

ESTADIO

FIT &
WELLNESS

**El equilibrio
entre cuerpo
y mente**

ESTADIO BERRIA

**Alain Prado,
'project manager'**



Jardueren egitaraua
2022/23

Programa de actividades



ESTADIO

@festadio f fundacionestadio festadio

La misión de la Fundación Estadio Vital Fundazioa es expresar la responsabilidad social y el compromiso de la Fundación Vital Fundazioa con el desarrollo de una cultura del deporte y la promoción de la actividad física regular.

Comité de redacción: Virginia Adarraga, Aitor Armiño, Paco Cormenzana, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz, Ainhoa Pereira y Mikel Urdangarin

Han colaborado en este número: Pablo Cuiñado, Javier Montejo, Iván Rodrigo, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotografías de: Asier Bastida y Ángel Lz. Luzuriaga

Edita:

Fundación Estadio Vital Fundazioa
Pº Cervantes lb. 20 · 01007 Vitoria-Gasteiz
t. 945131345 · estadio@fundacionestadio.com

Participa en:



Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Si quieres hacer una contribución ecológica a la sostenibilidad reduciendo el papel, envoltorios y las emisiones de CO2... y, en adelante, recibir ESTADIO solo en su versión digital (por email) solicítanoslo en estadio@fundacionestadio.com. Por supuesto, todos los números de ESTADIO están disponibles en fundacionestadio.com

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe: Aspici!

Traduce: Aixé

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

#107 /2022 NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundaciones Vital Fundazioak

Nace 'Ikas Vital', la nueva oferta formativa y lúdica de Fundación Vital para todas las edades; Fundación Vital y Mulixka Dantza taldea ponen en marcha una plataforma online para aprender danzas vascas; Un pueblo, una acción por la biodiversidad



08 zap

Árbitras en la Copa del Mundo Qatar 2022; Nike cumple 50 años (de cultura de deporte y consumo); 17 años, nueva edad mínima para competir en patinaje; Run my City; Hacer deporte en grupo nos acerca a los demás, a la salud y al bienestar; Esta cuenta cambiará tu forma de ver el baloncesto; Pedaleando hacia el éxito de Igor Glz. Galdeano; 2/Oct 10 h apúntate al World Walking Day



10 aurrera! / ¡en movimiento!

Fit & Wellness, el equilibrio entre cuerpo y mente



12 on egina! / ¡bien hecho!

Recyclerie sportive, deporte 'cero residuos'



16 estadio berria

Alain Prado, 'project manager'



18 estadioko jendea / gente del estadio

El gimnasio del Estadio es para jóvenes



20 info estadio

Hostelería de temporada; Far West jaia; Cerrados el último viernes de septiembre; Si estudias fuera, te interesa; Cada cual a su vestuario; Ayúdanos a mantener el orden; Sin toalla, no entrenas; Fin plazo Concurso foto digital y móvil; Alta de niñas y niños de 3 años; Simulacros de evacuación; Reserva tu pista



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Bingen Beraiz, jugador de balonmano



26 aula estadio aretoa

Susana Aznar, pon movimiento en tu día

La Fundación Estadio Vital Fundazioa no comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos de sus colaboradoras/es. Las personas que quieran colaborar aportando información sobre deporte de interés para publicar en esta revista, pueden escribir un texto breve a la dirección estadio@fundacionestadio.com e incluir su nombre y apellidos, la dirección postal y teléfono.

Estadio

FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA

Jarri mugimendua zure egunean

Espero dut uda honetaz eta Estadioz gozatuko zenuela (eta halaxe egiten jarraituko duzula uda bukatu arte). Ohiz kanpokoan izan da, bi arrazoi nagusirengatik: COVIDagatik murrizketarik ez dugu (nahiz eta aldaerak ditugun) eta gure instalazioak % 100ean ditugu, bi urtez normaltasunetik at eta edukiera mugatuekin ibili ondoren. Hala ere, muturreko beroa izan dugu (hainbat astez), eta, neurriak hartuta, are baliotsuagoak bihurtu dituzte Estadioko igerilekuak, nahiz eta agian ohi bezain fresko egon ez diren eta, batzuetan, txiki geratu diren bero itogarritik freskatzeko.

Tamalez, badirudi bi fenomeno horietara egokitu beharko dugula, eta ziurgabetasun ekonomiko eta geopolitiko gehituta. Garai zailak ditugu, eta oso beharrezkoa da orekatuta egotea, gorputzez, buruz eta emozioz. Gorputza mugitzea, burua zaintzearen, gizarte ingurune motibagarri batean, eta ahal bezain maiz, gero eta beharrezkoagoa da.

Estadioko gizarte ballabidearen alde inoiz baino indartsuago egiten dugu Vital Fundazioetan. Egunetik egunera gero eta balio handiagoa hartzen du; edo, behinik behin, 1950eko hamarkadaren amaieran Estadio abiaraztea erabaki zenean bezainbeste, Gasteizen ez baitzegoen gaur egun ezagutzen ditugun kirol instalazio horietarik. Hara ikuspegia. Horregatik, Patronatuak Estadio Berria fasekako inbertsio plana onartu eta abian jarri du, Fundazioaren instalazioak eta zerbitzuak hobetzearen, eta horrela abonatuena eta, oro har, gizartearen jarduerara fisikoko eta aisialdiko praktiken etorkizunari arrakasta bermearekin aurre egin ahal izatearren.

Dagoeneko gauzatu dira 0. fasea (Working Estadio, kafetegiko terraza berria eta Agora sarrerako plaza) eta I. fasea (tenis jokaleku estalia). Eta hurrengo asteetan hasiko da II. fasea, trinketeko eraikinean integratutako jarduera eraikin berri bat gauzatuko duena. ESTADIO agerkariaren zenbaki honetan, proiektua eta Estadio Berriaren gainerakoa aurreratuko dizkizugu, eta Alain Prado (planaren proiektuburua) aurkeztuko dizugu.

Zenbaki honetan doakizu, orobat, 2022/2023 denboraldiko jardueren programa, «Jarri mugimendua zure egunean», asmo hau duena: zuri erraztasunak ematen jarraitzea, Estadioren ingurune atseginean zuri egokitzen zaizun jarduera aurkitu dezazun. Badakizu: kontua ez da mugitzeko eginga gaudela eta ez mugitzeak kalte egiten digula; kontua da mugimendua gure genetikaaren parte dela, eta nahiz eta bizitza modernoaren «aurrerapenak» gu digitalizatzen tematzen diren eta, gu engainatuz, egunerokotasuna erosoago egiten diguten, gure gorputzak eta, batez ere, gure buruak mugitu beharra daukala, atseginagatik eta, ahal dela, lagunartean. Eta hori beti aurkituko duzu Estadion. Itzulera eta 2022/2023 denboraldi onak izan ditzazuela!

Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti García
Vital Fundazioetako presidentea

Pon movimiento en tu día

Espero que hayas disfrutado (y sigas haciéndolo hasta sus últimos días) de este verano y del Estadio. Ha sido extraordinario por dos razones principales: sin restricciones por la covid (aunque circulando por variantes) y con nuestras instalaciones al 100% después de dos años de anormalidad y aforos limitados. Hemos tenido, sin embargo, varios episodios (semanas) de calor extremo que, tomando precauciones, han hecho más valiosas aun las piscinas del Estadio, aunque hayan podido estar menos frescas de lo habitual y, en ocasiones, se hayan quedado pequeñas para refrescarnos del calor sofocante.

Lamentablemente parece que vamos a tener que adaptarnos a ambos fenómenos y añadir además la incertidumbre económica y geopolítica. Son tiempos complicados en los que resulta muy necesario mantenerse equilibrada/o, física, mental y emocionalmente. Mover el cuerpo para cuidar la mente, hacerlo en un entorno social motivador y con tanta frecuencia como sea posible es cada vez más necesario.

Recursos sociales como el Estadio, por el que apostamos más que nunca en las Fundaciones Vital, adquieren cada día más valor, o tanto como cuando se decidió su puesta en marcha a finales de los años 50 años en los que en Vitoria-Gasteiz no había una instalación deportiva de las que conocemos hoy. Qué visión. Por eso el Patronato aprobó y ha puesto en marcha el plan de inversiones por fases 'Estadio Berria' para la mejora de las instalaciones y servicios de la Fundación y poder seguir así, afrontando con garantía de éxito, el futuro de las prácticas de actividad física y de ocio de las personas abonadas y de la sociedad en general.

Ejecutadas ya las fases 0 (working estadio, nueva terraza de cafetería y plaza de entrada ágora) y I (pista de tenis cubierta) en las próximas semanas arrancará la fase II, que hará realidad un nuevo edificio de actividades integrado en el edificio trinquete. En este número de ESTADIO te adelantamos el proyecto y resto de Estadio Berria y presentamos a Alain Prado, 'project manager' del Plan.

El número incluye también el programa de actividades de la temporada 2022/23 'Pon movimiento en tu día', que pretende seguir haciéndote fácil encontrar aquella actividad que se adapte a ti en un entorno agradable como el Estadio. Ya sabes, no es que estemos hechos para movernos y no hacerlo nos haga daño, sino que el movimiento es parte de nuestra genética y aunque los 'avances' de la vida moderna se empeñen en digitalizarnos y hacernos más cómodo el día a día, nuestro cuerpo y, sobre todo, nuestra mente necesitan moverse, por placer y a ser posible en compañía. Y eso siempre lo encontrarás en el Estadio. Buena vuelta y Temporada 2022/23.

Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti García
presidente de las Fundaciones Vital



Nace 'Ikas Vital', la nueva oferta formativa y lúdica de Fundación Vital para todas las edades

Ikas Vital formakuntza eta jolas eskaintza berri bat da, Vital Fundazioak adin guztietarako bideratua. Programak 1.300 plaza eskaintzen ditu 29 ikastarotan, eta askotariko gaiak jorratzen ditu: musika eta zinema, rockaren historia, artea, elikadura, emozioen kudeaketa, historia, edo trebetasun digitalak gureganatzea. Izen-emateak irailaren 7tik 16ra bitartean egin daitezke.



Fundación Vital mantiene una larga trayectoria en la oferta de actividades formativas y lúdicas. Desde hace más de veinte años hace un importante esfuerzo por poner a disposición de las personas que residen en Araba/Álava una formación de calidad e iniciativas dirigidas a propiciar una vida activa, con especial experiencia en la oferta cultural dirigida al público de más de 55 años.

Precisamente, la entidad fue pionera en diseñar programas culturales y de ocio dirigidos a este colectivo específico, aunque el día a día ha demostrado un crecimiento continuo de la demanda entre personas de menor edad. Por ese motivo, Fundación Vital ha decidido dar un paso más, evolucionar con la sociedad y abrir toda su oferta formativa, incorporando algunas actividades nuevas pero sin olvidarse de ofrecer algunas exclusivamente para el colectivo +55.

"Las ganas de aprender no tienen años ni un perfil concreto y creemos que cualquiera de nuestros cursos formativos puede ser interesante para el público en general", destacan desde Fundación Vital Fundazioa.

En esta nueva realidad nace '**Ikas Vital**', un programa abierto a todas las edades, que en esta primera temporada ofrecerá 29 cursos, con 1.300 plazas disponibles. **Senderismo** e **Idiomas** se mantendrán para el público +55.

Veintiuna de las actividades se impartirán en modalidad presencial en la sede de Fundación Vital (Casa del Cordón) y en otras siete se podrá elegir entre seguir las presencialmente u online y, una de ellas, yoga, será únicamente online. La mayoría comenzará después de la temporada de verano, a primeros de octubre, excepto los idiomas +55, que lo harán a finales de septiembre.

La oferta presencial incluye materias como '**Economía**', '**Legislación**', '**Prensa Internacional**', '**La importancia de gestionar las emociones a través del cuerpo**', '**Historia Medieval**', '**Origen y evolución de la pintura en el País Vasco**', '**Idiomas +55**' (inglés iniciación e intermedio, francés y euskera), **salidas culturales** e incluso la posibilidad de formar parte de un coro musical.

La oferta presencial se completa con un bloque dedicado a **romper la brecha digital a través del aprendizaje de dispositivos móviles, aplicaciones y otras tecnologías**, en el que se podrá elegir entre: 'Aprende a manejar tu ordenador' (nivel básico), 'Gestiones y utilidades de internet', 'Aprende a proteger tu móvil y ordenador', 'Aprende a manejar el móvil Android', 'Trucos básicos para sacar fotos con tu móvil' y 'Uso del GPS del móvil'. Todos ellos tienen una duración de 30 sesiones.

Y se podrá elegir entre seguir la formación online o de forma presencial en las materias de 'Filosofía', 'Imperios coloniales en el siglo XIX', 'Bienestar y nutrición', 'Formas vocales', 'Historia del rock', 'Música y cine' y 'Arte sudamericano'.



Inscripciones

Las inscripciones a estos cursos podrán hacerse en la web: fundacionvital.eus o presencialmente en la sede de Fundación Vital (Cuchillería 24) del 7 al 16 de septiembre a partir de las 8:30 o hasta agotar las plazas.

*Inscripciones Senderismo:

- Bonos: En la sede Fundación Vital (Cuchillería 24, casa del cordón) desde el 1 al 6 de septiembre o hasta agotar las plazas.

- Salidas individuales: En la sede Fundación Vital (Cuchillería 24, casa del cordón) desde el jueves anterior a cada salida.

CURSOS

Informática

Aprende a manejar tu ordenador - Nivel básico (Presencial)

Gestiones y utilidades de Internet (Presencial)

Aprende a proteger tu móvil (Presencial)

Aprende a manejar el móvil Android (Presencial)

Trucos básicos para sacar fotos con tu móvil (Presencial)

Uso del GPS del móvil, seguridad, posicionamiento y rutas (Presencial)

Historia

Imperios coloniales en el siglo XIX (Presencial y online)

Historia medieval (Presencial)

Arte

Origen y evolución de la pintura en el País vasco (Presencial)

Arte sudamericano (Presencial y online)

Música

Formas vocales (Presencial y online)

Música y cine (Presencial y online)

Coro (Presencial)

Historia del Rock (Presencial y online)

Salud y bienestar

La importancia de gestionar las emociones a través del cuerpo (Presencial)

Bienestar y nutrición (Presencial y online)

Yoga (Online)

Actualidad

Prensa internacional (Presencial)

Otras ciencias

Filosofía (Presencial y online)

Economía (Presencial)

Legislación (Presencial)

Idiomas (+55)

Inglés iniciación (Presencial)

Inglés intermedio (Presencial)

Francés (Presencial)

Euskera (Presencial)

Naturaleza (+55)

Senderismo

Fundación Vital y Mulixka Dantza taldea ponen en marcha una plataforma online para aprender danzas vascas

Fundación Vital y **Mulixka Dantza Taldea** se han unido para poner en marcha una plataforma en red que permite aprender 'euskal dantza' desde cualquier lugar y al ritmo que tú elijas. 'ZabalDantza' da la oportunidad, desde un ordenador, tablet o smartphone, de aprender, repasar y mejorar los bailes que habitualmente se hacen en los 'dantza-plazan'. La herramienta consta de 21 video-tutoriales grabados y editados de una forma diferente y muy visual, recogidos en una web práctica e intuitiva. Cada baile está clasificado por dificultad y número de dantzaris para que, dependiendo de si estás sola/o o en compañía, con txikis o mayores, encuentres y aprendas el baile deseado.

La plataforma nace con vocación de permanecer indefinidamente en la red e irá creciendo con nuevos bailes y tutoriales, convirtiéndose así en una iniciativa viva y activa. El material didáctico resulta útil y práctico para cualquier persona esté donde esté y en el momento que desee.

Los promotores de 'ZabalDantza' quieren transmitir la diversión del baile y que aprender a bailar esté al alcance de todas las personas. "Para la que siempre quiso aprender a bailar; para el que aprendió hace tiempo y sólo quiere recordar; para los que reciben clases pero quieren repasar en casa; para quienes les da vergüenza bailar en la plaza. Para ellos y ellas que a pesar de estar lejos quieren aprender nuestra cultura", aseguran.

Esta iniciativa pone en valor la apuesta de Fundación Vital por el patrimonio cultural, del que las danzas vascas forman parte, al mismo tiempo que contribuye a su fomento y difusión.

Los videos están disponibles a través de la web:

www.zabaldantza.com

Euskal dantzak gustatzen zaizkizu, eta dantzatzen ikasi nahiko zenuke, edo dakizuna hobetu? Orain, etxetik egin dezakezu, edo tokia aukeratu. Vital Fundazioak eta Mulixka Dantza Taldeak, bat eginda, abian jarri dute ZabalDantza: euskal dantza edonondik eta zuk aukeratutako erritmoan ikasteko aukera ematen duen sareko plataforma.



‘Un pueblo, una acción por la biodiversidad’

Tokian-tokian jardutea, eremu globaleko helburuak lortzeko. Horixe da **Herri bat, biodibertsitatearen aldeko ekintza** proiektuaren helburua. Proiektu horren buru dira **Vital Fundazioa, Arabako Foru Aldundia eta Murgiko bigarren hezkuntzako institutua**, eta helburutzat dute Arabako herrietan gure ekosistemaren biodibertsitatearen aldeko eta baliabide naturalak modu parte-hartzailean kudeatzearen aldeko kultura sortzea.

‘Un pueblo, una acción por la biodiversidad’ es un proyecto liderado por **Fundación Vital, Diputación Foral de Álava** y el **IES de Murgia** que busca generar una cultura en favor de la biodiversidad de nuestro ecosistema y gestionar los recursos naturales de manera participativa en localidades del Territorio Histórico de Álava. La acción se integra en la **Alianza Alavesa por el Desarrollo Sostenible 2030** y se centra en el **Objetivo de Desarrollo Sostenible 15 (Vida de Ecosistema Terrestre)**. Asimismo, atiende a estándares internacionales y objetivos de desarrollo sostenible creando alianzas público-privadas para favorecer el cuidado de la naturaleza mediante pequeñas acciones y la divulgación de cada una de ellas. Se trata de actuar localmente para conseguir objetivos a escala global.

Las tres entidades impulsoras plantean el mantenimiento de la biodiversidad del Territorio involucrando a sus vecinos y vecinas a través de experiencias en un medio natural que se puedan compartir. Desde una perspectiva de participación y cercanía a las personas, el proyecto promueve el intercambio generacional y la participación activa de los agentes de cada zona (vecinos/as, centros escolares, asociaciones...), y la recuperación de actividades y oficios en desuso, e incluso patrimonio. Ese intercambio generacional y el conocimiento de las tradiciones son fundamentales para conocer cómo han evolucionado los ecosistemas a lo largo de los años y para recuperar las zonas que puedan estar alteradas por la acción humana.

Desde su puesta en marcha el año pasado, han tomado parte en la iniciativa cerca de un millar de personas. La segunda edición, que acaba de lle-

gar este verano a su ecuador, se está centrando en la Cuadrilla de Llanada Alavesa, aunque también se van a realizar actividades en otros pueblos como La Puebla de Labarca y Baranbio. Las actividades puestas en marcha con la ayuda de vecinas y vecinos y alumnado de distintas ikastolas han sido, por ejemplo, podas en parcelas con frutas en Guillerna, montaje y construcción de cajas nido de aves y quirópteros (murciélagos) en Lapuebla de Labarca, Ollabarre o Albéniz, instalación de un colmenar en Añua, plantación de aromáticas y plantas arbustivas para favorecer a los insectos polinizadores en Gauna, o creación y colocación de cajas nido de pequeñas rapaces nocturnas en Opakua.





