

ESTADIO

INFO ESTADIO

¡Bienvenidas/os a
Working Estadio!



Programa de actividades
2020/21
Jardueren egitaraua

***Escuela
de espalda***
descúbrela con el movimiento



ESTADIO

@festadio 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, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarin

Han colaborado en este número: Koldo Azpiazu, Pablo Cuñado, Iván Rodrigo, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotos: Asier Bastida, Ibai López, Ángel Lz. Luzuriaga, Pradip J. Phanse

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) solicitanoslo en estadio@fundacionestadio.com. Por supuesto, todos los números de ESTADIO están disponibles en fundacionestadio.com

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

#99/2020 NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundación Vital Fundazioa

Una nueva normalidad en la Fundación Estadio Fundazioa



08 zap

Prendas para el deporte hechas de granos de café y botellas recicladas; Spiderabel: kirola eta elkartasuna; Deporte y juegos de mesa; ¿Hay que enseñar deporte en la escuela?; Contra las normas olímpicas antiprotesta; Deportista comprometida; Accesibilidad en los estadios; El Programa Vital por Álava se prolonga hasta octubre



10 aurrera! / ¡en movimiento!

Escuela de espalda



12 on egina! / ¡bien hecho!

Goal click, el poder del fútbol para facilitar los sueños



16 info estadio

¡Bienvenidas/os a Working Estadio!



18 estadioko jendea / gente del estadio

Belén, Carlos, Iñaki, Josu y Pilar, cómo afrontar adversidades y diversidades a través del deporte



20 info estadio

Hostelería de temporada; Abierto el último viernes de septiembre; Si estudias fuera, te interesa; Sigue colaborando y consulta la guía práctica; Cada cual a su vestuario; Ayúdanos a mantener el orden; Sin toalla, no entrenas; Fin plazo Concurso foto digital y móvil; 3 urteko neska-mutilen alta; Simulacros de evacuación; Reserva tu pista, juega a bádminton o patina en el polideportivo



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Teresa Gorospe, gimnasta rítmica



26 aula estadio aretoa

Unai Arieta, Deporte y superación

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

60
1959-2019

Kirola eta hobetzea

Joan den konfinamenduan eta ondoren, gure hiztegiaren ohiko bihurtu dira zenbait hitz, orain arte gure hizketan oso arruntak ez zirenak. Horietako bat da erresilientzia, edo, bestela esanda, bizitzeko eta garatzeko, hobetzeko gaitasuna, zoritxarrak zoritxar.

Kirolaren eta nork bere mugak gainditzearen arteko loturari buruzko lekukotasun eta ikerketa askok erakusten dute jarduera fisiko erregularra tresna handia dela norberaren berreraikuntzarako. Lehen Mundu Gerran bertan, ospitaleetan kirola erabiltzen zuten, borrokak eraitziko soldaduei psikologiaren aldetik oneratzeko. Orainsuago, eta oso emaitza onekin, egoera traumatikoetatik bizirik ateratakoen buruak sendatzeko erabili da. Adibidez, halaxe lagundu zaien Errusian, Beslan herriko eskolako sarraskian 2004an bahituta egon ziren umeei (334 lagun hil zituzten sarraski hartan); bai eta gerrak edo jazarpenak eragindako errefuxiatuei ere.

Hala ere, suntsitutako bizitzak ez daude bakarrik guda zelaietan, errefuxiatu zelaietan, tragedietan edo hondamenetan. Maite dugun pertsona bat galtzearen doluak, istripu batek, ezgaitasun batek, gaixotasun batek edo bizitzako aldrebeskeria batek ere eraitz gaitzakete, eta konponketak eskatu. Halako bizipenetatik igaro dira Belen, Carlos, Iñaki, Josu nahiz Pilar. Ez dute elkar ezagutzen, eta guztiz bizitza ezberdinak dituzte, baina guztiek kirolean (eta Estadion) aurkitu dute beren drama pertsonala gainditzeko tresna bat, norabide berriarantzko iparrorratz bat. Horrek batzen ditu. Kasu pertsonalen mosaiko horrek agertzen du, kirola egiteak ematen duen berehalako zoriontasun hutsetik harago, kirolaren erabilgarritasun terapeutikoa.

Adierazpen sozial horrek ere erresilientea dela erakutsi du. Ez gerrek, ez lehenagoko pandemiek, ez iraultzek...; historiako dardara batek ere ezin izan du kirola suntsitu. Aldiro jakin du bere burua indarberitzen, berrasmatzen, bere zale leialak aurkitzen eta aurrera egiten, bere burua gaindituz.

