.



RESERVA EL  
LOCAL PARA  
TUS FIESTAS Y  
EVENTOS



## LA MEJILLONERA



CERVECERIA Y ESPECIALIDADES

C/Navarrería 12, Pamplona

Local emblemático de la ciudad, en plena calle Navarrería, donde poder tomar una birra a buen precio o degustar sus conocidas raciones de mejillones varios, patatas bravas y calamares bravos.

*Bravas*



*Bocata  
Bravo*



*Escocesa*



PARA ANUNCIARSE: LLÁMENOS AL 606 77 36 99



## TXIRRINTXA

COMIDAS · PINTXOS · CAFÉS · PICOTEOS  
C/ Estafeta 87 Pamplona T. 948 77 42 44



Cervecería Navarra, con cervezas artesanas de fabricación propia. Gastronomía Navarra de gran variedad. Situada en la esquina de la calle Estafeta con vistas a la Plaza de Toros. Cuatro estilos de cerveza «La Vasconia» Rubia, Tostada, Weissbier y una IPA. Menú diario, menú fin de semana y carta de picoteo sencilla y succulenta. Queremos que sea tu cervecería, tu sitio para tomar cerveza "a gusto".



## KIZKURRA GASTROBAR

COMIDAS · COPAS  
C/ María Domínguez 14  
Nuevo Artica  
658 91 30 09



Un bar con diseño innovador, donde poder disfrutar de buen ambiente y buena música. Tenemos caña Alhambra y en nuestra cocina usamos productos de primera clase con algún plato peruano que te sorprenderá. Amplia terraza y fácil para aparcar. Ven a conocernos!














## EL INFIERNITO GUITAR SHOP

**INSTRUMENTOS**  
**C/ Nueva 85, Iruña · T 948 227 496**  
**info@elinfiernitoguitarshop.com**

Ofertas especiales tanto en guitarras para principiantes como para profesionales, todo tipo de accesorios, amplis, pedales, cuerdas... Taller de reparación, ajustamos, arreglamos, customiza- ción... Financiación hasta 12 meses sin intereses.







## NATURA ETXEA

**CENTRO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**Avenida Pamplona 23 bajo · Barañáin**  
**948 18 04 88 naturmirian@yahoo.es**  
**www.naturaetxea.com**

Mirian Maraví Artieda (Nutricionista Dietética) nº colegiado 176. Profesional sanitario experta en alimentación. Programa infantil "Niños en movimiento" Tratamiento holístico del sobrepeso y obesidad dirigido a niños entre 4 y 12 años. Dietas personalizadas adaptadas a cada persona. Una manera de comer bien y saludable, especializadas en alimentación vegana, macrobiótica, alimentación especial o personas con alguna patología (Diabetes, insuficiencia renal).









### TECNO CULTUR

ARTÍCULOS DE CULTIVO

Pol. Mutilva Baja, calle 5, nave 14 .

Pamplona · T 948 29 30 94 ·

[www.tecnocultur.com](http://www.tecnocultur.com)

[info@tecnocultur.com](mailto:info@tecnocultur.com)

Más de 5000 artículos en horticultura técnica!!!

Entre ellos: más de 20 bancos de semillas, más de 8 marcas de fertilizantes diferentes, diversos equipos de iluminación y mucha variedad en productos de parafarmacia.

# SUBSUELO



### SUBSUELO

CONCIERTOS · COPAS

Plaza del Castillo 44, Pamplona.

[www.subsuelo44.es](http://www.subsuelo44.es)

Local de referencia en las noches de Pamplona con buen ambiente y música de los años 90. Conciertos, eventos, coctelería

**Reservas el local para tus fiestas o eventos**



### IBILKARI

MODA Y COMPLEMENTOS

C/ Estafeta 72, Iruña

Como veis, hemos regresado con IBILKARI a la Vieja Iruña.

Os esperamos con la nueva colección de pendientes, collares y anillos de acero. Camisetas, pendientes pearcing y masssss!!!



[ibilkari1](https://www.facebook.com/ibilkari1)



# CUANDO UN EQUIPO ESTÁ UNIDO, SE NOTA.



## CARRUSEL DEPORTIVO

Con Dani Garrido y el equipo líder del deporte.

Sábados y domingos de 15:00h. a 01:30h.

Nº1 EN DEPORTE

**SER**

La radio

## Menús

**MENÚ SEMANAL:** 12,30 €

**MENÚ FINDE:** 19,30 €

(Postre, pan y bebida)

**MIÉRCOLES Y JUEVES NOCHE:**

Menú estudiantes 12,30 €

COMIDA TRADICIONAL,  
CASERA Y FRESCA, CON UN  
TOQUE INNOVADOR



# CATACHU

CARTA DE PICOTEOS  
ESPECIALIDAD EN  
BOCADILLOS

GRAN DISTANCIA  
ENTRE MESAS Y  
VENTILACIÓN  
PERMANENTE

**CAÑAS a 1€ !!!**



C/ Lindachiquia, 6 · Pamplona/Iruñea · Reservas **948 22 60 28** · [www.catachu.com](http://www.catachu.com)

# Tu karaoke en Pamplona



# El Guateque

LIVE KARAOKE BAR

[www.elguatequekaraoke.com](http://www.elguatequekaraoke.com)

 @elguatequekaraoke  Elguateque\_karaoke

Estamos en la calle Iñigo Arista 24 - Pamplona  
Abierto de 22h a 3:30h todos los días - Tel: 948034455

TEMPORADA  
01 → 04  
2021

TEATRO  
GAZTAMBIDE

GAZTAMBIDE GAZTAMBIDE

ENERO 2021



**3 ENE**  
**XOCOLAT**  
Teatro Paraiso



**7 ENE**  
**MARIA JOSÉ LLERGO**  
Festival Santos Pascuas 5ª Edición



**13 FEB**  
**PICA-PICA**  
Fiesta Party



**14 FEB**  
**DESMONTANDO**  
**A SENECA**



**20 FEB**  
**ORQUESTA SINFÓNICA**  
**DE NAVARRA**



**27 FEB**  
**MIKEL ERETXUN**



**6 MAR**  
**KUTXI ROMERO**



**13 MAR**  
**RULO Y LA**  
**CONTRABANDA**



**21 MAR**  
**LA COÁRTADA**  
Txalo Producciones



**27 MAR**  
**ORQUESTA SINFÓNICA**  
**DE NAVARRA**



**28 MAR**  
**IES VALLE EBRO**  
Caidos del cielo



**10 ABR**  
**DIANA NAVARRO**



**24 ABR**  
**IVAN FERREIRO**  
Cuentos y canciones

ENTRADAS A LA VENTA EN  
SAC / TAQUILLA  
TUDELACULTURA.ES