Árbitras en la Copa del Mundo Qatar 2022

La Copa del Mundo masculina en Qatar contará con seis oficiales femeninas en el equipo de 129 árbitras/os y todas han tenido que superar un difícil camino. Algunas, como la brasileña Neuza Ines Back, ya participaron en la Copa del Mundo de Clubes que se celebró en ese mismo país en 2020 y saben lo que es sentirse invisibles. En la ceremonia posterior a la final el jeque saludó a todos los hombres y a ellas las ignoró, a pesar de que la ley islámica no les impide ser corteses haciendo gestos que no están relacionados con el tacto.

Es una novedad en la edición más controvertida del torneo, con el país del Medio Oriente acusado de usar el fútbol como una plataforma de 'sportwashing' (lavado deportivo) para desviar la atención de las violaciones de derechos humanos, incluida la discriminación de género.



Nike cumple 50 años (de cultura de deporte y consumo)

Nike, que lleva el nombre de la diosa griega de la victoria, celebra este año su 50 aniversario convertida en la marca de ropa más valiosa del mundo; es parte de las películas que vemos, las canciones que escuchamos, los museos que frecuentamos... Una entrevista en el 'Harvard Business Review' aseguraba que uno de los mayores avances de Nike no fue la suela, ni las Air Force 1, ni las Air Jordan, sino darse cuenta de que no solo vendían calzado deportivo. Es "un producto de consumo que parece desafiar la idea del consumismo".

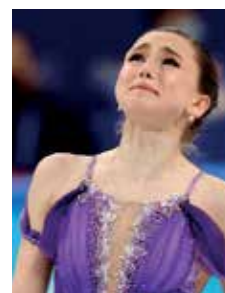
De todo el calzado que Sotheby's ha vendido desde 2020, alrededor del 95% son Nike; el zapato más caro jamás vendido en una subasta es Nike (1,8 millones de dólares) y hay Nike en la colección permanente del Museo Metropolitano de Arte.

Para celebrarlo Nike eligió presentar de la mano de Marks Blackmon (Spike Lee) su nuevo himno 'Seen It All' (Lo he visto todo), cuando en verdad no es así y nos queda mucho (y humilde) por ver.



17 años, nueva edad mínima para competir en patinaje sobre hielo

La Unión Internacional de Patinaje (ISU) elevará la edad mínima para competir en eventos senior de 15 a 17 años con el fin de proteger la "salud física y mental y el bienestar emocional" de las y los patinadores. La decisión se produce tras la polémica en torno a Kamila Valieva en los JJOO de Pekín. La rusa, entonces de 15 años, fue suspendida provisionalmente tras dar positivo por dopaje (un medicamento prohibido para el corazón) pero se le permitió competir tras un fallo judicial. El Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS) señaló "circunstancias excepcionales" por su edad y dijo que le haría un "daño irreparable" si no se le permitía competir. Pero abandonó la pista llorando después de varios tropezos y caídas y el trato por parte de las/os entrenadoras/es también fue cuestionado. El presidente del Comité Olímpico Internacional describió la falta de consuelo ofrecida como "escalofriante".



Run my City

Run my City delakoa lasterka egiteko kontzeptu original bat da, Paris modu originalean ezagutzea proposatzen duena, hiriko monumentu eta leku ezegunak zeharkatuz. Adin guztietarako eta maila guztietarako da egokia. Kronometrorik gabeko kirol ibilaldi honek bi distantzia proposatzen ditu: 9 kilometrokoa eta 15ekoa.

Kirola eta kultura nahasten ditu, aurkikuntza eta dibertsioa. Azken edizioetan, 10.000 parte hartzailetik gora izan ditu, eta handitzen ari da. Mugitzeko eta QR hiri gehiago ezagutzeko balio du.



Hacer deporte en grupo nos acerca a los demás, a la salud y al bienestar

Sabemos que el ejercicio físico es bueno no solo para nuestro cuerpo sino también para nuestra 'alma', especialmente cuando lo hacemos en compañía. Se ha demostrado que los entrenamientos duros pueden parecer un poco más fáciles con el apoyo de un/a buen/a amigo/a y los equipos rinden más allá de la suma de sus partes individuales.

Combinando conocimientos de la teoría evolutiva, la antropología, la psicología y la biología, las investigaciones sugieren que el movimiento grupal coordinado produce cambios en la química cerebral y este estado alterado de conciencia conduce a una disminución de la percepción del dolor y la fatiga, y a un mejor rendimiento. Asimismo, uno de los potenciadores de la participación y rendimiento en el deporte puede ser el entusiasmo que recibimos del público, amistades y familiares que nos apoyan.



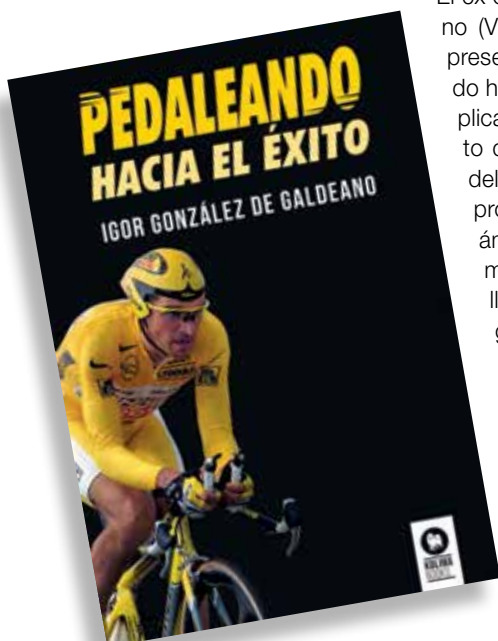
Esta cuenta cambiará tu forma de ver el baloncesto

La cuenta de Instagram @b_a_l_l_h_a_u_s ofrece imágenes reales de jugadoras y jugadores de la WNBA y la NBA asociadas a otras modificadas de una pintura.

El resultado son obras de arte que reconocen al baloncesto profesional como una síntesis de trabajo y creatividad, artesanía y arte, práctica y carácter. Una de las que más éxito ha tenido interpreta la obra de Steph Curry a través de una serie de yuxtaposiciones de bailarines.



Pedaleando hacia el éxito de Igor Glz. Galdeano



El ex ciclista Igor Glz. Galdeano (Vitoria-Gasteiz, 48 años) presentó su libro 'Pedaleando hacia el éxito', donde explica el camino hacia el éxito deportivo y la conquista del mayor reto de cualquier profesional de cualquier ámbito, "liderarse a uno mismo". Maillot amarillo del Tour de Francia y ganador de dos etapas de la Vuelta a España, explica que el trabajo en equipo, la gestión emocional, el equilibrio personal, la humildad y la disciplina son algunas de las claves.

2/Oct 10 h apúntate al World Walking Day

El próximo 2 de octubre, a las 10:00 hora local, tendrá lugar la segunda edición del World Walking Day, una carrera de relevos a través de todas las zonas horarias del planeta, de este a oeste, para celebrar el poder del deporte y la actividad física para unificar el mundo. WWD 2022 se esforzará por promover la paz y la solidaridad, reuniendo a las y los participantes para fomentar la armonía y construir puentes entre comunidades y naciones.

En la primera edición participaron 86 países y el objetivo para este año es llegar a los 100. ¿Te apuntas?



aurrera! / ¡en movimiento!

Fit & Wellness filosofia bat da, entrenamendua lan fisiko eta psikologikoaren konbinaziotzat ikusten duena. Lan fisikoak gure osasuna hobetzen laguntzen digu, eta ariketa egin eta minutu batzuetara erlaxatzeak eguneko demei aurre egiten laguntzen digu. Arlo mentalaren, fisikoaren eta emozionalaren arteko oreka lortzeak ongizate egoera orokorra dakar.

FIT & WELLNESS

El equilibrio entre cuerpo y mente

Hoy en día estar a gusto con una/o misma/o se ha convertido en algo fundamental. Cuidar tu cuerpo y la salud es importante y moverse, practicar deporte o acudir al gimnasio a todas las edades se ha asentado en la sociedad, evitando malos hábitos y rutinas. Sin embargo, hay una ligera diferencia entre tener una buena preparación física y alcanzar un bienestar total, tanto físico y mental como emocional. La unión de ambas ha dado lugar a lo que conocemos como 'fit & wellness'.

Debemos ver el entrenamiento como una combinación de trabajo físico y psicológico. El primero nos ayudará a mejorar nuestra salud, a vernos en forma y liberar tensiones. Hacerlo con cabeza (a medida y consciente) y dedicar después unos minutos a relajarnos contribuye a mejorar nuestro bienestar y ayudándonos con el estrés y a afrontar los retos del día a día con mayor energía.

Por separado, el fitness, es una actividad física de movimientos repetidos que se planifica y se sigue regularmente (muchas veces digitalmente) con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones (y sus efectos en la mente). Y se completa con una dieta y nutrición apropiadas, además de un descanso necesario para la recuperación física.

Por su parte, el concepto o filosofía wellness considera el entrenamiento como un término más global que utiliza la condición física como un medio para mejorar la salud, también mental y el bienestar. Se usa generalmente para definir un equilibrio entre los niveles mental, físico y emocional que da como resultado un estado de bienestar general. Este equilibrio entre mente y cuerpo, la combinación de trabajo físico con el psicológico previene la aparición de episodios de estrés (y la ansiedad ligada a él) o ayuda a liberarlo.



Beneficios del fitness

- Ganar en salud. Como consecuencia de la práctica de actividad física moderada conseguiremos ganar en salud y mejorar capacidades como flexibilidad, resistencia, coordinación o fuerza.
- Bajar (o mantener) el peso. Con la práctica regular del fitness, combinada con una dieta saludable y rica en nutrientes, se controla el peso y aumenta nuestra calidad de vida.
- Relax y bienestar general. El ejercicio y la mejora a nivel físico y motor, también influye a nivel mental. Se reducen la ansiedad y el estrés psicológicos y contribuye a un aumento de la autoestima.
- Mejorar la fuerza muscular y la tensión arterial. La práctica de actividad física de forma regular mejora el tono muscular, el consumo metabólico (puede prevenir la diabetes tipo 2) y la tensión arterial (asociada con las enfermedades cardiovasculares).
- Lograr metas y objetivos. El fitness nos ayuda a fijarnos una meta y unos objetivos para cumplirlos en un tiempo determinado. Y conseguir objetivos motiva.
- Mejorar la resistencia aeróbica. Llevamos a nuestro cuerpo a un mayor rendimiento que hace que mejoremos la resistencia aeróbica, además de ganar fuerza muscular.

Beneficios del wellness

- Relajación completa. Entrenar en clave wellness es hacerlo de forma consciente, poniendo atención en la respiración y el movimiento y llegar a un estado de relajación más profundo.
- Mayor eficiencia laboral. Seremos más capaces de tomar decisiones complejas, más creativas/os, estaremos más concentrados/os y tendremos una mayor resistencia al estrés (que aprenderemos a evitar o liberar, en parte).
- Más energía. Nos sentiremos en forma, superaremos los episodios de cansancio más fácilmente y afrontaremos las situaciones cotidianas con más vitalidad.
- Estar bien con una/o misma/o y con las/os demás. Mejorará nuestro humor, nos sentiremos en armonía con nuestro entorno y facilitará las relaciones sociales.
- Más vitalidad a corto y largo plazo. Los beneficios del wellness son reales, no solo subjetivos.

Fit & Wellness en el Estadio

El Estadio cuenta con una sala Fit & Wellness situada en la planta baja del edificio de piscinas cubiertas. Es un servicio para la actividad física atendido por profesionales del movimiento y del entrenamiento para la salud y el bienestar, equipado con la última tecnología en entrenamiento (conectividad y entretenimiento), app de entrenamiento propia, en zona WiFi y con un calendario y horario muy amplios.

En el servicio hay cuatro áreas muy diferenciadas, según explica Xabier Larrimbe, uno de los responsables: la zona cardiovascular, con máquinas elípticas, caminadoras/corredoras, bicicletas, remos, escaleras, etc.; el área de pesas guiadas, donde te colocas en una posición firme y se hacen movimientos de musculación sin riesgo de lesiones; el área más funcional, de peso libre, para hacer movimientos saludables con o sin carga para la vida cotidiana como agacharse, tener flexibilidad...; y este año se ha incorporado el área de p/rehabilitación con tres funciones: aprender técnicas y ejercicios para prevenir las lesiones del deporte o entrenamiento, preparar una operación de prótesis de cadera, rodilla... en las mejores condiciones y conseguir una óptima recuperación tras una lesión o cirugía.



La existencia de estas 4 áreas hace que el abanico de edad de las y los usuarios sea muy amplio, “desde chavales a partir de 16 años que quieren trabajar musculación y ejercicios funcionales hasta gente más adulta que mira más la salud, no lesionarse, llevar una vida más activa o gente mayor que hace trabajo para mantener su fuerza y movilidad, aliviar el dolor articular...”



DEPORTE 'CERO RESIDUOS'

Recoger materiales y equipamientos deportivos, repararlos y volver a ponerlos en circulación a un coste menor en tiendas solidarias es la razón de ser de 'Recyclerie Sportive'. Promueven la economía circular como alternativa al modo de consumo lineal (extraer, fabricar, consumir, tirar) y difunden este tipo de prácticas en el ámbito del deporte y el ocio. Al dar una segunda vida a material deportivo en desuso, contribuyen a reducir el volumen de residuos de este sector y a preservar los recursos naturales.

Su primera tienda solidaria se abrió en Massy, a 25 kilómetros de París, y tienen previsto liderar toda una red de Recycleries Sportives en Francia, gracias a la identificación y el apoyo de líderes de proyectos independientes. Están en el buen camino. En apenas siete años se han convertido en la primera red de centros de reciclaje deportivo en este país y en 2019 recogieron 70 toneladas de material deportivo.

Pero esta asociación sin ánimo de lucro no se queda ahí. Ofrece talleres para aprender a reparar los medios de transporte que utiliza cada participante (bicicletas, monopatinos, scooters, patines...) o su equipamiento deportivo (raquetas de tenis, esquís, pequeños dispositivos eléctricos y/o electrónicos, textiles...) con el asesoramiento de un/a profesional, herramientas como repuestos nuevos y usados; organiza

eventos para fomentar la práctica deportiva y sensibilizar sobre el deporte 'cero residuos'; y educa a la ciudadanía sobre conductas deportivas sostenibles y respetuosas con el medio ambiente.

También hacen talleres creativos de bricolaje para hacer objetos a partir de material deportivo recuperado, talleres Bicymixer para hacer batidos con comida no vendida pedalear en una bicicleta equipada con una batidora, sesiones de slow-sport o paseos urbanos supervisados, entre muchas actividades a la medida de quien las solicita.



Recyclerie Sportive elkarteak kirol materiala biltzen, konpontzen eta berriro zirkulazioan jartzen du, bere denda solidarioen bidez. Kiroleko ekonomia zirkularrean dihardu, eta zailtasun ekonomiko edo geografikoak dituztenei kirol jarduera bat egitea errazten die. 2019an, 70 tona kirol material bildu ziren.

Sus fundadores, uno vinculado al mundo del deporte y el otro a la gestión de residuos, pensaron mucho sobre cómo vincular ambos mundos. Su iniciativa está dirigida a practicantes y deportistas, clubes, federaciones, tiendas especializadas en deportes y público general. Y su misión:

transformar los residuos deportivos en un recurso

promover un deporte accesible y más respetuoso con el medio ambiente

sensibilizar a todos los actores del deporte sobre las cuestiones de generación de residuos. Movilizar una comunidad ciudadana de 'ecoactores'

prolongar la vida útil del equipamiento deportivo

fomentar la reutilización de material deportivo a través de la donación de material en las instalaciones deportivas

facilitar el acceso al deporte y promover su práctica

promover que todas/os seamos actores en la economía circular y solidaria

transmitir conocimientos

Su otra línea de trabajo es facilitar la práctica de una actividad deportiva a personas con dificultades económicas o geográficas. Según el Instituto Regional para el Desarrollo del Deporte, una/o de cada cinco jóvenes de la región de Ile-de-France no practica actividad deportiva alguna, especialmente en barrios en declive, debido al difícil acceso a tiendas de deportes o al alto precio del equipamiento. 'Recyclerie Sportive' se ha propuesto responder a este doble desafío.

¿Y si hiciéramos algo bueno para el mundo?

Recyclerie Sportive promueve:

Convivencia: espacios multigeneracionales y multiculturales en barrios en declive y removilización de grupos vulnerables

Asuntos sociales: recepción de voluntariado, donación de equipamiento deportivo a personas necesitadas e integración de las/os jóvenes fuera de la escuela a través de actividades deportivas

Educación de jóvenes: organización de actividades en horario extraescolar y con alumnado de secundaria

Educación: conferencias sobre deporte, desarrollo sostenible, salud, residuos, movilidad activa...

Movilidad activa y turismo: acciones de formación de bicicleta escolar, donaciones de bicicletas/patinetes, caminatas...

Cultura: creación de una biblioteca de materiales, organización de talleres creativos...

Empleo: creación de puestos de trabajo en la propia red de la Asociación



Otros planes para no tirar tus prendas o material deportivo:

■ wayto.fr



■ barooders.com



■ sporteed.fr



■ campsider.com



■ [everide app](https://everide.app)



o para repararlas de por vida:

Circle, RaidLigth, Mont So Ride Wear, Patagonia, , Picture Organic Clothing, Racer...

A full-page background image of a swimmer, Maggie Steffens, in a pool. She is wearing a dark blue swim cap with the number '3' on the back and a blue wristband. She is swimming towards the right, with her arms extended forward, creating a splash of water. The water is a vibrant blue with many white bubbles and ripples.

Maggie Steffens

“Sport is a gift. It’s not just about playing. Sport is a connection between people, from other places. A connection with different players from all over the world. Sport is like a family”.



Jarri mugimendua zure egunean Pon movimiento en tu día





Jarri mugimendua zure egunean

Garai zailetan, oso beharrezkoa da orekatuta egotea, gorputzez, buruz eta emozioz. Gorputza mugitzea, burua zaintzearen, aire zabalean eta gizarte ingurune motibagarri batean, eta ahal bezain maiz, gero eta beharrezkoagoa da.

Hemen doakizu 2022/23 denboraldiko jardueren programa, «Jarri mugimendua zure egunean». Asmo hau du: zuri erraztasunak ematea, Estadioren ingurune atseginetan zuri egokitzen zaizun jarduera aurkitu dezazun.

Badakizu: kontua ez da mugitzeko eginda gaudela eta ez mugitzeak kalte egiten digula; mugimendua gure genetikaren parte da, eta nahiz eta bizitza modernoaren «aurrerapenak» gu digitalizatzen tematzen diren eta, gu engainatuz, egunerokotasuna erosoago egiten diguten, gure gorputzak eta, batez ere, gure buruak mugitu beharra dauka, atseginagatik eta, ahal dela, lagunartean eta aire zabalean. Hori beti aurkituko duzu Estadion.