Kirola bezala, gure burmuinak bizirauteko eginak daude, eta gutako bakoitzak gero eta gehiago ikasten du egunero, arrakasta eta porroten ondorioz jakintsuago eta trebeago bihurtzen gara. Horri esker, ziurgabetasunari eta erronka berriei kemen handiagoz aurre egiteko aukera dugu. Ikasteko eta hobetzeko gaitasuna dugu sinetsi behar dugu; eta, osasun-krisiak gogor jo gaituen une honetan, ona da gogoratzea.

Konfinamenduaren ondoren, mundu berri batera (eta Estadio berri batera) egokitzen ari gara. Agian, kirolek atera dezakegun ikasgai bat da aurrean dugun erronkaren handitasunagatik itota ez sentitzea, baizik eta porrotaren beldur gutxiagorekin erronkari aurre egitea eta, horrela, hazten jarraitzea.

ESTADIO aldizkariaren zenbaki honetan, ezagut ezazu zuretzat (eta zuretarrentzat) prestatu dugun jarduera programa. Anima zaitzek horietako batean parte hartzea denboraldi honetan, gu hobetzeko jaio baita.

2020/2021 denboraldi on! Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti
Estadio Fundazioko presidentea

Deporte y superación

Durante y después del pasado confinamiento, nuestro vocabulario ha adoptado como habituales palabras que hasta ahora eran poco comunes en nuestras conversaciones. Una de ellas ha sido resiliencia o, lo que es lo mismo, la capacidad de vivir y desarrollarse, de superarse, a pesar de la adversidad.

Muchos testimonios y estudios sobre la vinculación entre deporte y superación demuestran que la actividad física regular es una gran herramienta para la reconstrucción personal. Ya en la Primera Guerra Mundial, se usaba el deporte en los hospitales para ayudar a recuperarse psicológicamente a los soldados demolidos por el combate. Más recientemente y con resultados muy positivos, se ha utilizado para rehabilitar la mente de supervivientes de situaciones traumáticas, como las/os niñas/os rehenes de la masacre de la escuela de Beslan (Rusia) en 2004 en la que murieron 334 personas o las/os refugiadas/os a causa de la guerra o la persecución.

Pero las vidas destrozadas no se encuentran solo en los campos de batalla o de refugiadas/os, las tragedias o la ruina. El duelo por un ser querido, un accidente, una discapacidad, una enfermedad o, simplemente un revés en la vida también pueden derribarnos y requerir reparación. Casos como los de Belén, Carlos, Iñaki, Josu o Pilar que no se conocen, que son y tienen vidas tan diferentes pero a los que les une el hecho de haber encontrado en el deporte (y en el Estadio) un instrumento de superación para su drama personal, una brújula hacia su nuevo rumbo. Un mosaico de casos personales que demuestra, más allá de la pura felicidad inmediata que proporciona su práctica, la utilidad terapéutica del deporte.

Una manifestación social que también ha demostrado ser resiliente. Ni guerras, ni pandemias anteriores, ni revoluciones... ninguno de los temblores de la historia ha podido con el deporte. Cada vez ha sabido cómo recuperarse, reinventarse, reencontrar a sus fieles aficionadas/os y seguir adelante, superándose.

Como el deporte, nuestros cerebros están hechos para sobrevivir y cada una/o de nosotras/os aprende cada día de manera incremental, volviéndose más sabia/o y más hábil como resultado de los éxitos y fracasos, permitiéndonos enfrentar la incertidumbre y los nuevos desafíos con más coraje. Debemos creer que tenemos la capacidad de aprender y superarnos y, en un momento en que la crisis sanitaria nos ha golpeado con fuerza, es bueno recordarlo.

Tras el confinamiento, nos estamos adaptando a un mundo nuevo (y a un Estadio nuevo). Quizá algo que podamos aprender del deporte sea no sentirnos superadas/os por la magnitud del desafío que tenemos delante sino enfrentarnos a él con menos miedo al fracaso y, así, seguir creciendo.

Descubre en este número de ESTADIO el programa de actividades que hemos preparado para ti (y las/os tuyas/os) y ámate a participar en alguna de ellas esta temporada, nacida para superarnos.

Buena temporada 2020/21. Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti
presidente de la Fundación Estadio



Una nueva normalidad en la Fundación Estadio Fundazioa

Hace más de cinco meses, nuestra vida cambió. La aparición estrepitosa de la covid-19 y el confinamiento inicial durante semanas en nuestras casas supuso una alteración de la normalidad como la habíamos entendido hasta entonces. Como bien sabes, todo esto afectó de forma directa a la Fundación Estadio Fundazioa, que se vio obligada a cerrar sus puertas tras decretarse la pandemia y a suspender todas las actividades e iniciativas que estaban previstas a partir de aquel momento, ya que nos obligaban a todas y todos los abonados a permanecer en confinamiento. Fueron semanas duras, de muchas dudas e incertidumbre, pero tratamos, en la medida de lo posible, de aprovechar ese parón para invertir en nuestras instalaciones. Desde el primer momento tuvimos muy claro nuestra responsabilidad social, tanto con nuestras trabajadoras y trabajadores, como con nuestras abonadas y abonados.

Por ello, además de tomar todas las medidas necesarias para preservar la salud, objetivo prioritario, decidimos que íbamos a mantener el compromiso con nuestro equipo, por lo que renunciamos a realizar ERTes o tomar otras medidas similares. Además, aprovechamos ese tiempo de parón obligado para una puesta a punto de las instalaciones. Cuando abrimos el día 25 de junio, las y los abonados encontraron un Estadio en perfecto mantenimiento y con diversas novedades. La más llamativa, nada más acceder. La plaza de entrada es ahora 'Ágora', un punto de encuentro y de relación. Allí se puede estar para charlar, esperar a alguien o asistir, como ya lo hemos hecho este verano, a conciertos, entregas de premios u otras actividades. Es un espacio que, si se mira desde el aire, reproduce la icónica imagen de nuestro trampolín. Varias pantallas proporcionan en distintos puntos el aforo del complejo, la previsión meteorológica o las actividades previstas para esa jornada.

Además se han realizado otras intervenciones necesarias y poco visibles como la renovación de la red de saneamiento o de riego. En definitiva, se ha actuado para modernizar la instalación para el disfrute de todas y todos. Dadas las circunstancias, particulares para cada abonada/o, se quiere abrir una reflexión para que cada una/o decida el uso que quiere dar a la parte de la cuota que no pudo disfrutar durante unos meses por culpa del coronavirus y el confinamiento. Cada abonada/o podrá elegir entre tres opciones, donarlo a una causa solidaria local, en concreto a proyectos de investigación sanitaria; solicitar el reintegro de las cantidades; o permitir que la Fundación Estadio Fundazioa reinvierta directamente ese dinero en el complejo deportivo para modernizarlo, ampliar la oferta deportiva y de instalaciones.

Duela bost hilabete baino gehiago, gure bizitza aldatu zen. Covid-19aren bat-bateko agerraldia eta etxean asteak igarotzeko beharra momentura arte bizi genuen normaltasuna erabat aldatu zuten. Badakizu horrek eragin zuzena izan zuela Estadio Fundazioaren jardueretan, pandemia dekretatu ondoren ateak itxi eta ordutik aurrera aurreikusitako jarduera eta ekimen guztiak bertan behera utzi behar izan baitziren, abonatu guztiak konfinatuta egoteko beharra baikenuen. Hori dela eta, hausnarketa egitera gonbidatu nahi zaitugu koronabirusa eta konfinamenduaren ondorioz disfrutatu ezin izandako kuotaren zatia bakoitzak nahi duen xedera zuzentzeko.



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Estimada/o amiga/o,

En representación de todas las personas que componemos la familia de las Fundaciones Vital, quiero hacerte llegar nuestro cariño y afecto a través de estas líneas. Hemos vivido momentos muy duros en nuestro territorio y en todo el mundo provocados por esta terrible pandemia que aún nos deja sus efectos. Sirva este mensaje para trasladaros nuestro pésame a quienes hayáis perdido a un ser querido durante estos meses. Goian bego.

Ante las indicaciones de las autoridades sanitarias y el confinamiento, Fundación Estadio se vio obligada a cerrar sus instalaciones hasta el pasado 25 de junio. Durante todo este periodo hemos trabajado muy intensamente para que ahora encuentres un Estadio en perfecto estado de mantenimiento y con condiciones óptimas de seguridad. Como sabes, nuestro Estadio es un ente vivo, es nuestro hogar, es nuestra casa, es el lugar donde nos hemos desarrollado generaciones de vitorianas y vitorianos, alavesas y alaveses. Tenemos grandes proyectos para vosotros y vosotras. Acabamos de estrenar 'Ágora', un nuevo punto de encuentro en la entrada del recinto, y 'Working Estadio', un espectacular espacio donde puedes conciliar trabajo y deporte.

Por encima de todo, en Fundación Estadio hemos querido mantener el compromiso social con nuestro equipo de personas, renunciando a realizar ERTes u otras medidas similares.