Aurkitu itzazu mota guztietako jarduerak, aisialdi aktiboan inspiratuak eta guztientzat pentsatuak. Fundazioko talde osoaren savoir-faire delakoaren emaitza dira. Lagunartean jarduera erregular eta progresiboa egin nahi baduzu, izugarri gustatuko zaizu gure ikastaroetako edozein. Noizean behin eta jende desberdinarekin saio baten kapritxo ematea nahiago baduzu, ez galdu saio solteen eskaintza. Zure txikiak beren kirol hastapenean esperientzia paregabea izatea nahi baduzu... Gure jakintza eta esperientzia saio bakoitzean transmititzen dira.

2022/23 Denboraldi on!

Pon movimiento en tu día

Son tiempos complicados en los que resulta muy necesario mantenerse equilibrada/o, física, mental y emocionalmente. Mover el cuerpo para cuidar la mente, hacerlo al aire libre y en un entorno social motivador, y con tanta frecuencia como sea posible, es cada vez más necesario.

Te presentamos el programa de actividades de la temporada 2022/23 'Pon movimiento en tu día', que pretende facilitarte encontrar aquella actividad que se adapte a ti en un entorno agradable como el Estadio.

Ya sabes, no es que estemos hechos para movernos y no hacerlo nos haga daño; el movimiento es parte de nuestra genética y aunque los 'avances' de la vida moderna se empeñen en digitalizarnos y, engañándonos, hacernos más cómodo el día a día, nuestro cuerpo y, sobre todo, nuestra mente necesitan moverse, por placer y a ser posible en compañía y al aire libre. Eso siempre lo encontrarás en el Estadio.

Reencuéntrate con actividades de todo tipo, inspiradas en el ocio activo y pensadas para todas/os fruto del savoir-faire de todo el equipo de la Fundación. Si buscas una actividad regular y progresiva en compañía te encantará cualquiera de nuestros cursos; si prefieres darte el capricho de una sesión de vez en cuando y con gente diferente no te pierdas la oferta de sesiones sueltas; si quieres que tus pequeñas/os disfruten de una experiencia única en su iniciación deportiva... Nuestro saber hacer se transmite en cada sesión.

¡Buena Temporada 2022/23!

Izena emateak Incripciones (para empezar en Oct/22)

Horario atención en Recepción:
Laj: 9 a 14 h y de 15:30 a 18 h
V: 9 a 14 h

Para las **personas abonadas a la Fundación Estadio Vital Fundazioa** las inscripciones empiezan:

- **M13/SEP: ACTIVIDADES PROGRAMAS INFANTIL y JUNIOR** (a excepción de las escuelas natación, pelota vasca y tenis).
- **X14/SEP: ESCUELA ESPALDA, NATACIÓN adultos y PILATES allegro/mat.**
- **J15/SEP: RESTO DE ACTIVIDADES.**
- **Para las escuelas de NATACIÓN, PELOTA VASCA y TENIS** (escuela y grupos adultos), las inscripciones se realizan en las fechas y horarios indicados en las notas (5), (11) y (12).

A PARTIR DE LAS 10 H solo por teléfono 945 131 345 (máximo 3 inscripciones por llamada y recuerda tu número de abonada/o), y **a partir de las 13:30 h también en Recepción** en su horario de atención y **en Estadio online** hasta completar las plazas.

Se apuntará en lista de espera en cada actividad/horario a las personas que no hayan podido realizar la inscripción deseada. En caso de quedar vacantes se avisará para formalizar la inscripción. **El período de inscripción continúa abierto hasta el 25/Sep o hasta agotar las plazas.**

Para **PERSONAS NO ABONADAS** a la Fundación inscritas en el último trimestre 2021/22 completo las inscripciones empiezan **el M20/Sep**, y para el resto, el **J22/Sep** solo en Recepción.

Ordaintzeko erak Formas de pago

La inscripción y pago de los cursos puede ser mensual, bimensual o trimestral. Se recomienda **la inscripción trimestral (es obligatoria para cursos infantiles y junior) y el pago domiciliado.**

Berritzeak Renovaciones Durante la temporada, **para renovar la inscripción, deberás hacerlo entre el día 15 y 25 de mes** (las personas en lista de espera o nuevas cursillistas lo harán desde el día 26) **con tu instructor/a, en Recepción, por t. 945 131 345 o en Estadio online. Ten en cuenta estos plazos para no perder tu plaza.**

2023/24 denboraldirako hiruhileko behin berririo izen-ematea
Reinscripción trimestral para la temporada 2023/24

Las personas abonadas que mantengan su inscripción el último trimestre 2022/23 (Abr-Jun), y lo deseen, **tendrán prioridad de reinscripción trimestral en la misma actividad/días/horarios** (salvo cambios en el programa) para la siguiente Temporada 2023/24.

SE PODRÁ SUSPENDER CUALQUIER CURSO, SESIÓN SUELTA O ACTIVIDAD EN CASO DE NO COMPLETARSE EL GRUPO SUFICIENTE.
NO SE HARÁN DEVOLUCIONES NI CANJES EN CASO DE ABANDONAR LA ACTIVIDAD UNA VEZ INICIADA
O SIN COMUNICAR LA BAJA UNA SEMANA ANTES DE LA FECHA DE INICIO

Jarduera-arauak Normas actividades

Ten en cuenta **ser puntual** para empezar y acabar a la hora, y acudir con el **vestuario, calzado y equipamiento** (toalla, botellín, gorro y chancletas, raqueta, pala, patines y protecciones...) **adecuados. Pon atención y sigue las indicaciones de las/os instructoras/es y asiste con regularidad.**

- **Mediku azterketak Reconocimientos médicos** Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio, cómo te conviene entrenar y qué actividad física te conviene más. Si has decidido practicar algún deporte para mejorar tu salud, y en especial si tienes más de 35 años, toma precauciones. **¡Hazte un reconocimiento médico!**
- **Asegurua Seguro** Si haces deporte, te expones a mayor riesgo que una persona que no lo hace y un seguro deportivo te facilitará las cosas. Así que, si eres deportista habitual, **te recomendamos que te federes.**



¡DATE DE ALTA EN ESTADIO ONLINE!

Como persona abonada puedes reservar tu pista, inscribirte a una sesión de spinning, a cualquier curso o actividad y renovarla, conocer tus reservas hechas, accesos al Estadio o el aforo en tiempo real... 24/7.

Jarduera-egutegia 2022/23 Calendario de actividad

URRIA / OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
IRAILA / SEPTIEMBRE			30	1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AZAROA / NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABENDUA / DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

URTARRILA / ENERO							
L	M	X	J	V	S	D	
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

OTSAILA / FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARTXOA / MARZO							
L	M	X	J	V	S	D	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

APIRILA / ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAIATZA / MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

EKAINA / JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Estadio itxita
Estadio cerrado

Hasiera: 2022/23 denboraldia
Inicio temporada 2022/23

Hasiera: Jolastokia (Or-etik Ig-era); Kirol wkend (Lr, Ig eta J); Disko-roller (Lr); Uretako jolasak (Lr); Estadion jolasak (Ig); eta Akrobaziak (3.Ig/hila)

Ez dago ikastarorik; ezta saio solterik ere
No hay cursos ni sesiones sueltas

Estadio cierra a las 14:30 h. Cursos y sesiones sueltas hasta las 14 h

Estadio 14:30ean ixten da. Ez dago ikastarorik; ezta saio solterik ere
Estadio cierra a las 14:30 h. No hay cursos ni sesiones sueltas

Oporrak: Neguko (Abe/24tik Urt/8ra) eta udaberriko (Api/6tik 16ra) haur eta junior jarduerak
Vacaciones de invierno (del 24/Dic al 8/Ene) y primavera (del 6 al 16/Abr) de actividades infantiles y junior

Amaiera: Kirol wkend eta Disko-roller Fin Kirol wkend y Disko-roller

Amaiera: Uretako jolasak, Estadion jolasak eta Akrobaziak
Fin Juegos en el agua, Juegos en el Estadio y Acrobacias

Amaiera: 2022/23 denboraldiko haur eta junior jarduerak eta Jolastokia
Fin actividades infantiles y junior temporada 2022/23 y Jolastokia

Amaiera: 2022/23 denboraldia (saio solteak ekainaren 30era arte)
Fin temporada 2022/23 (sesiones sueltas hasta el 30/jun)

HAUR/JUNIOR JARDUERAK
Hiruhilekoen hasiera eta bukaera
ACTIVIDADES INFANTILES/JUNIOR
Inicio y fin de trimestres

1. Urr/1/Oct – Abe/23/Dic
2. Urt/9/Ene – Mar/23/Mar
3. Mar/24/Mar – Eka/18/Jun

Jarduerak Actividades

ABDOMINALES y ESTIRAMIENTOS: Fortalece tu musculatura abdominal, de forma segura y efectiva, mantén un buen nivel de flexibilidad y mejora tu condición física.

 **ACROBACIAS:** Diviértete educando y controlando tu cuerpo en el movimiento, saltando, haciendo equilibrios, dando volteretas... entre trampolines, colchonetas y cama elástica. **GRATIS** Sesiones abiertas cada 3^{er} D/mes.

AQUAGAP: Sumérgete en el agua para trabajar glúteos, abdominales y piernas, fortaleciéndolos y tonificándolos.

AQUAGYM: Acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece el agua. A media mañana con grupos **SENIOR** de LaJ.

AQUAPLUS: Aprovecha los cambios de presión y de fuerza del movimiento en el agua para mejorar tu condición física, en piscina profunda y sin tocar el fondo.

AQUATONIC: Tonifica tu cuerpo por completo con esta actividad de intensidad media/alta con la seguridad de hacerlo en el agua.

ANTIAGING: El ejercicio no tiene edad y es fuente de vida. Descubre los hábitos saludables para combatir los signos del envejecimiento. También en formato específico **SENIOR**.

ANTIgravity PILATES: Descubre el poder, la emoción y diversión de moverte libre en todas direcciones suspendida/o en el espacio en una hamaca. Mejorarás tu movilidad, postura y columna vertebral.

BADMINTON: Iníciate en este rápido y divertido deporte de raqueta con el que aprenderás a controlar e impulsar el volante. ¡Te enganchará!

BARRAFIT: Un método que aúna las técnicas del ballet, la danza y el pilates para ponerse en forma (fuerza, flexibilidad, potencia, resistencia...) de manera consciente, orgánica, dinámica e integral.

 **BODY DANCE:** Fusión de la danza y el ejercicio físico. Una manera distinta y original para aprender a bailar 'suelto', mantenerse en forma y divertirse en grupo. Diseñado para mujeres a partir de los 55 años.

 **BODYFULNESS:** Aprende a entrenar la atención plena en el cuerpo para desarrollar el equilibrio interno y vivir de forma plena. No se necesita experiencia previa.

BOXINGFIT: Una combinación de boxeo y técnicas de golpeo. Entrenamiento intenso ¡no apto para corazones débiles!

TXIKIBOX: Ejercicios de boxing sin contacto para txikis (7-12 años) que ayudan a fomentar la disciplina, concentración, coordinación y respeto entre compañeras/os y entrenador/a.

JUNIORBOX: Iniciación al boxing y kick-boxing sin contacto para jóvenes entre 13 y 18 años.

 **CARDIO FUERZA +65:** Con la edad el ejercicio cardiovascular (caminar ligero) combinado con el de fuerza (suave) y estiramientos, y al aire libre, es lo recomendado por las/os expertas/os. Si tienes más de 65 años te proponemos esta nueva actividad, las gomas elásticas te las regalamos en la primera sesión.

 **CICLISMO GRAVEL:** Iníciate con nosotras/os en esta nueva modalidad ciclista para afrontar pistas, caminos y senderos sencillos y anda con otras/os apasionadas/os de la bici descubriendo nuevas rutas en los alrededores de Vitoria-Gasteiz y otras un poco más alejadas. Si pruebas el Gravel, ¡quedarás enganchada/o!

CIRCUIT FUNCIONAL: Perfecta combinación de fuerza, flexibilidad, coordinación... con ejercicios en máquina guiada y peso corporal. Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía.

DANZA & IMPROVISACIÓN: A nadie le importa cómo bailas y la danza es el vehículo de nuestra expresión más auténtica. Con diferentes técnicas corporales y danza tomarás consciencia, entrenarás y conectarás con tu cuerpo liberándote del no saber e improvisando.

EJERCICIO CARDIOSALUDABLE: Programa de ejercicios monitorizados (pulsómetro) y de educación que en 2 sesiones/semana de 1.5 h combina fuerza, trabajo cardiovascular, equilibrio y estabilidad adaptando la carga en progresión. Ideal para personas con algún tipo de patología o rehabilitación cardíacas. Te vendrá bien un pulsómetro.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUJER: La mujer es quien más se puede beneficiar del entrenamiento de fuerza. Ejercita tu musculatura de forma intensa, segura, eficaz y regular con este programa por y para mujeres y consigue cambios reales en tu metabolismo, cuerpo y el tono deseado.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360: La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento total de 360°: entrena todas las capacidades físicas básicas con el empleo de múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente.

También con sesiones **SENIOR** y **BEBIA** grupo JUNIOR específico para jóvenes los MJ 17:30 h.

 **NOUEVO** Esta temporada, también podrás hacerlo **en familia** con tu hija/o todos los 3erV/mes. A partir de 6 años.

HIIT: Mejora tu rendimiento con el entrenamiento interválico de alta intensidad que alterna series cortas e intensas de ejercicio y breves períodos de recuperación.

TRX FUNCIONAL: Entrenamiento funcional y en suspensión. Trabaja tus cualidades (fuerza, resistencia, potencia y flexibilidad) y todos los grupos musculares con tu propio peso corporal ¡100% efectivo y divertido!

 **OUT** **ESCALADA:** Formato en sesión semanal de tecnificación más creativa y más allá del entrenamiento clásico en la que con programas personalizados y en compañía de más gente te enseñaremos a subir más y mejor por las paredes del boulder (indoor y outdoor) y, que con el tiempo, puedas superar bloques más difíciles.

ESCUELA DE ESPALDA: Consigue una espalda sana para ser más activa/o con menor riesgo de lesión o dolor con un programa de re-adaptación completo, estructurado y funcional. También con programa **SENIOR** adaptado.

En el agua: Cuida y ejercita tu espalda aprovechando los beneficios del agua (32°) y una progresión de ejercicios dirigidos, guiados y corregidos por el equipo técnico de la Escuela de Espalda para ayudarte a conseguir una espalda sana y aliviada.

FELDENKRAIS: Gimnasia suave, sencilla y para todas/os, basada en secuencias del Método Feldenkrais, para mover tu cuerpo con el mínimo esfuerzo y máxima eficacia. En horario de mañana con grupo **SENIOR**.

FUERZA SENIOR: El trabajo de fuerza es primordial para la salud (control de peso, prevención pérdida masa muscular u ósea) y un buen entrenamiento tiene que incluirla en su programación. Mejorar y desarrollar tu masa muscular y fuerza te ayudará a seguir con una vida independiente y saludable.

FUNKY HIP HOP: Baile y pequeñas coreografías para el desarrollo rítmico, creativo y corporal de las/os niñas/os a través del baile urbano.

GAP: Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... minimizar los efectos de un estilo de vida sedentario. Con grupo JUNIOR especial para jóvenes los MJ 16:30 h.

 **MINI** **GARUDA & ALLEGRO:** El Método Garuda es un nuevo sistema de ejercicio que es único por su versatilidad, flexibilidad y precisión de movimiento. Utiliza los principios del Pilates, el trabajo de respiración y las asanas del yoga, la elegancia y atletismo de la danza y los beneficios de un trabajo cardiovascular robusto mientras relajamos nuestra mente. Si ya has practicado algunas de las técnicas mencionadas no dudes en probarlo.

 **MINI** **GESTIÓN DE LAS EMOCIONES:** ¿Te gustaría saber cómo gestionar tus emociones para abordar las dificultades cotidianas con seguridad y fortaleza? Descubre cómo acceder a tus recursos personales y aprende a gestionar tus emociones a través del cuerpo y dejar ir las emociones aflitivas, a través de ejercicios prácticos.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: Esencial para conservar un cuerpo ágil y sano; con ejercicios a tu medida comprobarás cómo mejoras en unos meses. También con horarios **SENIOR**.

GIMNASIA PRE y POST-PARTO: Prepara el parto y facilita tu recuperación posterior con un programa de ejercicio seguro y eficaz adaptado a las necesidades de cada ciclo de gestación en las mejores manos expertas.

 **DOAN** **HALTEROFILIA:** Adéntrate en este maravilloso y completo deporte (fundamento del crossfit) de la mano del C Indarra H Vital y desarrolla tu fuerza hasta el límite.

LOW PRESSURE FITNESS: Programa de entrenamiento postural y respiratorio en 'máquina allegro' inspirado en la técnica hipopresiva que combina el stretching miofascial, la re-educación postural, respiratoria y la movilización dinámica neural.

MATRONATACIÓN: Para la adaptación y familiarización de tu bebé al agua haciendo que sea un lugar seguro y divertido.

 **MINI** **MEDITACIÓN MINDFULNESS:** ¿Ansiedad? ¿Depresión? ¿Estrés?... Practica el mindfulness para ayudarte a poner atención en el momento presente (aquí y ahora).

 **MINI-BASKET:** ¿Prefieres el baloncesto, pero también quieres probar otros deportes? En el Estadio con una sesión semanal de basket combinada con otra de diferentes deportes: hockey, atletismo, balonmano... y más, te divertirás y enriquecerás más tus habilidades motrices y educación física.

MINI-FÚTBOL: Si el fútbol es lo que más te gusta, pero quieres aprender otros deportes (hockey, atletismo, baloncesto... en el Estadio, todas las semanas haremos una sesión de fútbol... y mucho más. Te divertirás más y jugarás mucho mejor.

OUT MONTAÑISMO: Si tienes cierta condición física y te gusta la montaña, descubrir nuevas cimas, andar con otra gente... participa en las salidas que hemos preparado para ti esta temporada.

NATACIÓN: A partir de los 12 años para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. Por las mañanas con grupos específicos **SENIOR**.

OUT NORDIC WALKING: Pon en forma todo tu cuerpo con la marcha nórdica. Al aire libre, todo el año, con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que te ayudará a mejorar tu fuerza, resistencia y coordinación. En niveles (Salud y Sport) y grupo **SENIOR**.

PÁDEL: Aprende lo básico y mejora para disfrutar de un juego divertido y 'facilón' que te enganchará desde el primer día. También con grupos **JUNIOR** específicos.

PATINAJE EN LÍNEA: Ven al polideportivo a tomar unas clases (también en familia) para disfrutar con seguridad más de este divertido deporte de deslizamiento.

GRATIS DISKO-ROLLER los S por la tarde (del 1/Oct al 25/Mar) en el polideportivo para patinar con música.

PILATES ALLEGRO: Si has adquirido buena conciencia corporal en las clases de 'mat' y/o quieres combinarlas con ejercicios de mayor dificultad con la ayuda de la 'máquina allegro'. ¡Pruébalo!

PILATES HIIT: Entrenamiento físico intenso centrado en el principio de la fluidez del movimiento, sin dejar al margen otros principios básicos del Pilates como la respiración o la centralización, combinando ejercicios de corta duración y descanso.

PILATES MAT: En suelo. Es la calidad y no la cantidad de trabajo muscular lo que importa. Pilates coordina cuerpo y mente a través de la correcta utilización de los músculos y de la respiración. Con grupos específicos **SENIOR** por las mañanas.

MIND RELAJACIÓN ANTIESTRÉS: Adquiere la calma y el control mental aprendiendo a respirar y practicando posturas relajantes. Gimnasia emocional que te ayudará a ser paciente para disfrutar de la vida.

Kirol Eskolak Escuelas Deportivas

Inicia a tus hijas/os en el deporte, el entrenamiento y la competición. Una escuela para la vida que empieza con una buena educación física de base

BALONCESTO: En el Estadio se respira baloncesto y no podía faltar una escuela para que disfrutes y aprendas con fundamentos adquiriendo desde la base las habilidades técnico-tácticas y su aplicación en el juego.

DEPORTE: El deporte es una escuela de vida y los primeros pasos son muy importantes para adquirir una coordinación dinámica general y un desarrollo motriz pleno. ¡Dalos con nosotras/os!

OUT FÚTBOL + VALORES: Adquirirás habilidades técnicas y cognitivas relacionadas con el fútbol, en un entorno donde se refuerza de forma metodológica los valores propios del deporte (solidaridad, generosidad, confianza, empatía...).

GIMNASIA RÍTMICA: De la mano de Gimnasia Vitoria la rítmica vuelve al Estadio. Iníciate en sus valores y estética y diviértete con un nuevo reto cada día.

KARATE: Diviértete mientras aprendes los valores de un arte marcial muy completo, para cuerpo y mente.

OUT SENDERISMO: Recorre a pie, sin prisas y disfrutando de la naturaleza, las antiguas rutas, senderos y cañadas de Araba/Álava y sus alrededores. Un sábado al mes, en otoño y primavera. Con salidas de senderismo cercano en septiembre y familiar en junio para disfrutar de forma sencilla de nuestro entorno en compañía de las y los txikis de la casa.

SUP PILATES POOL: En la piscina y en sesiones sueltas, basada en el Método Pilates y sobre tablas sobredimensionadas de surf, te ayudará a mejorar tu condición física, equilibrio y coordinación.

MIND TAICHÍ: Aumenta tu bienestar físico y mental a través de esta antigua gimnasia oriental relacionada con la medicina tradicional china. Grupo **SENIOR** en MJ.

TENIS: Haz algo más que mirar. Seas quien seas, juegues como juegues, tengas la edad que tengas, juega a tenis de la mano y con la experiencia del TC TEG Vitoria-Gasteiz.

BERRIA TENIS DE MESA: El tenis de mesa o ping pong es un deporte de reto por excelencia que requiere destreza, rapidez de movimientos y mucha precisión. Si quieres iniciarte o mejorar tu técnica, hemos organizado un curso los V por la tarde.

NUOVO TODO TONO: Actividad enfocada a movilizar, estabilizar y activar todo el cuerpo utilizando diferentes métodos de entrenamiento. ¡La mejor forma de empezar el día en modo 'ON'!

OUT TRIATLÓN MUJER: Nadar, pedalear, correr y aprender a combinarlas es el objetivo de este curso exclusivo para chicas.

MIND YOGA: Técnicas de respiración, relajación, equilibrio, armonía, serenidad, meditación, vigor y pensamiento positivo con la combinación de posturas o asanas, tan beneficiosas para el cuerpo como para la mente. Con grupo **SENIOR** y también **INFANTIL** los V por la tarde.

ZUMBA: Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales. Es eficaz y fácil de seguir ¡Prueba la nueva fiesta del fitness!

SENIOR ZUMBA GOLD: Más suave y con menor impacto, ideal para personas con menor movilidad.



NATACIÓN: Con el **CN Judizmendi**, nivel a nivel, adquirirás las habilidades acuáticas para desenvolverte y divertirte en el agua y disfrutar de la natación toda la vida. +Info en el folleto de la Escuela Natación temporada 2022/23 o en cnjudizmendi.com.

PELOTA VASCA: En el Trinquete aprenderás a jugar a paleta goma, cuero, argentina... en la escuela del **Zidorra PT**, la mejor de Araba/Álava.

TENIS: Con la colaboración del **TC TEG Vitoria-Gasteiz** conseguirás dominar los golpes básicos para desenvolverse bien en la pista. +Info en tegvitoria.com.

TRIATLÓN: Si sabes nadar y te gusta correr y andar en bici, prueba el triatlón. Te enseñaremos a dosificarte y disfrutarlo.

MIND WUSHU-KUNG FU: Descubre (con la colaboración de You Ch'ing ikastegia) el compendio de las artes marciales chinas, conocido como kung fu. Su enseñanza transmite ética marcial, filosofía, estilo y hábitos de vida saludables.

25 € al mes
(20 € si eres menor de 25 o mayor de 60 o abonada/o al servicio Fit & Wellness)
sesiones sueltas
BONO BONUA



Saio Solteak Sesiones Seltas

MIND BODYBALANCE: Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del pilates, taichí y yoga.

BODYPUMP: La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo al ritmo de la mejor música. **Euskarazko saioa** (astelehenetan, 14:00etan).

BODYSTEP: Movimientos y coreografías fáciles de seguir con la ayuda de una plataforma para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías.

CORE: Sesiones de entrenamiento funcional de 45' para fortalecer tu 'core' con la ayuda de la música y materiales sencillos. El complemento perfecto de otras modalidades deportivas. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día!

SPINNING: Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música (y el sistema 'Keiser group') marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma. **Euskarazko saioa** (asteazkenetan, 14:00etan).

HAURRAK INFANTIL

urte -12 años



1er trimestre: 1/OCT - 23/DIC 2º trimestre: 9/ENE - 23/MAR 3er trimestre: 24/MAR - 18/JUN

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo			ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € TRIMESTRE		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
						ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
	ACROBACIAS (45') Iniciación a la gimnasia		6-12	LX	17:45	90	135	Gimnasio	(18)
	Sesión abierta (1.5 h)			3er/D mes	11		---		(3)
	ESCALADA (1 h) Iniciación a la escalada en boulder		7-12	V	18	78	108	Boulder indoor y outdoor	(15)(18)
	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN FAMILIA (1 h) Iniciación al entrenamiento y juegos en familia		+6	3er/V mes	18:30	20 / 15	25 / 20	Entrenamiento funcional (*)	(1)(18)
	FUNKY HIP HOP Iniciación al funky hip hop								
	Funky I (45')		4-6	X	17:30	72	102	Studio 3 (*)	(7)(18)
	Funky II (75')		7-9	V	17:30	90	120		
				S	10:45				
	Funky III (75')		10-12	V	18:45				
				S	9:30				
	MINI-BASKET (45') Introducción a la práctica deportiva (+ baloncesto)		5-8	MJ	18:30	90	135	Polideportivo (*)	(18)
	MINI-FÚTBOL (45') Introducción a la práctica deportiva (+ fútbol)		5-8	LX	18:30	90	135	Polideportivo (*)	(18)
	PATINAJE EN LÍNEA (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en patinaje		5-12	S	12, 13	72	102	Polideportivo (*)	(7)(14)(18)
	En familia Patinaje y juegos en familia		+5		10, 11	90 / 72	120 / 102	Polideportivo (*) y exteriores	(1)(7)(14)(18)
	Disko-roller Patinaje libre con música				19:30		---	Polideportivo (*)	(3)(14)
	TENIS DE MESA (1.5 h) Iniciación al tenis de mesa		9-12	V	17:30	90	120	Tenis de mesa	(17)(18)
	TXIKIBOX (50') Iniciación al boxing infantil		7-12	V	18:15	72	102	Tanis	(18)(21)
	YOGA (1 h) Iniciación al yoga y relajación		6-12	V	17:45	72	102	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(18)
	ZUMBA KIDS (50') Mantenimiento físico y baile		7-12	MJ	17:30	90	135	Studio 3 (*)	(18)
  KIROL ESKOLAK ESCUELAS DEPORTIVAS  									
	BALONCESTO (1 h) Iniciación al baloncesto		7-12	LX	17:30	96	141	Polideportivo (*)	(7)(18)
				V	17:15 (1.5 h)		126		
	DEPORTE (1 h) Educación física de base		5-7	MJ	17:30	96	141	Polideportivo (*)	(18)
	FÚTBOL + VALORES (1 h) Iniciación al fútbol con valores		7-12	MJ	17:45	108	153	Campo de fútbol	(15)(18)
	GIMNASIA RÍTMICA (80') Iniciación a la gimnasia rítmica		6-12	V	18	96	126	Gimnasio	(18)
	KARATE (1 h) Iniciación al karate		7-12	S	10	78	108	Gimnasio	(18)(19)
	NATACIÓN Matronatación (30') Estimulación con el agua		6-24 m	V	15:45, 16:15, 16:45	99	129	P. Enseñanza	(3)(4)(5)(6)(8)(18)(22)
				S	11:10, 11:40		---		
	Txikis (30') Familiarización con el agua		2-3	V	17:20, 17:55	99	129		
				S	11:10, 11:40		---		
			4	V	17:20, 17:55, 18:30, 19		129		(3)(5)(6)(7)(8)(18)(22)
				S	12:15		---		

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € TRIMESTRE		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
Alevines (40') Iniciación a la natación	5-11	LX	17:20, 18, 18:40, 19:20	148	193	P. Enseñanza	(3)(5)(6) (7)(8) (18)(22)
		MJ					
		V					
		S		107	---		
			9:45, 10:25				
Loinas (40') Perfeccionamiento en natación	5-11	LX	17:20, 18, 18:40, 19:20	148	193	P. Juvenil	(5)(7)(18) (22)
		MJ					
		V					
		S		107	137		
			9:45, 10:25		---		
Nivel 8 (40') Pre-competición en natación	+7	LX	17:35, 18:15	148	193	P. 25 m	(5)(7)(8)(18) (22)
		MJ					
		S		107	---		
			11:20, 12				
PELOTA VASCA (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en paleta goma	6-12	S	12, 13	30	60	Trinquete	(7)(11)(18)
TENIS (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis	6-8 (pre-benjamín)	L	17:30	114	144	Tenis 2 o 3	(3)(7)(12) (18)
		X					
		V	17:30, 18:30				
		D	10:30				
	8-10 (benjamín)	MJ	17:30, 18:30	180	225		
		V					
		S	9:30, 10:30	114	144		
		D	9:30, 13:30				
	10-12 (alevín)	SD	11:30	180	225		
		LX	17:30, 18:30, 19:30	180	225		
		MJ	18:30				
		V	19:30	114	144		
	12-14 (infantil)	SD	12:30	180	225		
		LX					
		MJ	19:30	180	225		
		M	15:30				
		V	16:30	114	144		
TRIATLÓN (1 h) Iniciación al triatlón	9-12	LX MJ	17:30	108	153	Estadio y exteriores	(7)(15)(18) (20)(22)
WUSHU-KUNG FU (1 h) Iniciación al wushu-kung fu	7-12	S	12:30	78	108	Gimnasio	(18)

Jaiak Fiestas



Ospatu Estadion zure urtebetetzea Celebra tu cumpleaños en el Estadio

Si tienes entre 5 y 12 años (menores de 5 años consulta en Recepción), puedes celebrar tu fiesta de cumpleaños en el Estadio aunque tus amigos y amigos no sean abonadas/os.

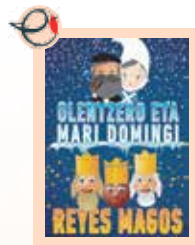
Las celebramos los **viernes por la tarde (17:45 h) de Oct a May** (excepto festivos o puentes) con una estupenda merienda y con un completo programa de juegos dirigidos.

Concertándola en Recepción o en el t.945 131 345 como mínimo con una semana de antelación. Fuera de estas fechas todas las personas invitadas tendrán que ser abonadas o sacar la entrada de día.



Inauterriak Carnaval

El **Domingo de Carnaval (D19/Feb)** nos disfrazaremos y celebraremos una gran fiesta. Te mantendremos informada/o en fundacionestadio.com y en nuestras redes. ¡Prepara tu disfraz!



Olentzero-Mari Domingi eta Errege Eguna Olentzero-Mari Domingi y Día de Reyes

Esperamos que **Olentzero y Mari Domingi (el S24/Dic, a las 12 h)** y los **Reyes Magos (el V6/Ene, a las 12 h)** nos vuelvan a visitar en el Estadio. Podrás saludarles y entregar tu carta en el ágora de la entrada. No faltarán la diversión y los regalos. ¡Te esperamos!



Inauterietako Seko futbola eta saskibaloia txapelketa (Ots/20an) Torneo Carnaval de fútbol 5 y baloncesto (L20/Feb)

Si tienes entre 8 y 12 años y quieres jugar al fútbol y baloncesto disfrazada/o **apúntate al torneo de Carnaval antes del X15/Feb en Recepción. Los equipos serán mixtos**, habrá talleres de habilidad y precisión... y por la tarde ¡concurso de disfraces!

Jolasak Juegos



Akrobaziak Acrobacias DOAN GRATIS

¿Quieres aprender a hacer acrobacias? Si tienes entre 6 y 12 años, te enseñamos el tercer domingo de cada mes (**entre octubre y mayo**) de **11 a 12:30 h** ¡Pásate por el Gimnasio!

Si prefieres una actividad más regular tenemos **cursos de acrobacias los LX a las 17:45 h.**



Jolasak uretan Juegos en el agua DOAN GRATIS

Si tienes entre 4 y 7 años y quieres divertirte en la piscina, **los S de 17 a 19 h, desde el S1/Oct al S20/May**, organizaremos juegos y actividades de animación. ¡Te esperamos en la piscina de enseñanza!



Jolasak Estadion Juegos en el Estadio DOAN GRATIS

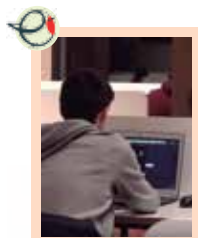
Desde el D2/Oct hasta el D21/May todos los D de 17 a 19 h, organizaremos juegos, bailes, fiestas, disfraces, talleres, actividades deportivas, concursos... Si tienes entre 4 y 7 años pásate los domingos por la tarde por la sala Tanis. ¡El primer día empezaremos con una gran fiesta!



Kirol Wkend

Si tienes entre 8 y 12 años, chica o chico, **desde el S1/Oct hasta el D26/Mar**, cuentas con una actividad de ocio activo y divertido. Los **S, D y F de 17:30 a 19:30 h**, en el polideportivo, podrás probar y disfrutar con tus colegas de todo tipo de juegos y deportes, algunos que ni conocerás: bádminton, bailes, baloncesto, balonmano, floorball, minifútbol, tenis de mesa, shuttleball, indiaka, vóley playa... Apúntate en Recepción, por t. 945 131 345 o en Estadio online. Abono temporada (6 meses) 66 €, mensual 28 €. Válido para clientes Plan/Cuenta Gaztedi de Kutxabank en condiciones

Zerbitzuak Servicios



Ikasketa gela eta laguntzeko zerbitzua DOAN GRATIS (etxerako lanak) **Aula de estudio y servicio de apoyo (para los deberes)**

Durante todo el año y todo el horario del Estadio en la 1ª planta del edificio Juvenil dispones de un local con wifi ideal para estudiar. Además, si tienes entre 5 y 16 años una **persona de apoyo durante el curso escolar de L a J de 17:30 a 20 h te ayudará a estudiar o hacer los deberes.**



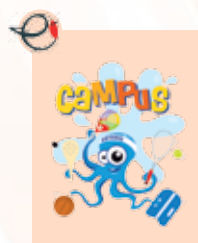
Jolastokia

Entre el S1/Oct y el D18/Jun, en Jolastokia tienes el servicio ideal para que tus 'pekes' se desarrollen jugando, en las mejores manos, mientras tú aprovechas tu tiempo libre para nadar, hacer ejercicio, practicar tu deporte favorito, relajarte... en el Estadio.

Los V de 17:30 a 20:30 h y los S/D/F/P de 11 a 14 h, para txikis entre 2 y 8 años Jolastokia propone juegos y actividades para que, jugando, crezcan y desarrollen sus habilidades, en especial motrices. Además, **los S de 17 a 20 h 'juego en familia'** para niñas/os entre 1 y 8 años. ¡Consulta su programación mensual de actividades!

Abono anual: 75 €, abono trimestral: 30 € (descuentos del 50% al 2º hija/o, del 75% al 3º hija/o y sin cargo a siguientes) y entrada diaria 3 €.