A pesar de que nos vimos en la obligación de cerrar nuestras instalaciones y suspender toda actividad ya que todas y todos tuvimos que permanecer en nuestros hogares, te comunico que el Patronato de Fundación Estadio ha decidido ofrecerte una triple solución para que seas tú quien decida qué hacer con la parte proporcional de la cuota que no has podido disfrutar:

- **Donación a proyectos de investigación en covid-19 a través de Bioaraba, Instituto de Investigación Sanitaria de Araba.**
- **Reintegro en cuenta.**
- **Donación a Fundación Estadio para reforzar su oferta deportiva y el buen funcionamiento de sus instalaciones.**

La operación correspondiente a tu decisión se hará efectiva durante este otoño de 2020.

Quiero agradecer tu comprensión durante estos meses y tu fidelidad con Fundación Estadio. Agur bero bat,

Jon Urresti,
presidente de la Fundación Vital

*En la página siguiente tienes el formulario y las indicaciones sobre cómo proceder.



FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA / COVID-19

Por favor, marca una X en la opción que desees:

- ☐ Donación a proyectos de investigación en COVID-19 a través de Bioaraba, Instituto de Investigación Sanitaria de Araba
- ☐ Reintegro en cuenta
- ☐ Donación a Fundación Estadio para reforzar su oferta deportiva y el mantenimiento de sus instalaciones

Nº abonada/o:

E-mail (opcional):

(te enviaremos un justificante del procedimiento)

Podrás elegir la opción que desees entre el 1 de septiembre y el 15 de octubre de 2020 en fundacionestadio.com o en el número de teléfono 945 776 858 (de lunes a viernes de 8:30 a 14 h).

También podrás realizar ese trámite entregando este formulario en la Recepción del Estadio (Paseo Cervantes Ibilbidea 20) entre el 14 y el 30 de septiembre de 2020 (de lunes a viernes de 8:30 a 14 h)

En caso de no realizarlo en plazo, entenderemos que optas por la donación a la Fundación Estadio Fundazioa para reforzar su oferta deportiva y el buen funcionamiento de sus instalaciones

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA / COVID-19

Por favor, marca una X en la opción que desees:

- ☐ Donación a proyectos de investigación en COVID-19 a través de Bioaraba, Instituto de Investigación Sanitaria de Araba
- ☐ Reintegro en cuenta
- ☐ Donación a Fundación Estadio para reforzar su oferta deportiva y el mantenimiento de sus instalaciones

Nº abonada/o:

E-mail (opcional):

(te enviaremos un justificante del procedimiento)

Podrás elegir la opción que desees entre el 1 de septiembre y el 15 de octubre de 2020 en fundacionestadio.com o en el número de teléfono 945 776 858 (de lunes a viernes de 8:30 a 14 h).

También podrás realizar ese trámite entregando este formulario en la Recepción del Estadio (Paseo Cervantes Ibilbidea 20) entre el 14 y el 30 de septiembre de 2020 (de lunes a viernes de 8:30 a 14 h)

En caso de no realizarlo en plazo, entenderemos que optas por la donación a la Fundación Estadio Fundazioa para reforzar su oferta deportiva y el buen funcionamiento de sus instalaciones

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA / COVID-19

Por favor, marca una X en la opción que desees:

- ☐ Donación a proyectos de investigación en COVID-19 a través de Bioaraba, Instituto de Investigación Sanitaria de Araba
- ☐ Reintegro en cuenta
- ☐ Donación a Fundación Estadio para reforzar su oferta deportiva y el mantenimiento de sus instalaciones

Nº abonada/o:

E-mail (opcional):

(te enviaremos un justificante del procedimiento)

Podrás elegir la opción que desees entre el 1 de septiembre y el 15 de octubre de 2020 en fundacionestadio.com o en el número de teléfono 945 776 858 (de lunes a viernes de 8:30 a 14 h).

También podrás realizar ese trámite entregando este formulario en la Recepción del Estadio (Paseo Cervantes Ibilbidea 20) entre el 14 y el 30 de septiembre de 2020 (de lunes a viernes de 8:30 a 14 h)

En caso de no realizarlo en plazo, entenderemos que optas por la donación a la Fundación Estadio Fundazioa para reforzar su oferta deportiva y el buen funcionamiento de sus instalaciones

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA / COVID-19

Por favor, marca una X en la opción que desees:

- ☐ Donación a proyectos de investigación en COVID-19 a través de Bioaraba, Instituto de Investigación Sanitaria de Araba
- ☐ Reintegro en cuenta
- ☐ Donación a Fundación Estadio para reforzar su oferta deportiva y el mantenimiento de sus instalaciones

Nº abonada/o:

E-mail (opcional):

(te enviaremos un justificante del procedimiento)

Podrás elegir la opción que desees entre el 1 de septiembre y el 15 de octubre de 2020 en fundacionestadio.com o en el número de teléfono 945 776 858 (de lunes a viernes de 8:30 a 14 h).