Eskola-oporretan En vacaciones escolares



Campus Estadio Campusa

Para chicas y chicos entre 5 y 12 años **de 9 a 13:30 h**, para pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, con almuerzo saludable incluido. **Turnos: 26-30/Dic; 2-5/Ene y 11-14/Abr.**

Precio: 120 € / 96 € personas abonadas y poseedoras del Plan Gaztedi Kutxabank (145 € / 116 € no abonadas)

JUNIOR!

urte 13-20 años



1er trimestre: 1/OCT - 23/DIC 2º trimestre: 9/ENE - 23/MAR 3er trimestre: 24/MAR - 18/JUN

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € TRIMESTRE		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
BÁDMINTON (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en bádminton	13-20	LX	16:30	96	141	Polideportivo (*)	(18)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360 (50') Mantenimiento físico	13-20	MJ	17:30	87	132	Gimnasio y Circuit	(18)
ESCALADA (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en escalada en boulder	13-16	V	17	78	108	Boulder indoor y outdoor	(15)(18)
FUNKY TOP (75') Mantenimiento físico	13-20	V S	20 12	87	117	Studio 3 (*)	(7)(18)
GAP (50') Mantenimiento físico	13-20	MJ	16:30	87	132	Gimnasio	(18)
HALTEROFILIA (75') Iniciación y/o perfeccionamiento en la halterofilia	+14	LXV (S)	18 (10:30)	GRATIS	---	IndarBox	(10)
JUNIORBOX (50') Iniciación al boxing y kick-boxing juvenil	13-18	V	17:15	72	102	Tanis	(18)(21)
PÁDEL (50') Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel	13-20	L MJ XV	17 (80') 16:30, 17:30	105 141	135 186	Pádel 4	(7)(18)
TENIS DE MESA (1.5 h) Iniciación al tenis de mesa	13-15	V	17:30	90	120	Tenis de mesa	(17)(18)
TRIATLÓN (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en triatlón juvenil	13-16	LXV	16:15	129	174	Estadio y exteriores	(15)(18)(20) (22)
ZUMBA (1 h) Mantenimiento físico y baile	13-20	MJ V	18:30 16:30	96 72	141 102	Studio 3 (*)	(18)

SENIOR!

urte +55 años



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € MENSUAL		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+55	LX MJ	11:30	36 / 33	56 / 48	P. Enseñanza	(1)(13)(16)(22)
ANTIAGING (50') Mantenimiento físico anti-edad		LX	10:30	36 / 33	56 / 48	Studio 2 (*)	(1)(2)
BODY DANCE (80') Iniciación al baile y mantenimiento físico		LX	11	36 / 33	56 / 48	Studio 3 (*)	(1)
CARDIO FUERZA +65 (1.5 h) Mantenimiento físico al aire libre	+65	LX	10	33	48	Exteriores	(2)(15)(23)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360 (50') Mantenimiento físico	+55	MJ	10:30	33	48	Entrenamiento funcional (*)	(2)
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y re-adaptación		LX MJ	11:30 11	33	48	Escuela de espalda (*)	---
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y re-adaptación		LX	11	41 / 35	61 / 50	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
FUERZA SENIOR (50') Mantenimiento físico		LX	11	33	48	Entrenamiento funcional (*) y Circuit	---
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico		LX	9	36 / 33	56 / 48	Gimnasio	(1)(2)
Gimnasia mujeres		MJ	10:30				
NATACIÓN (45') Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico		LX MJ	9:45 9, 9:45, 10:30	36	56	P. 25 m	(2)(22)
NORDIC WALKING (1.5 h) Iniciación a la marcha nórdica		X	10	97 / 89 (trimestre)	142 / 119 (trimestre)	Exteriores	(1)(15)(18)
PILATES MAT (50') Mantenimiento físico y re-adaptación		LX MJ	11:30 11	48 / 41	68 / 56	Salva 1	(1)
TAICHÍ (50') Iniciación al taichí y relajación		MJ	11:30	36 / 33	56 / 48	Studio 2 (*)	(1)(2)
YOGA (80') Iniciación al yoga y relajación		LX	9:30	43 / 36	63 / 51	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
ZUMBA GOLD (80') Mantenimiento físico y baile		V	9:30	33	48	Studio 3 (*)	---

urte +16 años



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € MENSUAL		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
ABDOMINALES y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	18:30 9, 10	36 / 33	56 / 48	Gimnasio Tanis	(1)(2)
AQUAGAP (45') Mantenimiento físico	+16	LX MJ	20:45 20	36 / 33	56 / 48	P. Enseñanza	(1)(13)(22)
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	9 9, 15:30	36 / 33	56 / 48	P. Enseñanza	(1)(13)(22)
AQUAPLUS (45') Mantenimiento físico	+18	XV V	11:15 15:30, 16:15	36 / 33 26 / 24	56 / 48 41 / 34	P. 25 m	(1)(2)(13) (20)(22)
AQUATONIC (45') Mantenimiento físico	+16	LX MJ	20 20:45	36 / 33	56 / 48	P. Enseñanza	(1)(13)(22)
ANTIAGING (50') Mantenimiento físico anti-edad	+45	LX	9:30 19:30	36 / 33	56 / 48	Studio 2 (*) Escuela de espalda (*)	(1)(2)
ANTIgravity PILATES (80') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	M J	17:30 9, 18:30	43 / 36	58 / 46	Studio 2 (*)	(1)(2)
BARRAFIT (1.5 h) Mantenimiento físico y baile	+18	X	18	36 / 33	51 / 43	Studio 2 (*)	(1)(2)
BODYFULNESS (1 h) Relajación y consciencia corporal	+18	S Oct (8, 15, 22, 29) S Nov (5, 12, 19, 26)	10:30	40	55	Estudio 2 (edificio Juvenil)	---
BOXINGFIT (50') Mantenimiento físico	+16	LX MJ XV	20:30 18:30, 19:30 17:30	41 / 35	61 / 50	Entrenamiento funcional (*) Tanis (X) y Entrenamiento funcional (V) (*)	(1)(2)(21)
CIRCUIT FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico	+16	LX MJ V	7:10 18:30, 19:30 9	43 / 36 26 / 24	63 / 51 41 / 34	Circuit y Gimnasio	(1)(2)
DANZA & IMPROVISACIÓN (50') Iniciación a la danza y mantenimiento físico	+18	MJ	10:30	36 / 33	56 / 48	Studio 2 (*)	(1)(2)
EJERCICIO CARDIOSALUDABLE (1.5 h) Mantenimiento físico y re-adaptación cardíaca	+18	MV	9	43 / 36	63 / 51	Circuit, Studio 2 (*), Spinning (*)	(1)(2)
ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUJER (1.5 h) Mantenimiento físico para mujeres	+45	V	9	36 / 33	51 / 43	Entrenamiento funcional (*)	(1)(2)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360 (50') Mantenimiento físico	+18	LX MJ MJ LX MJ	7:10, 14, 17:30, 19:30 10:30 (30') 9:30, 18:30 14:15, 17:30 9:30, 18:30 20:30	36 / 33 26 / 24 36 / 33 36 / 33 36 / 33	56 / 48 46 / 39 56 / 48 56 / 48 56 / 48	Entrenamiento funcional (*)	(1)(2)
HIIT (45') Mantenimiento físico de alta intensidad							
TRX FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico con TRX							
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y re-adaptación Nivel 1 Iniciación Nivel 2	+18	LX MJ LX MJ V	14, 20:30 7:10, 8, 16:30, 19:30 9:30, 10:30, 15:30, 16:30, 17:30, 18:30 9, 10, 17:30, 18:30 10:45	36 / 33 36 / 33 36 / 33 36 / 33 26 / 24	56 / 48 56 / 48 56 / 48 56 / 48 41 / 34	Escuela de espalda (*) P. Enseñanza	(1)(7) (1)(22)
En el agua (45')							
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	LX MJ	18:30 11:30	41 / 35	61 / 50	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
GAP (50') Mantenimiento físico	+16	LX MJ V	15:30, 16:30, 20:30 9:30, 15:30 16:30	36 / 33 26 / 24	56 / 48 41 / 34	Gimnasio	(1)
GARUDA & ALLEGRO (80') Mantenimiento físico en máquina	+18	V	9:30, 15:30	50 / 46	65 / 56	Allegro	(1)(7)(9)
GESTIÓN DE LAS EMOCIONES: entrena tus emociones a través del cuerpo (1 h) Relajación y control mental	+25	S Oct (8, 15, 22, 29) S Nov (5, 12, 19, 26)	9:30	40	55	Estudio 2 (edificio Juvenil)	--
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico Mujer Hombre	+18	LXV LX LXV MJ	8 19:30 10 19:30	43 / 36 36 / 33 43 / 36 36 / 33	63 / 51 56 / 48 63 / 51 56 / 48	Gimnasio	(1)(2)
GIMNASIA PRE-PARTO (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	MJ	19	43 / 36	63 / 51	Salva 1	---
GIMNASIA POST-PARTO (1.5 h) Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	V	10:30, 16:45	43 / 36	58 / 46	Escuela de espalda (*)	---
LOW PRESSURE FITNESS (50') Iniciación y/o perfeccionamiento en técnica hipopresiva	18-60	V Ene, Feb y Mar	17:30, 18:30	108 (trimestre)	153 (trimestre)	Allegro	(18)
MEDITACIÓN MINDFULNESS (50') Relajación y control mental	+18	M	17:30, 18:30, 19:30	33 / 29	48 / 39	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo		ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € MENSUAL		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS		
					ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA				
NATAción (45')										
Nivel 1 Iniciación		+11	LX	7:10, 9, 13:30, 15:15, 16:45, 20	43 / 36	63 / 51	P. 25 m o P. Juvenil	(1)(2)(7) (22) 		
			MJ	8, 14:30, 16, 20:45						
			SD	8:15, 9						
Nivel 2			LX	8, 9, 9:45, 10:30, 14:30, 16, 20:45						
			MJ	7:10, 13:30, 15:15, 16:45, 20						
			SD	9:45, 10:30						
 NORDIC WALKING (1.5 h) Salud - nivel 1 Iniciación a la marcha nórdica Sport - nivel 2 Mantenimiento y/o entrenamiento en marcha nórdica		+18	M	18:30	97 / 89 (trimestre)	142 / 119 (trimestre)	Exteriores	(1)(2)(7) (15) 		
PÁDEL (50')										
Nivel 1 Iniciación		+18	L	18:30 (80')	43 / 40	58 / 50	Pádel 4	(1)(7)		
			MJ	11:30, 15:30, 20:30	53 / 49	73 / 64				
			XV	10:30, 18:30, 19:30						
Nivel 2			L	15:30 (80'), 20 (80')	43 / 40	58 / 50				
			MJ	10:30, 18:30, 19:30	53 / 49	73 / 64				
			XV	9:30, 15:30, 20:30						
PILATES ALLEGRO (50') Mantenimiento físico y re-adaptación en máquina										
		+18	LX	9:30, 10:30, 15:30, 16:30, 18:30, 19:30, 20:30	50 / 46	70 / 61	Allegro	(1)(7)(9)		
			MJ	9, 10, 14:30, 15:30, 17, 18						
			M	19 (80')		65 / 56				
PILATES HIIT (45') Mantenimiento físico de alta intensidad										
		+18	V	18:30	26 / 24	41 / 34	Escuela de espalda (*)	(1)(9)		
PILATES MAT (50') Mantenimiento físico y re-adaptación										
Nivel 1-2 Iniciación		+18	LX	9:30, 20:30	48 / 42	68 / 57	Salva 1 o 2	(1)(7) 		
			MJ	7:10, 15:30, 17						
Nivel 2			LX	9:30, 10:30, 14:30, 15:30, 17:30, 18:30, 19:30						
			MJ	9, 10, 17, 18, 19, 20						
 RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (80') Relajación y control mental										
		+18	V	9:30	36 / 33	51 / 43	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2) 		
SUP PILATES POOL (1.5 h) Pilates en tabla sobre el agua										
		+18	D30/Oct	9:30, 11:30	19 (sesión)	23 (sesión)	P. Juvenil	(22)(24)		
			D13/Nov							
			D27/Nov							
			D12/Mar							
			D26/Mar							
			D23/Abr							
 TAICHÍ (1.5 h) Iniciación al taichí y relajación										
		+18	LX	17:30 (50')	36 / 33	56 / 48	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2) 		
			J	19			Sala cumpleaños (*)			
			S	10:50		51 / 43	Escuela de espalda (*)			
TENIS (1 h) Nivel 1 Iniciación al tenis										
		+18	L	9	45	60	Tenis 3	(7)(12)		
			M							
			X	10						
			J							
			V							
Nivel 2			L	10			Tenis 2 o 3			
			M	11						
			J							
Nivel 3			L	16:30, 20:30						
			M	11, 16:30, 20:30						
			X	16:30, 20:30						
			J	16:30, 20:30						
			V	11, 12, 19:30						
 TODO TONO (50') Mantenimiento físico										
		+18	MJ	7:10	36 / 33	56 / 48	Gimnasio	(1)(2)		
 TRIATLÓN MUJER (1 h) Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento										
		+18	LXV	10:30, 15:15, 16:15	43 / 36	63 / 51	Estadio y exteriores	(1)(2)(7) (15)(16) (20)(22)		
			MJ	16:15	36 / 33	56 / 48				
 YOGA (80') Iniciación al yoga y relajación										
		+18	LX	19:30	43 / 36	63 / 51	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2) 		
			MJ	10						
			J	17:30, 19	36 / 33	51 / 43				
			V	11, 19						
			D	18:30						
ZUMBA (50') Mantenimiento físico y baile										
		+16	LX	15:30, 18:30, 19:30, 20:30	36 / 33	56 / 48	Studio 3 (*)	(1)		
			MJ	10, 19:30						

Oharrak Notas

1. **El precio indicado es por curso por persona:** normal / bonificado (menor de 25 años o mayor de 60 o abonada al servicio Fit & Wellness). A las personas cursillistas no abonadas a la Fundación Estadio Vital Fundazioa se les entregará una tarjeta de acceso al Estadio, que se deberá devolver al finalizar la actividad. **La entrega de una nueva tarjeta por pérdida o deterioro de la original, tendrá un coste de 2 €.**
2. **Descuento por pago trimestral del 10%.**
3. **Los grupos de S, D o en determinados horarios** (i.e. 'Alevines' de las 18 h) **son solo para personas abonadas** a la Fundación Estadio Vital Fundazioa.
4. Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones en el agua.
5. **Las renovaciones para la Escuela de natación de cursillistas 2021/22 para la Temporada 2022/23 se abren el X7/Sep ('Txikis' y 'Alevines') y el J8/Sep ('Matronatación', 'Loinas' y 'Nivel 8') de 14 a 18 h solo por teléfono 945 131 345 y el V9/Sep en la oficina del CN Judizmendi de LaV de 17:30 a 19:30 h. Las nuevas inscripciones desde el L12/Sep por orden de inscripción según sorteo** (saca tu nº en Estadio online el V9/Sep de 9 a 17 h). +Info en folleto Escuela de natación Temporada 2022/23, en cnjudizmendi.com o en escuela@cnjudizmendi.com.
6. Cursillistas con edad cumplida o a cumplir en el primer mes del trimestre.
7. Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. **Bajo nuestro criterio técnico se podrá recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro.**
8. **Los vestuarios asignados son los de la piscina cubierta** (1ª planta edificio piscina cubierta). Respétalo.
Durante los horarios de actividad, habrá una **persona responsable de vestuario** para ayudar, controlar el aforo y el cumplimiento de normas y medidas de seguridad entre las/os cursillistas. A partir de 5 años, mejor que no estés presente. ¡Nosotras/os nos encargamos!

9. Es necesario haber realizado antes la actividad de Pilates Mat, y para Pilates HIIT la de Mat o Allegro.
 10. Para participar, pásate por la sala IndarBox y aprenderás con el **C Indarra H Vital, m. 657 711 995.**
 11. **Las renovaciones para pelota vasca** de cursillistas 2021/22 **desde el J1/Sep. Las nuevas inscripciones desde el L12/Sep** en el m. 657 705 983 o en clubzidorra@hotmail.com.
 12. Las renovaciones para tenis de cursillistas preferentes 2021/22 se realizaron en el mes de junio. **Las nuevas inscripciones para la temporada 2022/23 se realizan desde el 1/Ago rellenando el correspondiente formulario de inscripción en tegvitoria.com.** +Info en tegvitoria.com.
 13. En **Aquagap, Aquagym y Aquatonic** te vendrán muy bien unos calcetines de goma y, para **Aquaplus**, gafa acuática.
 14. Es necesario que traigas tus propios patines, casco y protecciones.
 15. La actividad se realiza en **instalaciones al aire libre** (no las suspendemos o aplazaremos por causas meteorológicas).
 16. **A partir del 19/Jun** los horarios o instalación podrán sufrir modificaciones.
 17. Te hará falta pala.
 18. **Pago trimestral.**
 19. Te hará falta traje (karategi).
 20. Es imprescindible saber nadar (50 m libres sin apoyo).
 21. Necesitarás guantes de boxeo y vendas.
 22. Te hará falta ropa de baño: gorro, bañador, chanclas...
 23. La inscripción incluye unas gomas elásticas que te entregaremos en la primera sesión.
 24. Formato sesión suelta.
- (*) **Con motivo de las obras de Estadio Berria II (Edificio trinquete) la instalación podrá cambiar.** Se comunicará oportunamente.

OUT Actividad al aire libre.

MIND Actividad de relajación/meditación.

GRATIS Actividad gratuita.

 Actividad inclusiva.

SENIOR Actividad recomendada para personas mayores de 55 años.

 Euskarazko saiok (posiblea izanez gero, Igeriketa Eskolan erabilitako hizkuntza euskara izango da).

Sesiones en euskera (en la Escuela Natación, siempre que sea posible las sesiones se realizarán en euskera).

Irteerak
Salidas



¿Quieres iniciarte en esta nueva modalidad ciclista y andar con otras/os apasionadas/os como tú descubriendo nuevas rutas en los alrededores de Vitoria-Gasteiz y otras un poco más alejadas? Necesitas cierta forma física y una bicicleta de gravel.

DATA FECHA	IRTEERA SALIDA	KM / DESNIBELA KM / DESNIVEL
Ira/17/Sep	Las Balsas-Estibaliz	51 k / 580 m
Urr/1/Oct	Nanclares	49 k / 350 m
Aza/5/Nov	Montevite-Tuyo	55 k / 530 m
Mar/4/Mar	Estibaliz-Armentia	44 k / 360 m
Api/1/Abr	Lautada	51 k / 580 m
Mai/6/May	Perimetral pantano	56 k / 290 m
Eka/3/Jun	Kuartango ⁽¹⁾	78 k / 810 m
Eka/24/Jun	Treviño ⁽²⁾	100 k / 1.200 m

Precio salida: 12 € (15 € no abonadas/os)

Salida desde la puerta del Estadio: 9 h.

Hora de llegada aprox.: 13 h (puede variar por motivos meteorológicos, averías mecánicas...)

⁽¹⁾ Llegada aprox. a las 14 h.

⁽²⁾ Se parará en Argote a comer. Llegada aprox. a las 17 h.

SAIO SESIONES SOLTEAK SUELTAS

Una opción flexible y a la carta para personas abonadas a la Fundación que, a diario, te permite elegir una actividad entre muchas para practicar en grupo. Solo pagas por sesión. Cuando te venga bien y te apetezca, apúntate en Estadio online entre 24 y 1 h antes del inicio de la sesión. Plazas limitadas.

BONO MENSUAL: Si eres habitual de la sesiones sueltas, por 25 € al mes (20 € si eres menor de 25 años o mayor de 60 o abonada/o al servicio Fit & Wellness) puedes reservar y asistir a todas las sesiones sueltas que te vengan bien.

PRECIO SESIÓN: 3.75 €/3 € (spinning 4.25 €/3.5 €) normal / bonificado (menor de 25 años o mayor de 60 o abonada al servicio Fit & Wellness)

25 € al mes
(20 € si eres menor de 25 o mayor de 60 o abonada/o al servicio Fit & Wellness)
sesiones sueltas
BONO BONUA

BODYPUMP

Astelehena	9:30 14:00 20:00	Lunes
Astearte	19:00	Martes
Astezkena	18:30	Miércoles
Osteguna	7:10 14:00 19:30	Jueves
Ostirala	9:30 19:15	Viernes
Larunbata	9:30	Sábado
Igandea	11:00	Domingo

SPINNING

Astelehena	19:00 20:30	Lunes
Astearte	7:10 14:00 18:30 19:30	Martes
Astezkena	10:00 14:00 19:00 20:00	Miércoles
Osteguna	18:30	Jueves
Ostirala	7:10 14:00 18:00	Viernes
Larunbata	11:00	Sábado
Igandea	9:30	Domingo

BODYBALANCE

Astelehena	10:30	Lunes
Astearte	18:30	Martes
Astezkena	10:15 20:15	Miércoles
Ostirala	10:30	Viernes

CORE

Astelehena	18:15	Lunes
Asteazkena	9:30 19:30	Miércoles

BODYSTEP

Astelehena	19:00	Lunes
Osteguna	18:30	Jueves

Mendi Martxak Montañismo

de
7:00
a
20:30 h

		Abonatu Abonada	Ez abonatu No abonada
Ira/24/Sep	Pico San Miguel / Moncayo (Zaragoza - Soria)	26 €	32 €
Urr/29/Oct	San Millán y Trigaza (Burgos - La Rioja)	20 €	25 €
Aza/26/Nov	Pico Arangoiti (Navarra)	26 €	32 €
Urt/28/Ene	Ezcaray (La Rioja) (3) *formación en técnicas invernales: autodetención y progresión en nieve*	50 €	60 €
Ots/25/Feb	Sierra de Abodi (Navarra) (4) 'esquí de fondo'	26 €	32 €
Mar/25/Mar	Somport (Francia) (4) 'raquetas de nieve'	26 €	32 €
Api/22/Abr	Zalama (Bizkaia) (5)	20 €	25 €
May/27/Mai	Peña Oroel (Huesca)	26 €	32 €
Eka/24-25/Jun	GR-11 Pirineos (6) 1ª etapa: Cabo de Higuer - Bera 2ª etapa: Bera - Elizondo	130 €	160 €
Uzt/3-8/Jul	GR-11 Pirineos (Elizondo - Zuriza: etapas 3ª a 8ª) (6)	650 €	

- (1) Inscripciones para personas abonadas desde 15 días antes de la salida (en Recepción, 945 131 345 o Estadio online), y para no abonadas desde 10 días antes (en Recepción o 945 131 345), hasta el lunes anterior a la salida o agotar las plazas. No se admitirán devoluciones en la misma semana de la salida.
- (2) Las salidas son al aire libre. Por causas meteorológicas no las suspendemos, anularemos o haremos devoluciones; y podremos adaptar la fecha, el destino y/o recorrido. Edad mínima 15 años. El precio incluye guías y transporte (excepto senderismo cercano y familiar). Te recomendamos que te federes (seguro deportivo).

Xendazaletasuna Senderismo

de
8:30
a
14 h

		Abonatu Abonada	Ez abonatu No abonada
Ira/10/Sep	Adurtza - Vía verde Vasco-Navarro - Adurtza (Araba/Álava) (7) 'senderismo cercano - Km0' TUVISA línea 10	8 €	10 €
Urr/8/Oct	Travesía Lokiz (Navarra)	18 €	22 €
Aza/12/Nov	Opakua - Onraitia (Araba/Álava)	18 €	22 €
Mar/11/Mar	Zalduondo - Egino (Araba/Álava)	18 €	22 €
Mai/13/May	Belunza - Inoso (Araba/Álava)	18 €	22 €
Eka/10/Jun	Estadio - Montes Vitoria - Estadio (Araba/Álava) (8) 'senderismo en familia - Km0'	8 / 6 €	10 / 8 €

- (3) El precio no incluye el alquiler del material necesario (casco, piolet y crampones).
- (4) El precio no incluye el alquiler del material necesario (esquíes/raquetas y bastones).
- (5) Salida a las 8 h.
- (6) Precio orientativo (incluye transporte, guías y alojamiento en PC). Se ajustará en su momento según nº participantes.
- (7) Horario de 9:30 a 13:30 h. Edad mínima 12 años. Transporte en autobús no incluido.
- (8) Horario: 9:30 a 13:30 h. Salida desde la puerta del Estadio. Edad mínima 8 años. Precio indicado: normal / menor 15 años.

Aula *Estadio* Aretoa



**DOAKO
SARRERA
ENTRADA
LIBRE**

DATA / FECHA	GAIA / TEMA	IZENBURUA / TÍTULO	HIZLARIAK / PONENTES
Ira/8/Sep	Senderismo y montañismo	Ven al monte: senderismo y montañismo 2022/23'	Unai García, Jabier Berasaluze y Marta Hernáez
Ira/29/Sep	AF para el bienestar	'Pon deporte en tu día'	Susana Aznar, Itsaso Leunda y Mikel Aguado
Urr/6/Oct	Entrenamiento infantil	'Cómo se hace un/a deportista (de alto nivel)'	Mikel Jauregui y Javier Orbañanos
Aza/3/Nov	Violencia sexual en el deporte	'Sextorsión (corrupción y abuso sexual) en el deporte'	Isabel Abella y Diego Izquierdo
Abe/1/Dic	Educación física	'Las/os niñas/os activas/os, lo hacen mejor'	Luis Mari Zulaika, Silvia Arribas y Gorka Iturriaga
Urt/12/Ene	Sportwashing	'Sportwashing: geopolítica de poder blando'	Luis Carlos Sánchez, Víctor Amado y Carlos de las Heras
Ots/2/Feb	Cripto monedas del deporte	'Lo que necesitas saber de criptomonedas en el deporte'	Eneko Astorkiza, Iñaki Arbea y Mikel Peñagarikano
Mar/5/Mar	Deporte y mujer	'Porque es mujer (o las barreras a la equidad en la práctica de actividad física)'	Uxue Fernández, Ruth Brito y María Gómez
Api/20/Abr	Beneficios de la danza	'Baila, baila, baila'	Mercè Mateu, Natalia Monje y Arantza Susunaga
Mai/4/May	Entrenamiento de fuerza	'Ejercicio inteligente: entrenamiento de fuerza'	Sara Maldonado, Mikel Tous y Ziortza Benito
Eka/1/Jun	Beneficios del yoga	'Cómo practicar yoga mejora tu equilibrio (integral)'	Manuel Agulla 'Madhana', Idoia Lz. Guereñu y Guillermo Infante

Ordua / Hora: 18:30 h - Tokia/Lugar: Vital Fundazioa Kulturunea (C.C. Dendaraba c/ La Paz, 5 - 1ª planta) - 01004 Vitoria-Gasteiz - Tel.: 945 13 13 45

**Gaia interesatzen bazara baina etorri ezin baduzu, laburpena edo saio osoa ikus ditzakezu gure Vimeo eta Youtube kanaletan
Si te interesa el tema pero no puedes asistir, puedes ver un resumen o la sesión completa en nuestros canales de Vimeo y Youtube**

Válido para la tramitación de créditos de Grado del alumnado de la UPV/EHU con un límite de 30 plazas por sesión. Apuntarse con anterioridad a la sesión en ehu.eus/kirolak-araba

Eta gainera Y además

Argazki digitala eta mobileko lehiaketa Concurso foto digital y móvil



¡Más de 1.000€ en premios! Solo te hace falta una cámara de fotos digital o el móvil y algo de afición. **Con la colaboración de Fotoprix y de la Sociedad Fotográfica Alavesa** queremos recoger las mejores imágenes del Estadio. Sube tu mejor foto a la página de Fundación Estadio Vital Fundazioa en Facebook **entre el 1 y el 15/Sep** y opta a algunos de los estupendos premios del Jurado. Si prefieres optar al premio especial por votación del público, **sube tus fotos entre el 1/Jun y el 30/Sep** para verse, votarse y poder ganar otros premios. ¡Anímate y atrévete a participar!



Disko-roller

Los 5 de Oct a Mar de 19:30 a 20:30 h el polideportivo se convierte en una auténtica pista de patinaje. Da igual la edad, ponte los patines (de línea o tradicional) y diviértete patinando libremente con buena música y en compañía de otras personas. ¡Te esperamos!

Estadio sasoian '23 Estadio en forma '23

En primavera vuelve Estadio en forma. Una jornada de puertas abiertas para conocer actividades nuevas y evaluar y asesorar nuestro estado de forma. **¡Te esperamos el D21/May!!**



Estadio zinekluba Cineclub Estadio

Los lunes, entre el 16/Ene y el 6/Feb, a las 18 h en el Vital Fundazioa Kulturunea (C.C. Dendaraba c/La Paz, 5 1ª planta) sesiones de cine fórum para disfrutar de las mejores películas del deporte y debatir sobre ellas, desde los puntos de vista del deporte y del cine, con las/os mejores ponentes.



La cartelera:

Urt/16/Ene: **'El Milagro'** de Gavin O'Connor (hockey hielo)
Urt/23/Ene: **'Le Mans '66'** de James Mangold (fórmula 1)
Urt/30/Ene: **'Más dura será la caída'** de Mark Robson (boxeo)
Ots/6/Feb: **'Seabiscuit, más allá de la leyenda'** de Gary Ross (hípica)



Fit & Wellness zerbitzua Servicio Fit & Wellness

Con la última tecnología en máquinas cardiovasculares, wifi, la app Halo Fitness y amplio horario (LaV de 7 a 21:30 h, SDyF de 8 a 14 h) para que puedas disfrutar y mantenerte en forma. **Te preparamos programas funcional o de p/rehabilitación** a medida y, además, puedes contar con entrenador/a personal. Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar.

Si eres menor de 25 o mayor de 60 años 20% descuento y como abonada/o Fit & Wellness precio bonificado (20%) en cursos y sesiones sueltas.

BONO ESTADIOFIT: Si tienes entre 16 y 24 años y te interesa tener el gym y las actividades incluidas, contrata el bono anual EstadioFit (240 €/año) en el servicio Fit & Wellness.



Gertalarlari pertsonala eta P/errehabilitazioa Entrenamiento personal y P/rehabilitación

Si eres abonada/o al servicio Fit & Wellness y quieres ser más eficaz en tu entrenamiento o preparar/recuperar una cirugía articular para conseguir tus objetivos de forma física antes y con menos esfuerzo y de una forma integrada y personal, **puedes contratar un/a profesional (formado/o en entrenamiento o p/rehabilitación funcional) que te prepare un programa**, entrene, anime, asesore y motive cara a cara en los días y horarios que tú puedas. **Posibilidad de entrenamiento 'small group' para parejas, familias, cuadrillas...**



Ostalaritzako zerbitzua Servicio de hostelería

A diario, en el comedor dispones de un menú variado para comer fresco y sano y una amplia carta de hamburguesas, bocadillos, raciones y platos combinados en cafetería para tus escapadas de mediodía además de desayunos, aperitivos, cafés, pinchos, meriendas, refrescos... y el restaurante para tus celebraciones. **Entre el 1/Oct y el 31/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas haciendo la reserva en el 945 130 673 con 24 h antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.**



Estadioren Argibide Orokorra Información General del Estadio: Aprovechamos para recordarte que el horario de apertura del Estadio es: **de LaV de 7 a 22 h y fines de semana y festivos de 8 a 22 h**; aunque las instalaciones, servicios y actividades deportivas finalizan a las 21:30 h y los vestuarios y la cafetería a las 21:55 h. El servicio de objetos perdidos está disponible de 9 a 11 y de 18 a 20 h.

ESTADIO: editamos y distribuimos 4 números al año con información práctica del Estadio y sobre el valor cultural y social del deporte. Si quieres colaborar en ella o suscribirte gratis puedes escribir a estadio@fundacionestadio.com incluyendo tu nombre y apellidos, dirección postal y teléfono.

DATU PERTSONALEN BABESA

Emandako datu pertsonalak (norberaren edo 14 urtetik beherakoenak, eta azken kasu horretan, legezko ordezkarri gisa berariaz baimentzen du datu horiek tratatzea) eta/edo gure harremanean sortutako beste edozein datu FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOAK tratatuko ditu, harremanari eta komunikazioari eusteko, Fundazioak sustatutako programak, jarduerak eta proiektuak kudeatzeko eta jarduera, programa eta proiektu berriei buruzko informazioa bidaltzeko. Antolatzen ditugun jarduera eta ekitaldietan, argazkiak eta/edo bideoak egin ahal izango dira.

Tratamendu hori kontratu bidezko harremanean oinarritzen da, hau da, Kontsumitzaile eta Erabiltzaileen Legea bezalako legezko betebeharrak betetzean, zure baimenean eta gure interes legítimoan. Hirugarrenei datuak jakinarazten dizkiegu. Datuen nazioarteko transferentziak egiten dira. Datuen kategoria bereziak tratatzen ditugu programa batzuetan.

Hala dagokionean, sartu, zuzendu, ezabatu, aurka egin, datuen eramangarritasuna eskatu, tratamendua mugatu ahal izango duzu, eta ez zara erabaki automatizatatu hutsen helburu izango, www.fundacionestadio.com gure webguneko pribatutasun-politikan informazio gehigarri eta osoan zehazten den bezala.

Posta-trukea beste klub batzuekin Correspondencias con otros clubes

¿Viajas o estudias fuera? Pues manten tu hábito deportivo cuando no estés en Vitoria-Gasteiz porque con el **pasaporte ACEDYR o el IHRSA passport** tienes acceso a más de 3.200 clubes de todo el mundo. Pide tu acreditación 2022 o 2023 en Recepción. Además, conocerás otros clubes, traerás ideas nuevas y valorarás lo que tienes en casa.



Sauna eta Hamam Sauna y Hamam

Si lo que te apetece es relajarte, pásate a tomar una sauna o hamam. Son libres y gratuitos para personas mayores de 18 años y sin contraindicaciones. El horario es de **LaS hasta las 21:30 h y D hasta las 14:30 h**. Ten en cuenta seguir nuestros consejos para que tu sauna o hamam sean eficaces.



Txangoak Excursiones

No todo es deporte en la vida y durante la temporada organizamos tres excursiones en miércoles. **En otoño, salida cultural el X19/Oct, en invierno gastronómica el X15/Feb y en verano el X21/Jun... a la playa.** ¡Anímate! Si tienes alguna sugerencia de excursión, envíasela a aitor@fundacionestadio.com. Inscripciones en Recepción, por t. 945 131 345 o Estadio online en el mismo mes de la excursión y hasta el viernes anterior a la salida. Precio: 12 € para personas abonadas y 15 € para no abonadas a la Fundación.



Working Estadio

Si eres mayor de 23 años y quieres compatibilizar tu actividad deportiva o recreativa con la profesional en el propio Estadio, **de LaD de 8 a 21 h**, dispones de un nuevo espacio reformado, junto a la cafetería, equipado con puestos de trabajo, conectividad y salas de reunión y llamadas. **Hay 3 turnos: de mañana, de 8 a 14:30 h; de tarde, de 14:30 a 21 h y día completo, de 8 a 21 h.** Precio por acceso y persona: 3 € para el turno de mañana, 2 € para el turno de tarde y 5 € para el turno de día completo. El uso de la sala de reunión es libre, pero puede reservarse en cualquiera de los turnos por 15, 10 y 25 € respectivamente.



KIROL ESKOLAK ESCUELAS DEPORTIVAS

Zuzeneko eta benetako kirola, den bezalaxe, dibertitzeko, ondo hasteko eta kirolaren zaletasuna hartzeko, guztiz baliotsua haurtzaroan, baita bizitza osorako; fisikoki, psikologikoki eta emozionalki indartzeko eta hobetzen laguntzeko.

Estadion, Kirol Eskolen eskaintza zabala duzu, kalitatezkoa eta esku onetan. Ikus ezazu 2022/23 Denboraldiko jardueren egitaraua.

Estadion elkar ikusiko dugu!

Deporte directo y auténtico, tal como es, para divertirse, iniciarse bien y adquirir el gusto por el deporte, tan valioso en la infancia, para la vida y para fortalecerles física, psíquica y emocionalmente y ayudarles a superarse.

En el Estadio dispones de una oferta completa de Escuelas Deportivas, de calidad y en las mejores manos. Consulta el programa de actividades de la Temporada 2022/23.

¡Quedamos en el Estadio!

Dagoeneko gazte mailakoa baldin bazara, badmintonean, entrenamendu funtzionalean, eskaladan, funky topean, gapean, halterofilian, juniorboxean, padelean, mahaiaren tenisan, triatlloan edo zumban has zaitezke.

Ikus ezazu 2022/23 Denboraldiko JUNIOR! jardueren egitaraua.

Si ya eres juvenil, puedes iniciarte en bádminton, entrenamiento funcional, escalada, funky top, gap, halterofilia, juniorbox, pádel, tenis de mesa, triatlón o zumba.

Consulta el programa de actividades JUNIOR! Temporada 2022/23.



BALONCESTO · DEPORTE · FÚTBOL + VALORES · GIMNASIA RÍTMICA
KARATE · NATACIÓN · PELOTA VASCA · TENIS · TRIATLÓN · WUSHU-KUNG FU

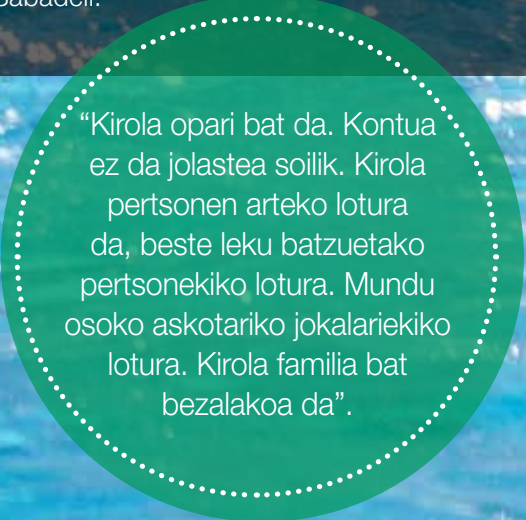


“El deporte es un regalo. No se trata solo de jugar. El deporte es una conexión entre personas, de otros lugares. Una conexión con jugadoras/es diferentes de todo el mundo. El deporte es como una familia”.



Perfil

Maggie Steffens (Estados Unidos, 1993) está considerada la mejor jugadora de waterpolo actual y de todos los tiempos. Con la selección de su país ha sido triple campeona olímpica (2012, 2016 y 2020) y panamericana, cuádruple campeona del mundo (2015, 2017, 2019 y 2022), tres veces campeona de la Copa del Mundo y diez de la Liga Mundial. Hija y hermana de waterpolistas, en la actualidad juega en el CN Sabadell.



“Kirola opari bat da. Kontua ez da jolastea soilik. Kirola pertsonen arteko lotura da, beste leku batzuetako pertsonetikiko lotura. Mundu osoko askotariko jokalariekiko lotura. Kirola familia bat bezalakoa da”.



ALAIN PRADO

‘project manager’



Estadio Berria

FUNDACIÓN *Vital* FUNDACIÓ

“Estadio Berria es una apuesta por potenciar las sensaciones de cada abonada/o y darle las mejores actividades”

Estadio Berria es el proceso de renovación integral de nuestras instalaciones deportivas y sociales más importante acometido en nuestros más de 60 años de existencia. Todas y todos disfrutamos ya de sus primeros resultados y las obras continúan ahora en la fase 2, que nos traerá un nuevo edificio de dos plantas, con 1.600 metros cuadrados de superficie interior destinados al deporte. Al frente del proyecto se encuentra Alain Prado, la persona elegida para ‘engrasar’ la voluntad de cambio y mejora que tiene el Patronato de la Fundación con la experiencia del equipo técnico del Estadio, las necesidades de abonadas/os y arquitectos, aparejadores y contratistas.



Alain Prado da proiektuburua Estadio Berria delakoan, hau da, gure instalazioen berrikuntza integraleko prozesuan. Fundazioaren patronatuak duen aldaketarako eta hobekuntzarako borondatea Estadioko talde teknikoaren esperientziarekin, abonatuen beharrekin eta arkitekto nahiz kontratekin uztartzeko aukeratutako pertsona.

Es usted el 'project manager' de Estadio Berria ¿en qué consiste esta figura?

Tengo una extensa experiencia en dirección de obras y personal y tras trabajar casi década y media en una de las mayores constructoras del País Vasco me especialicé en la ejecución de complejos deportivos. Cuando me explicaron el proceso de reforma de las instalaciones del Estadio, y valorando no solo que está completamente alineada con las tendencias internacionales sino que mantiene la esencia que hace que éste sea un recinto especial, no pude negarme a formar parte del proyecto. Qué ganas de verlo crecer....

Mi función es gestionar los recursos necesarios para que se lleve a cabo con la menor afección posible a las/os abonadas/os, con la calidad diseñada y la menor inversión posible. Todo ello en colaboración con el equipo de dirección del Estadio para que la funcionalidad del complejo pueda mejorar y amoldarse a las nuevas instalaciones.