También podrás realizar ese trámite entregando este formulario en la Recepción del Estadio (Paseo Cervantes Ibilbidea 20) entre el 14 y el 30 de septiembre de 2020 (de lunes a viernes de 8:30 a 14 h)

En caso de no realizarlo en plazo, entenderemos que optas por la donación a la Fundación Estadio Fundazioa para reforzar su oferta deportiva y el buen funcionamiento de sus instalaciones

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA / COVID-19

Por favor, marca una X en la opción que desees:

- ☐ Donación a proyectos de investigación en COVID-19 a través de Bioaraba, Instituto de Investigación Sanitaria de Araba
- ☐ Reintegro en cuenta
- ☐ Donación a Fundación Estadio para reforzar su oferta deportiva y el mantenimiento de sus instalaciones

Nº abonada/o:

E-mail (opcional):

(te enviaremos un justificante del procedimiento)

Podrás elegir la opción que desees entre el 1 de septiembre y el 15 de octubre de 2020 en fundacionestadio.com o en el número de teléfono 945 776 858 (de lunes a viernes de 8:30 a 14 h).

También podrás realizar ese trámite entregando este formulario en la Recepción del Estadio (Paseo Cervantes Ibilbidea 20) entre el 14 y el 30 de septiembre de 2020 (de lunes a viernes de 8:30 a 14 h)

En caso de no realizarlo en plazo, entenderemos que optas por la donación a la Fundación Estadio Fundazioa para reforzar su oferta deportiva y el buen funcionamiento de sus instalaciones

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA / COVID-19

Por favor, marca una X en la opción que desees:

- ☐ Donación a proyectos de investigación en COVID-19 a través de Bioaraba, Instituto de Investigación Sanitaria de Araba
- ☐ Reintegro en cuenta
- ☐ Donación a Fundación Estadio para reforzar su oferta deportiva y el mantenimiento de sus instalaciones

Nº abonada/o:

E-mail (opcional):

(te enviaremos un justificante del procedimiento)

Podrás elegir la opción que desees entre el 1 de septiembre y el 15 de octubre de 2020 en fundacionestadio.com o en el número de teléfono 945 776 858 (de lunes a viernes de 8:30 a 14 h).

También podrás realizar ese trámite entregando este formulario en la Recepción del Estadio (Paseo Cervantes Ibilbidea 20) entre el 14 y el 30 de septiembre de 2020 (de lunes a viernes de 8:30 a 14 h)

En caso de no realizarlo en plazo, entenderemos que optas por la donación a la Fundación Estadio Fundazioa para reforzar su oferta deportiva y el buen funcionamiento de sus instalaciones

El verano está siendo atípico para todas y todos: el uso de la mascarilla obligatoria, el mantenimiento de la distancia de seguridad, las medias de higiene y prevención y el miedo a los posibles rebotes, han alterado nuestras costumbres. Sin embargo, la fotografía de una jornada de piscina y descanso en el Estadio no ha sido tan distinta lo que solía ser o de lo que podíamos imaginar en los peores momentos de la pandemia. El 25 de junio levantamos la persiana con muchas ganas de recibir a nuestras abonadas y abonados, y lo hicimos con muy pocas restricciones en los servicios. Durante estas semanas, la responsabilidad ha sido lo que ha definido el comportamiento de todo el mundo. Se ha entendido a la perfección que había que limitar el acceso a una vez al día y a unas horas; que era necesario parcelar el césped para mantener la distancia de seguridad; que teníamos que cerrar las piletas para su desinfección varias veces al día, o que si queríamos prevenir la propagación del virus había que usar la mascarilla en los desplazamientos por la instalación. Sin embargo, la convivencia ha sido completamente satisfactoria y hemos podido disfrutar casi como un verano normal gracias al buen comportamiento de las y los abonados. ¡Muchas gracias por vuestra responsabilidad!

Durante estas semanas, la responsabilidad ha sido lo que ha definido el comportamiento de todo el mundo

Para contrarrestar todos los inconvenientes se pudo abrir el servicio fitness, se organizaron sesiones de diversos deportes al aire libre, paseos por la naturaleza y los tradicionales conciertos de música de verano por las tardes. Además, se logró incluso organizar con éxito la ludoteca de verano. Durante cinco semanas niñas y niños disfrutaron de 9 a 14 horas de talleres, juegos y bailes en su instalación favorita.





Prendas para el deporte hechas de granos de café y botellas recicladas

El periódico inglés The Guardian ha publicado en su edición internacional un reportaje sobre diez marcas de ropa que fabrican prendas para practicar deporte hechas a partir de granos de café y botellas recicladas. Por ejemplo, Licia Florio, con sede en Milán, utiliza una tecnología que permite producir telas elásticas a partir



de hilos 100% reciclados, así como nailon y elastano reciclados a partir de desechos industriales. La marca británica Prism crea piezas que se tiñen de acuerdo con un protocolo de Greenpeace. Y la francesa Picture, que ya crea a partir de botellas recicladas, se esfuerza ahora en el desarrollo de telas de origen vegetal.

Spiderabel: kirola eta elkartasuna



Abel Fernandezek taldekideen erronka onartu zuen, eta mozorrotuta hartu zuten parte lasterketa batean. 'Spiderman' bihurtzea erabaki zuen, eta bere janzkerak ikusleen artean irribarrea sortzen zuela konturatu zen. Beraz, era horretan dirua biltzea erabaki zuen, eta ordutik 77 maratoi egin ditu 'Spiderabel' goitizenez.

Mota horretako lehen ekimena 2016an izan zen, bere berrogeita hamargarren maratokia prestatzen ari zenean, Gasteizen jokatzekoa. Dirua bildu eta elkarteren bati eskaintzea pentsatu zuen. Montes Solidarios aukeratu zuten, eta 24 orduko Gorbaiako igoeran laguntza eman zien, desgaitasuna duten pertsonen laguntzeko. Bere inplikazioa lortutako dirua ematek haratago joan zen, eta lortu zuen Udalak aulki berezi bat erostea, desgaitasuna duten pertsonak garraiatzeko. 2017az geroztik, Aefat elkartearekin elkarlanean ari da (ataxia telangiektasiak kaltetutakoen elkarte), eta haien gupil aulkiak Espainia osoan zehar bultzatzen ditu maratoietan. Konfinamendu garaian, jaioterri duen Amurrioko karabanetan parte hartu du; herri-tarrak animatzeko xedearekin sortutako karabanak dira. Azken hilabeteotan haur eta helduei zorion mezuak eramateaz ere arduratu da.

Deporte y juegos de mesa

Cualquier época del año es buena para practicar deporte y juegos de mesa en casa, especialmente estos días. Rocódromo es un juego en el que competimos por ser la/el primera/o en superar una pared de rocódromo. A modo de carrera, se combinan palitos de color de diversas longitudes que simulan las vías de la pared, construida al inicio de la partida. Y si lo que te gustan son los puzzles, seguro que disfrutas montando el especial campo de fútbol de Lofoten, una cancha de césped artificial excavada en una montaña en la lengua de la isla (<https://shop.11freunde.de/puzzle-fussball-platz-auf-den-lofoten.html>)



¿Hay que enseñar deporte en la escuela?

Los académicos en ciencias del movimiento Olivier Rey y Maxime Traver, con el apoyo de diecinueve de sus colegas, han invitado en un foro internacional a reflexionar sobre la importancia de las actividades deportivas escolares, esenciales para la salud. Aseguran que la enseñanza del deporte (que reúne todas las actividades físicas y deportivas, artísticas, de desarrollo y de auto mantenimiento) en la escuela merece ser confirmado y reforzado. Su práctica, aseguran, al ser obligatoria y gratuita en Francia, permite a todas/os las/os estudiantes, cualesquiera que sean sus condiciones sociales y culturales, descubrir la diversidad de las prácticas deportivas y, por lo tanto, tener, en conciencia, la libertad de elegir o no para seguir practicándolo fuera del establecimiento escolar.



Contra las normas olímpicas antiprotesta

Tras la muerte de George Floyd a causa de la brutalidad policial y las posteriores protestas contra el racismo vividas en todo el mundo, el consejo de atletas del Comité Olímpico y Paralímpico de los Estados Unidos, en asociación con el legendario velocista John Carlos, han pedido al Comité Olímpico Internacional que elimine su regla contra la protesta. Critican que se han suprimido las voces y manifestaciones de los atletas en los Juegos Olímpicos durante décadas, la más famosa en 1968, cuando Carlos y Tommie Smith levantaron los puños enguantados durante una ceremonia de medallas y posteriormente fueron expulsados de los Juegos. El COI ha afirmado durante mucho tiempo que los propios Juegos “son una demostración mundial muy poderosa contra el racismo y la inclusión”. Sin embargo, cuando los atletas intentaron manifestarse contra el racismo y la inclusión, el COI los castigó.