¿Cómo se puede resumir la esencia de Estadio Berria?

El proyecto trata de amoldar las instalaciones existentes a las tendencias actuales y futuras, sin perder la versatilidad para poder amoldarnos de manera sencilla y funcional a lo que nuestras/os abonadas/os puedan demandar ahora y siempre. Es una apuesta por potenciar las sensaciones de cada abonada/o y darle las mejores actividades, por ejemplo, donde la calidad de aire y de sala así como sus componentes inmersivos en las clases colectivas puedan ser máximas.

Estadio Berria engloba reformas en todos y cada uno de los edificios que integran en conjunto del Estadio por lo que hemos de ser rigurosos en las planificaciones y ágiles en amoldarnos a cada situación. La actividad del Estadio no debe interrumpirse y si ha de hacerse en algún momento que sea en el tiempo de menor afección y durante un periodo lo más ajustado posible.

Pero lo más importante del Estadio es su componente social y esto requiere ser exquisitos en los detalles mirando cada uno de ellos. Las/os abonadas/os son el corazón del Estadio lo que hace fundamental que se sientan cómodas/os en cada rincón de las instalaciones. Los pequeños detalles son los que hacen un proyecto grande y generan esa sensación de estar en casa.



¿Cómo será el Estadio al término de todas las fases?

Las **fases 0** (plaza Ágora, Working Estadio y nueva terraza de cafetería) y **1** (pista de tenis) ya están ejecutadas, pero seguimos escuchando a usuarios/os y abonadas/os sobre sus experiencias para poder mantener una mejora continua. El Estadio es de todas/os y su opinión es fundamental para asegurar un producto perfecto.

Van a empezar las obras de la **fase 2** y el próximo año por estas fechas, contaremos con un nuevo edificio de dos plantas de 1.600 metros cuadrados de superficie interior destinados al deporte y 800 de superficie en la cubierta. Estará anexo al existente edificio de trinquete y se conectarán con dos pasarelas, una cubierta y climatizada y otra abierta, al edificio central. El nuevo complejo resultante estará dotado con 5 salas nuevas: HIIT, entrenamiento por intervalos de alta intensidad que abarca actividades como Cardio, Fuerza, Boxeo (300m²),

Spinning (330m²), Yoga (300m²), Pilates (330m²) y sala polivalente (500m²). Además, se aprovechará la cubierta, de 800m², para colocar placas fotovoltaicas que ayudarán a que el nuevo edificio sea energéticamente sostenible.

En la **fase 3** se actuará sobre el edificio juvenil, en el que se modificará lo necesario para que pueda absorber las clases de iniciación a nado en su interior y adaptaremos la lámina de agua con las últimas tecnologías para asegurar la calidad del agua y desbordes.

La parte de cambio más radical se encuentra lógicamente en el edificio que posee mayor superficie: el edificio principal (**fase 4**). Lo haremos crecer para albergar en su interior dos piscinas de 25 m cada una y unos vestuarios generales, tanto para agua como para fitness, con hasta 800 m² por sexo, sin olvidarnos de los vestuarios familiares o de grupos. Este edificio albergará una gran superficie de fitness y wellness adaptada a las nuevas tendencias deportivas, pero sin olvidarse de las más integradas entre nuestras/os abonadas/os, incluso una zona de entrenamiento funcional específica.

Dispondremos también de una terraza a nivel de piscinas y un spa donde se podrán realizar circuitos termales completos que complementarán a la perfección la actividad deportiva de cada usuaria/o, con sauna, hamam, fuente de hielo, ducha cuba, etc. En la cubierta superior contaremos con superficie para seguir apostando por la sostenibilidad e instalar placas fotovoltaicas. Por último y como novedad se dotará de una zona de belleza y wellness con tratamientos de belleza y bienestar por un lado y servicios de nutrición y fisioterapia/osteopatía por otra.



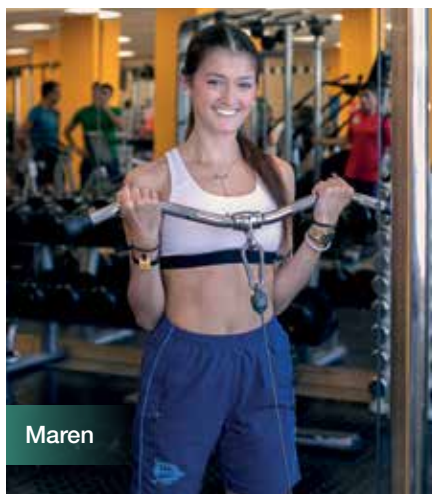
El gimnasio del Estadio es para jóvenes

Pablo, Unai, Sofía, Maren, Xabier, Aida eta Markel 17 eta 22 urte bitartekoak dira. Sasoian jartzeko Estadioko gimnasioa aukeratu duten gazteen adibidetzat hartu ditugu. Eta sare sozialek gimnasioak nerabeen arteko modako kirol praktika bihurtu dituzten arren, eta instalazio horietako argazkiak Instagramen ugaritzen diren arren, haiek beren motibazioak dituzte: «Kirolari jarduneko iragana dugu; eta, hain txertatuta daramagu kirolaren filosofia, ezinezkoa da atzean uztea», diote.

Las redes sociales han convertido los gimnasios en la práctica deportiva de moda entre las/os adolescentes y las fotos en estas instalaciones proliferan en Instagram. Es un hecho que cada vez se practica más deporte, pero lo llamativo es que el mayor crecimiento entre las/os jóvenes es el de las actividades físicas vinculadas con la apariencia. De hecho este aumento ha sido lo suficientemente importante como para que el Anuario de actividades deportivas del Ministerio de Cultura y Deporte lo mencione. Casi el 76% de la población española entre 15 y 24 años practican deporte una vez por semana, un 30% más que hace diez años.

Y entre la amplia oferta de gimnasios que hay en Vitoria-Gasteiz, hay muchas/os jóvenes que han elegido el del Estadio. Pablo,

Unai, Sofía, Maren, Xabier, Aida y Markel, con edades entre los 17 y 22 años, son solo un pequeño ejemplo. Todas/os



Maren



Pablo

tienen, al menos, dos cosas en común: su vinculación con el Estadio desde pequeñas/os y una vida, a pesar de su corta edad, vinculada al deporte. Antes que el gimnasio, o al mismo tiempo en algunos casos, practican o han practicado fútbol, esquí, baloncesto o natación. “Todas/os tenemos un pasado deportista y cuando dejamos de practicarlo a nivel de rendimiento,



Aida

tenemos tan inculcada la filosofía y la práctica del deporte que es imposible dejarla atrás”, aseguran.

Para ellas/os la parte estética también está ahí, “claro que influye, es el resultado de tanto esfuerzo y el reflejo de lo que has trabajado”, pero no su principal motivación para acudir al servicio Fit & Wellness. Una de sus razones para elegir el gimnasio frente a otras actividades es que es accesible a cualquier hora, mañana o tarde, y no dependes de nadie.



Markel

“Para jugar al pádel, por ejemplo, tienes que ponerte de acuerdo con otras tres personas”. Pero también para quienes practican otros deportes es una herramienta para estirar, coger fuerza y

desarrollar otros músculos, como para Sofía, a la que resulta un “complemento perfecto para prepararme para la temporada de fútbol”. Aunque los motivos siempre son muy personales, desde el que “un poco aburrido de hacer siempre deportes aeróbicos decidí pasarme a la fuerza y flexibilidad” hasta el que “no me gusta que nadie me esté mandando y aquí tengo libertad absoluta para hacer lo que quiera, entrenar sola/o, acompañada/o...”



Xabier

Con esos objetivos en mente, el gimnasio del Estadio les ofrece todo lo que buscan, “además de un precio muy barato por ser abonadas/os y jóvenes”. Y, aunque entre risas piden alguna máquina específica y que cierre más tarde, valoran especialmente “el trato, profesionalidad y la



Unai



Sofía

cercanía del personal, siempre disponible y dispuesto a ayudarte”, posible gracias a un buen y amplio equipo de monitoras/es.

Y hablan con conocimiento de causa. Muchas/os de ellas/os han probado en otros centros “y fue un desastre”. “No había gente para ayudarte, solo una persona para todas las salas, había demasiada gente en espacios no muy grandes...”



Xabier Larrimbe

“Además, creen muy importante que “no es solo un gimnasio, sales y puedes ir a la piscina, están tus amigas/os, es muy familiar...” además de la oferta completa de sesiones sueltas y cursos.



Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7 a 22 h
Sábados, domingos y festivos de 8 a 22 h
Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre (30) y 25 diciembre.

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a jueves 9 a 14 y de 15:30 a 18 h
Viernes 9 a 14 h
Horario especial agosto: Lunes a viernes de 9 a 14 h
Sábados, domingos y festivos cerrada
945131345 (ext. 132 y/o 134)
recepcion@fundacionestadio.com

Jarduerak / Actividades:

945131345 (ext. 122)
aitor@fundacionestadio.com

Idazkaritza / Administración:

945132285 (ext. 131)
ainhoapereita@fundacionestadio.com

Zuzendaritza / Dirección:

945134315 (ext. 111)
mikel@fundacionestadio.com

Mantentzelana / Mantenimiento:

945131345 (ext. 128)
javier@fundacionestadio.com

Igeriketa-Eskola / Escuela de natación CN Judizmendi

Lunes a viernes de 17:30 a 19:30 h
Cerrada en agosto
945130223
club@cnjudizmendi.com

Fit & Wellness:

Lunes a viernes de 7 a 21:30 h y sábados,
domingos y festivos de 8 a 14 h
945142742 (ext. 124)
fit-wellness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945130673 (ext. 101)
hosteleria@fundacionestadio.com

HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO

ALTO MECILLO

Hostelería de temporada

A diario, en el comedor dispones de un menú variado para comer fresco y sano; si prefieres hacerlo en la cafetería cuentas con una amplia carta de hamburguesas, bocadillos, raciones y platos combinados perfectos para tus escapadas de mediodía, además de desayunos, aperitivos, cafés, pinchos, meriendas, refrescos... No olvides que el restaurante también es ideal para tus celebraciones. Entre el 1/Oct y el 31/May podrás comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas haciendo la reserva en el 945 130 673 (ext. 101) con 24 h antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.

Alto Omecillo, la empresa que gestiona el servicio de hostelería del Estadio, queremos agradecer a las personas abonadas

su comprensión, colaboración y empatía con nuestro equipo, que lo ha dado todo (y lo va a seguir haciendo) a pesar de las dificultades. Os pedimos disculpas por las molestias que hayáis podido sufrir, en especial la falta de personal (mal generalizado en el sector) en ocasiones y que sigáis acudiendo a nosotras/os.



Far West jaia

Azkenik, itzuli da Estadioko haurren festa. Irailaren 3an (larunbata), eskolara itzuli baino egun batzuk lehenago, jai handi bat ospatuko dugu: jolasak, puzgarriak, kirolak, kalejirak, antzerkia, lantegiak, askaria, diskoteka... indiar eta cowboyen eguna, Estadion. Txupinazoa 11:00etan izango da.



Si estudias fuera, te interesa

Si tienes entre 16 y 25 años, estudias y resides fuera de Araba/Álava y no puedes disfrutar tanto del Estadio puedes pagar la mitad de tu cuota anual entregando en Recepción entre el 2/Nov y el 31/Dic la siguiente documentación: fotocopias (acompañando los originales) de la matrícula de los estudios para el curso 2022/23 y justificante de residencia fuera del territorio alavés. Además, recuerda que mantenemos correspon-

dencias con clubes de otras provincias y países, así que es posible que tengas alguna instalación cerca que te abra las puertas allí donde te encuentres. Consulta estas correspondencias en fundacionestadio.com y solicita en Recepción tus acreditaciones anuales de pasaporte ACEDYR o descárgate la app de IHRSA Passport (Trainaway).



ACEDYR
ASOCIACIÓN DE CLUBES Y ENTIDADES
DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Cerrados el último viernes de septiembre

El V30/Sep, último viernes del mes, el Estadio cerrará por mantenimiento. Tenlo en cuenta y disculpa las molestias.



Cada cual a su vestuario

Con las actividades de la temporada, todos los vestuarios del Estadio están a máximo rendimiento y es necesario utilizarlos bien para evitar molestias. Si tu hija/o acude a la Escuela de natación, enséñale a usar el vestuario de la piscina que le corresponda (cubierta o juvenil) y a manejarse sola/o.

Si tiene más de 6 años, debe cambiarse en el vestuario correspondiente a su género, femenino o masculino. Las/os adultas/os que vais a la sauna o hamam tenéis que cambiaros (antes y después) en el vestuario. Y para mantener el Estadio ordenado, evitar caídas y prevenir posibles sustracciones, utilizad las taquillas.



Ayúdanos a mantener el orden

¿Dejas todo en su sitio? Cuando entrenes, y en especial al acabar, recoloca todo el material en su lugar. Habrá más orden, seguridad, limpieza, durará más y nos será más fácil encontrarlo. Haz lo mismo en los vestuarios, en las pistas, piscinas...

Ayúdanos a mantener el Estadio ordenado y limpio.



Sin toalla, no entrenas



Por higiene, prevenir contagios y por un mejor mantenimiento es necesario entrenar con toalla grande y limpia, y limpiar y secar la máquina y demás elementos utilizados al terminar. Es una norma de aplicación en el servicio Fit & Wellness, gimnasio, Indarbox, zonas cardio... y en todas las actividades donde compartimos equipamiento. Muchas gracias por tu comprensión y colaboración.

Fin plazo Concurso foto digital y móvil

¡Más de 1.000 € en premios! Entre el 1 y el 15/Sep puedes enviar tu mejor foto del Estadio por email a estadio@fundacionestadio.com y optar a nuestros premios (primero, segundo y tercer premio, mejor click y mejor foto junior) del Jurado. Además, puedes optar al premio especial de 175 € por votación del público y a otros premios (abono anual, inscripción trimestral o bono regalo Fotoprix) subiendo tus fotos del verano en el Estadio. Bases y + en:



Alta de niñas y niños de 3 años

Si eres abonada/o a la Fundación Estadio Vital Fundazioa y quieres evitar pagar la cuota de entrada de tu hija o hijo, tienes que formalizar su alta en Recepción cuando cumpla 3 años. Si lo haces más tarde, tendrás que abonarla. Recuerda que para apuntar a las niñas y niños a alguna actividad antes de cumplir esta edad es necesario tramitar su alta antes de hacer la inscripción.

Simulacros de evacuación



Cumpliendo con la normativa reguladora de las obligaciones de autoprotección exigibles para hacer frente a situaciones de emergencia, seguiremos realizando simulacros de evacuación en los edificios principales del Estadio (trinquete, piscina cubierta y juvenil) para probar y verificar la eficacia de respuesta ante una emergencia. Si te toca participar en alguno/s, te pedimos colaboración y disculpas por adelantado (en especial a quienes tengan que salir de la ducha, piscina, clase... como estén).

Reserva tu pista

Para jugar el día y a la hora que quieras debes reservar tu pista (incluido el polideportivo o el campo de fútbol). Puedes hacerlo desde el día anterior en 'Estadio online' (a partir de las 00 h y hasta 15' antes de la hora), en el teléfono 945 131 345 o en Portería (a partir de las 8 h y hasta 10' después de la hora). Si prefieres hacerlo para todo un mes, puedes acudir al sorteo que se realiza en Recepción los días 23 de cada mes a las 17 h (coge tu número en Estadio online desde las 15 h), excepto fines de semana y festivos que pasan al siguiente día laborable.





CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Unai Baigorri, clasificado para el Europeo de Munich

El gimnasta del Club Arabatxo Gimnasia, Unai Baigorri, consiguió meterse y tomar parte en el Campeonato de Europa junior disputado a mediados de agosto en Múnich.

Baigorri consiguió el puesto para la cita continental en los Ctos. España celebrados en Pamplona en el mes de julio. A pesar de lesionarse en el calentamiento, se sobrepuso en el segundo salto de caballo y en suelo poniendo en escena su gran capacidad acrobática. Al final, Unai se clasificaba en sexta posición que le llevó a la concentración previa a su participación en el Campeonato de Europa. El equipo junior (completado por Ian de Miguel y Aratz Ramos) se clasificó en la séptima posición.

En categoría vía olímpica el Arabatxo regresó de los Ctos. España con un suculento botín: 4 platas y 3 bronce. El primer metal llegó de la mano de Marcos Martín con una ejecución muy limpia en caballo con arcos que le colocaron en el segundo cajón del podio. Por su parte, David Martínez, cuajó una excelente actuación que le llevó a la tercera posición de la clasificación general y a conseguir medalla de plata en anillas y paralelas y bronce en suelo.

En categoría senior, la representación del Arabatxo corrió a cargo de Marcos Vázquez que focalizó su actuación en caballo con arcos, lejos de las medallas.

La representación del Arabatxo en la competición femenina, venía de la mano de las hermanas O. Retana, Paula y Lucía (vía olímpica 8) que dejaron muestras de su talento gimnástico, aunque lejos de los puestos de podio.

Por otro lado, Sophia Martín (gasteizarra que entrena en Inglaterra, y aprovecha sus periodos de vacaciones para hacerlo con el Club Arabatxo) se proclamó campeona de España en vía olímpica 4 con una competición excelente. Sophia certificó su triunfo con dos brillantes actuaciones en barra de equilibrios y suelo, premiadas con oro. En salto de caballo, sumó una cuarta medalla (plata).



f Clubarabatxo

@ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Campeones de Euskalherria junior y subcampeones absoluto por equipos

Llegó el buen tiempo y con él los frutos de una temporada de verano que apunta buena cosecha. En el campeonato territorial obtuvimos 28 premios de los 45 repartidos, con una participación récord: 97 nadadoras/es en categoría alevín, infantil, junior, absoluto y máster.

A nivel autonómico: 14 juniors fueron campeonas/es de Euskalherria por equipos en Tolosa, cita en la que también las/os absolutas/os consiguieron el subcampeonato con un total de 45 medallas. 17 infantiles lucharon en Galdakao y se quedaron a escasos puntos del pódium con un merecido cuarto puesto y un total de 8 medallas. 6 alevines debutaron en Getxo con un sexto puesto y 4 medallas para soñar.

Y han sobresalido por batir mejores marcas o récords provinciales Beñat Agirrebaltzategi, Pablo Espejo, Laia Mateo y Uxue Navarro y el relevos masculinos 4x50Ei y femenino 4x200L. Además el alevín Sergio Lz. Ocariz debutó en Jaén; las/os infantiles Gure Abad, Adrián Martínez, Maienne Mtz. San Vicente, Alejandra Montejo, Uxue Navarro, Uxue O. Pinedo, Maddi San Vicente y Naroa Sanz compitieron en Logroño; las/os junior Laia Mateo, Unax Gª Albéniz, Pablo Espejo, Aritz Marimón y Urko Zugazaga; y las/os absolutas/os Uxue Alba, Maider Meléndez, Beñat Agirrebaltzategi, Mikel Arrúe, Xabier Nanclares disputaron en Sabadell sus respectivos campeonatos de España.