Deportista comprometida



Maya Moore, una de las mejores baloncestistas de la historia de la WNBA, conoció la historia de Jonathan Irons, un hombre de Missouri condenado injustamente a 50 años de cárcel por robo cuando tenía 18 años, y decidió dejar las canchas para centrarse en su liberación. La leyenda del baloncesto se unió a familiares, amigos y simpatizantes y han logrado que, tras revsarse su condena, salga de la cárcel tras 22 años en prisión.

Accesibilidad en los estadios

La promoción de la accesibilidad universal y la inclusión de todos los colectivos con alguna discapacidad está desde hace tiempo en la agenda política. En el ámbito deportivo, y en concreto en lo que afecta al acceso a los estadios de fútbol de la liga de primera y segunda división, en España está garantizado desde diciembre de 2017 con la entrada en vigor de la legislación correspondiente. Sin embargo, esto no se cumple en todos los estadios y la accesibilidad sigue siendo la asignatura pendiente en muchos de ellos. El grupo Estadio Accesible (estadioaccesible.es) ofrece información y asesoramiento sobre este tema y cambiar la realidad.



Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

El Programa Vital por Álava se prolonga hasta octubre

El Programa Vital por Álava, la exitosa iniciativa de Fundación Vital que desde hace ya dieciséis años trata de complementar cada verano la programación cultural de las diferentes localidades del territorio, está viviendo una edición un tanto especial.

Tras las semanas de estado de alarma y confinamiento de la pasada primavera, a principios de julio arrancó con mucha ilusión una nueva edición que está llevando música y teatro, principalmente, a cada rincón de Araba/Álava. El plazo para presentar las solicitudes se abrió en mayo, pero la incertidumbre sobre la posibilidad de celebrar actos públicos y la limitación de aforos en recintos cerrados, además de 'la nueva normalidad' a la que nos hemos estado enfrentando todo el verano, ha ido retrasando la decisión de ayuntamientos y entidades locales sobre la conveniencia de organizar actos, así como de sus características. En este contexto, la Fundación Vital ha decidido mantener abierto el proceso y facilitar la demanda aunque el programa haya empezado. Por esta misma razón, el calendario de eventos culturales se extenderá hasta octubre.



Programación y más información: fundacionvital.eus

 [vitalfundazioa](https://www.instagram.com/vitalfundazioa)

 [@VitalFundazioa](https://twitter.com/VitalFundazioa)

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

Covid-19 pandemiaren ondorioz etxean igarotako konfinamendu hilabeteek nahi gabeko efektuak izan dituzte pertsona askorengan: besteak beste, geldirik egotearen ondoriozko giharmina. Bizkarraldeak jasan du kalterik handiena. Adituek adierazi dutenez, bizkarreko arazoak ez dira bat-batean agertzen, baizik eta arian-arian garatuz doaz; beraz, mugimenduen heziketa —edo, hobeto esanda, mugimenduen berreziketa— nahitaezko urratsa da epe luzera mina arintzeko edo, besterik gabe, eguneroko eta kirol arloko jardueri berriz ekiteko.

Escuela de espalda

descúbrela con el movimiento

Los meses de confinamiento pasados en nuestros hogares en primavera como consecuencia de la pandemia de la covid-19 provocaron en muchas personas numerosos efectos indeseados, entre ellos dolores musculares provocados por la inactividad. La espalda fue una de las grandes damnificadas. Muchas/os de nosotras/os tuvimos que improvisar, casi de la noche a la mañana, un puesto de trabajo en nuestras casas en el que pasar las 8 horas que antes pasábamos en la oficina. Y aunque cada cual hizo lo que pudo, hay que reconocer que la ergonomía dejó mucho que desear en la mayor parte de las situaciones.

Las/os expertas/os señalan que los problemas de espalda no ocurren, sino que se desarrollan, y que las causas del dolor de espalda son el resultado de una acumulación de tensiones, malas posturas, mala mecánica corporal y pérdida de flexibilidad, por lo que la educación, o mejor dicho, la reeducación del movimiento, es un paso obligado para aliviar el dolor a largo plazo o simplemente reanudar la actividad cotidiana y/o deportiva de la que nos ha apartado. En este sentido, la mayoría de estudios han mostrado mejoras en las/os pacientes después de realizar programas de ejercicio, por lo que está demostrado que el ejercicio es un seguro para evitar dolores y mantener la fuerza y flexibilidad de nuestro cuerpo, más en concreto la espalda.