Club Natación Judizmendi
LaV de 17:30 a 19:30 h
Cerrado en agosto
945 130 223
club@cnjudizmendi.com
cnjudizmendi.com

@CNJudizmendi

cnjudizmendi

ClubNatacionJudizmendi

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Garoa Martínez décima en el Campeonato de Europa absoluto en Albania

Nuestro levantador Martín Rodríguez representó al Club y la ciudad en el Cto. España Máster consiguiendo la medalla de oro en su categoría (M-70 y 89 kg de peso corporal) y revalidando el título que ganó en 2021. Como broche de oro, sumó el trofeo a la mejor marca del Campeonato en el grupo de M70.

Unos días más tarde Garoa Martínez nos dio una nueva alegría para la halterofilia alavesa con una meritoria octava plaza europea en arrancada, y la décima plaza en total olímpico de la clasificación general. En arrancada consiguió un excelente registro personal y en el movimiento de dos tiempos, su fuerte, tuvo que conformarse con unos buenos kg, pero por debajo de sus plusmarcas personales.

Ya en junio, Alazne Gómez y Álvaro Jiménez representaron al Club en el Cto. España absoluto disputado en Salamanca. Ambos participaron en la categoría de menos de 64 kg de peso corporal y Álvaro de 96 kg. Garoa repitió medalla de oro con la mejor marca de dos tiempos en su categoría, Alazne obtuvo la novena plaza del concurso y Álvaro quedó séptimo en la categoría más difícil del campeonato.

Por último, el 16/Jul en Vitoria-Gasteiz disputamos la Basque Country International Cup. Disfrutamos de la prueba compitiendo con las/os portu-guesas/es y nuestras/os halteras brillaron una vez más, subiendo a lo más alto del cajón a recibir el trofeo a las mejor marcas femenina (Garoa, y Alazne la tercera) y masculina (Álvaro) del Campeonato.



Club Indarra Halterofilia Vital
657 711 995
inirua@hotmail.com

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Jokaleku berria, txapeldun berriak

Estalitako tenis instalazio berria doako clinic batekin inauguratu zen, hiru jokalekutan. Helduen nahiz haurren parte hartzearen aldetik arrakasta handia izan zuen, eta opariak zozkatu ziren. Hor jokatu ahal izan dugu, jada, kimu kategoriako Arabako txapelketa, bi asteburutan, eta klubeko txapel-dun bana izan genituen: June Iriondo eta Marcos Cholz. Zorionak!

Udan, uztaileko gure ikastaro trinkoa egin dugu, haurren nahiz helduen parte-hartze oso onarekin.



TC Tennis Education Group
639 667 331
info@tegvitoria.com
tegvitoria.com



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Fin de temporada

La temporada 2021/22 acabó con gran participación y resultados y con la celebración de dos grandes eventos.

Las/os integrantes (y sus m/padres) de la escuela del Zidorra PT fuimos a la localidad riojana de Briñas a jugar a pelota con partidos de m/padres contra hijas/os y andar en piragua acabando un gran día con una comida en Labastida.

En el segundo, nuestro Euskal Pilota Kanpusa volvió a tener una gran acogida entre las/os más txikis del Estadio y contó con la participación como monitoras/es a las/os pelotaris juveniles del Club, que hicieron un gran trabajo y todas/os acabaron muy contentas/os. Seguiremos contando con ellas/os.

Para la temporada 2022/23 los días de entrenamientos serán los miércoles y los sábados. Os esperamos



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com

Si quieres aportarnos información de algún/a 'deportista estadio' para publicar en esta sección envíanos un mensaje a estadio@fundacionestadio.com con su nombre y apellidos y un texto breve

Hamazazpi urte bete berri ditu uda honetan. Bizitza osoa Coras taldeari lotuta eman ondoren, etapa berri bati ekingo dio Bidasoa kirol klubean; agian, etorkizuna aldatuko dio eskubaloiz jokalaritzat. Argi du, hala ere, ikasketek lehentasuna izaten jarraitzen dutela, eta haurrak entrenatzen jarraitu nahiko luke, probatu duen esperientzia horrek bereganatu baitu.

Bingen Beraiz

jugador de balonmano

“Jugar con el Bidasoa es otro nivel y quiero aprovecharlo”

Acaba de cumplir 17 años este verano y, tras toda una vida ligada al 'Coras', empieza una nueva etapa en el CD Bidasoa que puede cambiar su futuro como jugador de balonmano. Tiene claro, sin embargo que los estudios siguen siendo una prioridad y le gustaría continuar entrenando niñas/os, una experiencia que ha probado y le ha enganchado. Es precisamente aquí donde ha podido ver que la cantera del balonmano alavés tiene futuro.

¿Cómo empezaste a jugar balonmano y porqué elegiste este deporte?

De pequeño me gustaba mucho el deporte y en el colegio a los seis, siete años te dan la opción de hacer multideporte, te enseñan varias modalidades: fútbol, baloncesto... y al hacer balonmano me gustó bastante. Además, mi padre había sido jugador y aunque eso no me influenció porque me dejó elegir, estoy muy satisfecho con la decisión.

Desde entonces he pasado por las categorías más bajas de Coras, luego estuve dos años con diferentes entrenadores hasta que mi padre cogió nuestro equipo. Después de seis años con él, éste me voy a Irún, a jugar con el Bidasoa y afrontar nuevos proyectos.

Pero entrenar con él ha sido una buena experiencia, aunque en casa seguía con ese papel... Es buen entrenador. No solo conmigo, con los compañeros es muy cercano y sabe que si hacemos algo mal nos puede corregir en cualquier momento. Es bueno.

Acabas de fichar por el CD Bidasoa ¿qué esperas de esta nueva etapa?

El año pasado me llamaron a mitad de temporada para entrenar con ellos, estuve en algunas tecnicificaciones y como tenía amigos de la selección no me costó nada adaptarme. Les gustaron mis ganas de mejorar y hablaron con mi padre para ver si quería ir. ¡Y adelante!

Soy juvenil pero el entrenador decide quién puede hacer la pretemporada con el primer equipo, entrenar con ellos, algún partido... Bidasoa tiene dos equipos fuertes, el de Liga ASOBAL y el de Primera Regional, con ellos he entrenado alguna vez pero... el entrenador decidirá.



¿Cómo vas a compaginarlo con tus estudios?

Va a ser difícil compaginarlo porque haré unas diez horas de pista y cuatro de gimnasio, pero tengo claro que ahora mismo los estudios son lo más importante para mí así que haré todo lo posible por llevarlo bien. Iré a Irún martes y jueves, los viernes aprovecharé a entrenar en Coras, si me dejan.

Voy a tener menos tiempo para estar con las/os amigas/os pero sacaré ratos. Además, con muchos de ellos juego al balonmano con lo que el tiempo de entrenamiento ya lo paso con ellos. Respecto a las clases, soy una persona muy estudiosa así que creo que seguiré bien. El esfuerzo merece la pena.

¿Qué cualidades hay que tener para ser un/a buen/a jugador/a de balonmano? ¿Cómo eres tú como jugador?

Creo que lo principal es tener visión de juego y, sobre todo, confiar en el equipo.

En mi caso tengo la ventaja de ser zurdo y no hay muchas/os jugadoras/es así en

balonmano, es difícil de ver. Por otro lado, en Coras he sido lateral, pero en la selección he jugado de extremo porque para categorías mayores, no tengo tanta altura y esta es una salida. Pero a mí me gustaría seguir siendo lateral.

¿Cómo ha sido tu experiencia con la selección?

He estado cuatro años con la selección de Euskadi aunque, estos dos últimos, debido a la pandemia no ha habido ni entrenamientos ni competiciones. Pero he podido participar en dos campeonatos de España.

Con la selección española, estuve una semana en Granada haciendo tecnicificación.

¿Qué nivel tiene el balonmano alavés?

Somos la tercera federación por equipos con más licencias en Araba/Álava. Y, aunque en categorías superiores no contamos con ningún equipo destacado, en inferiores están saliendo muchos equipos y se puede hacer una liga bastante bonita. Yo que he sido entrenador de benjamines he visto nivel y creo que hay futuro.

¿Cómo ha sido tu experiencia como entrenador?

Me ha gustado mucho. Entreno a mi hermano y es casi como la experiencia que yo he vivido con mi padre. Ahora le entiendo cuando se enfadaba.

¿Cuál es tu objetivo y dónde te gustaría llegar?

De momento solo me planteo mejorar día a día para ver si puedo llegar a ser profesional pero también me gustaría seguir estudiando porque vivir del balonmano es muy difícil a no ser que seas top. Y si se da la casualidad de que puedo entrenar...

Estar con el Bidasoa puede ser un punto de inflexión importante. Es otro nivel y quiero aprovecharlo.

¿De qué estás más orgulloso?

He sido capitán de mi equipo y me siento orgulloso de haber formado un grupo en el que somos muy amigos, de crear una piña para que en cada partido, en cada entrenamiento no solo lo pasemos bien sino que peleemos por mejorar cada día.



Puedes ver la entrevista a Bingen en fundacionestadio.com



perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:**
El Centro
- **Playa o montaña:** Montaña
- **Una película:**
'Inception', de Christopher Nolan
- **Un libro:**
'El arte de la guerra', de Sun Tzu
- **Una manía en el deporte:**
Ninguna
- **Una virtud:**
Muy trabajador
- **Un defecto:**
Muy autocrítico
- **Otros deportes que practiques:**
Ninguno
- **Un deporte como espectador:**
Balonmano
- **Un/a deportista que admires:**
El jugador de balonmano francés Dika Mem
- **Tu rincón favorito del Estadio:**
La piscina del trampolín

@biingenn

PON MOVIMIENTO EN TU DÍA

La promoción de la actividad física debe basarse en reintroducirla dentro del estilo de vida de las personas. La opción de moverse y ser activa/o debe ser fácil y para ello hay que buscar crearse un estilo de vida activo individual. Esto puede implicar diferentes comportamientos, entre los que se encuentran: sentarse menos, moverse más y hacer ejercicio físico.

Estudios epidemiológicos han demostrado que el tiempo dedicado a actividades sedentarias, los niveles de actividad y la condición física cardiorrespiratoria están asociados de forma independiente con los índices generales de mortalidad así como con la incidencia de padecer obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedad cardiovascular, fragilidad y cáncer.

Cuando se habla de los beneficios de la actividad física para la salud, deben tenerse presentes los diferentes comportamientos a los que hacemos referencia. El ejercicio estructurado y regular tiene una amplia evidencia científica para mantener y mejorar la salud. Sin embargo, la sociedad actual implica cambios en los comportamientos del estilo de vida que han reducido drásticamente las posibilidades de ser regularmente activa/o y llevan, también, a un incremento de las horas de estar sentada/o. La literatura dice que a mayor número de horas sentada/o al día mayor incremento del riesgo de mortalidad por cualquier causa, tanto para personas aparentemente sanas y activas como para personas con alguna patología.

La autora Catrine Tudor-Locke representaba estas tres recomendaciones con su mensaje: “*Sit less, walk more and exercise*” (“*Siéntate menos, anda más y haz ejercicio*”) como estrategias de intervención en un triángulo, destacando que todas son igualmente importantes.



Figura 1. ‘*Sit less, walk more and exercise*’
Adaptado de Tudor-Locke y Schuna (2012).

Jarduera fisikoa sustatzeko oinarritzat hartu behar da jarduera pertsonen bizimoduaren berriro txertatzea. Mugitzeko eta aktibo izateko aukerak erraza izan behar du; eta, horretarako, norberaren bizimodu aktiboa sortzen saiatu behar dugu, gutxiago eseriz, gehiago mugituz eta ariketa fisikoa eginez.

‘Sit less’ (Siéntate menos): El sedentarismo se ha definido como cualquier comportamiento con un gasto calórico inferior o igual a 1,5 veces el gasto calórico metabólico en reposo. Incluye el estar de pie o permanecer en postura reclinada, por ejemplo viendo la televisión o frente a cualquier pantalla.

En la investigación se diferencian los comportamientos y tiempos de sedentarismo del tiempo de inactividad, que significa realizar una actividad física insuficiente para mantener y/o mejorar la salud (en el caso de las personas adultas el no cumplir las recomendaciones de actividad física saludable, 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa, o una combinación de los dos). Es posible que una persona físicamente activa también acumule muchas horas de sedentarismo y lo que hay que resaltar es que el tiempo sedentario y el ser inactiva/o son dos comportamientos distintos.

‘Walk more’ (Anda/muévete más): Otro aspecto importante dentro de las recomendaciones de actividad física saludable para la población general es el rol de la actividad física cotidiana:

moverse más durante el día a una intensidad moderada como estrategia para combatir el efecto negativo del sedentarismo. Acumular 60-75 minutos al día de actividad moderada disminuye, que no elimina, los efectos perjudiciales del tiempo sentada/o. Este mensaje es muy importante, porque la mayoría de las personas adultas pasan de forma obligatoria muchas horas sentadas en sus respectivos trabajos, estudios... El aumento de la actividad física a través de una movilidad activa y la menor dependencia de la motorizada tiene el potencial de mejorar equitativamente la salud y el bienestar de las personas, las familias, las comunidades y el país en general.

‘Exercise’ (Haz ejercicio): La práctica del ejercicio físico tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del fitness (condición física orientada a la salud)

como son la morfología, musculatura, habilidad motora y las funciones cardiorrespiratoria y metabólica.

De ahí la recomendación de incluir en nuestro día actividad física moderada y vigorosa que mejore nuestro fitness cardiorrespiratorio (y demás condiciones del fitness, en especial las funciones cardiorrespiratoria y metabólica) y que ha demostrado ser el predictor más poderoso de mortalidad y morbilidad de la enfermedad cardiovascular.

Para quienes su día a día presenta un patrón de muchas horas de inactividad física queda el entrenamiento y el ejercicio físico que, con sus correspondientes adaptaciones, siempre tendrán un efecto protector frente a las horas de inactividad ‘forzada’.



Susana Aznar
U. Castilla-La Mancha

¿Te interesa este tema? Te recomendamos asistir a la charla coloquio

‘Pon deporte en tu día’ del jueves 29/Sep a las 18:30 h, con Susana Aznar, Itsaso Leunda y Mikel Aguado

Documental

'McEnroe'

de Barney Douglas

'McEnroe' es un retrato íntimo de uno de los íconos deportivos más explosivos y convincentes de todos los tiempos. Número uno del tenis mundial cuatro años consecutivos, sus batallas épicas con Bjorn Borg ayudaron a definir la era dorada del tenis, también fuera de la pista. Ambientada en una noche de Nueva York, John viaja a la memoria para explorar por qué la necesidad de conexión de ambos lo impulsó y casi lo rompe.

El documental ofrece imágenes inéditas de algunos de los partidos más importantes en la historia del tenis, incluidos el US Open y Wimbledon, así como imágenes de video casero del propio John. Las declaraciones de su esposa e hijas/os brindan un nivel de intimidad que lleva la película más allá de una película biográfica deportiva.



Teatro

'Cent metres papillon'

de Maxim Taffanel

En esta original actuación, Maxime Taffanel dramatiza su experiencia como nadador de alto nivel. Ofrece un viaje cautivador, nacido en las piscinas y propulsado al escenario.

Miles de kilómetros nadados, mañanas y tardes de entrenamiento y fines de semana de competición. Entre el placer de deslizarse en el agua y la dictadura del cronómetro, entre el sueño y la duda, la ilusión y el agotamiento, Maxime Taffanel consigue trasladar esos sentimientos al escenario. Meticulosamente construida, puntuada con algunos toques de humor, especialmente en la interpretación del entrenador, la partitura teatral que crea sorprende en cada momento por su sinceridad, su precisa implicación, la calidad de su interpretación.



Comic

'Bibi's Got Game'

Bianca Andreescu
idazlearena

Bibi's Got Game («Bibik jokoa du») tenisari, meditazioari eta Coco izeneko txakurrari buruzko istorioa da. Bianca Andreescu atleta gazteak lehen liburu irudiztatua da, haren bizitzan oinarritua. Biancak, barne indarraren eta meditazioaren bidez, unerik zailenak gaintzen ikasi du.

Esnatzen den unetik, Bibi oso lanpetuta dago. Eskola hasi aurretik ere, baditu zereginak: itzulipurdiak egin; munduko errekorrak hautsi (38 minutuz zeure sudurrean koilara bat kulunkatzea); eta bere txakurra, Coco.

Amak kirol bat probatzea iradokitzen dio; baina ez zaio bat ere gustatzen, tenisa probatzen duen arte. Jokalekuan, indartsu eta botereitsu sentitzen da. Bibiren sakea tximista bezalakoa da; haren errebasa, trumoi bezalakoa; eta haren eskuina, urakana bezain ikaragarria.



Cine

'Olga'

de Elie Grappe

Una gimnasta ucraniana de 15 años, exiliada en Suiza, vive dividida entre su país de acogida, donde se entrena para el Campeonato Europeo previo a los Juegos Olímpicos, y Ucrania, donde su madre, periodista, está cubriendo los acontecimientos del Euromaidán (la Revolución de la Dignidad, nombre dado a una serie de manifestaciones y disturbios de índole europeísta y nacionalista de Ucrania en 2013 que derrocaron al presidente prorruso). Su ansiedad aumenta a medida que su familia está cada vez más involucrada.



Fotografía

'Swimming Pools'

de Maria Svarbova

A pesar de estudiar restauración y arqueología, Maria Svarbova encontró en la fotografía un medio para su expresión artística, ganando rápidamente reconocimiento internacional. Este libro de 256 páginas ofrece una colección completa de su trabajo en torno al concepto más importante de esta fotógrafa: las piscinas. En el conjunto inicial de imágenes, vemos modelos congelados en la composición, las/os nadadoras/es son tan suaves y frías/os como los azulejos de las piscinas. Los colores vibran suavemente en una atmósfera de ensueño. Sin embargo, a pesar del ambiente retro, las imágenes de alguna manera también evocan una sensación futurista.



Pintura

'Jeux de mains, mouvements sportifs'

de Vincent Dogná

La capital francesa acoge hasta finales de verano la exposición 'Juegos de manos, movimientos deportivos', de Vincent Dogná, una mezcla de arte deporte. La muestra puede verse en el Centre Paris Anim' Maurice Ravel y presenta de forma original 32 disciplinas de los Juegos Olímpicos de París 2024 vistas a través de las manos. Los dibujos fueron realizados en papel y luego digitalizados para ser enriquecidos con elementos gráficos y textuales.

Dogná ha tenido en cuenta que, después del rostro, la mano es la parte más expresiva del cuerpo y esta exposición permite descubrir manos poderosas o frágiles, diferencias anatómicas, diferencias de género... A través de sus gestos, las/os atletas también son artistas.



THE POWER REVOLUTION

SI QUIERES TODO EL **POWER** EN TUS MANOS

CUENTA CON KUTXABANK



KUTXABANK
KORNER

kutxabankkorner.eus

APP KUTXABANK, KUTXABANK PAY, BIZUM, PAGOS MÓVILES.

Kutxabank, S.A., Gran Vía, 30-32, Bilbao, C.I.F. A95653077. Inscrita en el Registro Mercantil de Bizkaia. Tomo 5226, Libro 0, Hoja BI-58729, Folio 1, Inscripción 1a.