¿Qué es La Escuela de la espalda?

La Escuela de la espalda del Estadio, con más de 20 años de experiencia, es un programa de entrenamiento y ejercicios que pretende proporcionar una serie de conocimientos básicos sobre su estructura y funcionamiento, independientemente de si has sufrido un episodio doloroso o si quieres evitar la experiencia del dolor. Porque todas/os tenemos una espalda y deberíamos cuidarla.

Basándose en estudios recientes sobre la espalda, su musculatura y su acción, las/os profesionales de la escuela activan y refuerzan aquellos puntos débiles que han llevado a nuestro cuerpo a una postura desalineada, sin aumentar la tensión y para conseguir un equilibrio completo. Tal y como explican, “si conectamos la mente con los movimientos corporales haremos más efectivo nuestro entrenamiento, visualizando y sintiendo los procesos y reacciones que se llevan a cabo con cada movimiento”. Por todo esto, además, se llama ‘escuela’. Este proyecto está basado en la experiencia acumulada por los grupos ‘especial espalda’, iniciados allá por 1999, así como en el entrenamiento funcional como medio para reducir los efectos de la vida sedentaria y aumentar la motivación, la fuerza y la energía, mejorando el estilo y la calidad de vida de nuestras alumnas y alumnos. Y es que si tienes una espalda sana puedes adquirir la capacidad para realizar otras actividades sin miedo y con un menor riesgo de lesión.

Para favorecer la dinámica de las clases y bajo criterio técnico, colocamos a cada persona en el nivel que se cree le pueda corresponder. La duración de las sesiones es de 50', y su responsable es Ibai López, graduado en ciencias de la actividad física y el deporte. Hay una gran variedad de horarios para elegir.

Nivel 1	+18	LX	14, 17.30, 20.30 h
		MJ	7.10, 8, 16.30, 19.30 h
Nivel 2	+18	LX	9.30, 10.30, 15.30, 16.30, 18.30 h
		MJ	9, 10, 17.30, 18.30 h
SENIOR!	+55	LX	11.30 h
		MJ	11 h

Además, durante los pasados meses de confinamiento las y los monitores de la Escuela de espalda colgaron en la web de la Fundación Estadio Fundazioa diversas propuestas de ejercicios para poder realizar en casa. Independientemente de que formarás parte o no de la escuela, los vídeos pretendían ayudarnos a convivir mejor con las jornadas de silla y sofá que nos acompañaron durante la primavera. Ejercicios que se podían hacer con elementos sencillos que todas y todos tenemos en casa como almohadas, cojines o el palo de una escoba. Siguen a tu disposición en fundacionestadio.com



**Opinión
experta**
(Ibai López)

Nuestro método ayuda a cada persona a descubrir, a través del movimiento, su columna vertebral y cómo funciona tanto en la vida diaria como en la práctica deportiva. Que tome conciencia de cómo se mueve y lo integre en su día a día, fomentando los comportamientos y actividades saludables y evitando las conductas dolorosas.



EL PODER DEL FÚTBOL PARA FACILITAR LOS SUEÑOS

Goal Click es un proyecto mundial de narración y fotografía de fútbol que trata de dar voz a personas que difícilmente son escuchadas. Este deporte significa muchas cosas distintas para muchas personas diferentes, pero siempre significa algo; y esta organización se plantea como misión dar a la gente de todo el mundo la oportunidad de mostrar lo que el fútbol significa para ellas/os.

A finales de 2018, animó a algunas de las mejores jugadoras internacionales a dejar constancia en imágenes del Mundial femenino más seguido de la historia. Pero la iniciativa que más repercusión ha alcanzado es la organizada en colaboración con ACNUR para documentar en una serie fotográfica las historias personales de las/os refugiadas/os a través del lenguaje común del fútbol. El objetivo de **'Goal Click Refugees'** es concienciar sobre los crecientes niveles de desplazamientos forzados, sobre todo por conflictos bélicos. Una iniciativa en la que colaboran con miembros de este colectivo y solicitantes de asilo en todo el mundo para documentar sus experiencias personales en los asentamientos de refugiados, situaciones urbanas y comunidades de acogida desde Jordania, Kenia o Sudán del Sur hasta los campos de juego en

Europa occidental, Estados Unidos y Australia. Para llevarlo a cabo se entregó a cada participante una cámara analógica desechable con la que capturar las realidades de sus vidas y comunidades futbolísticas, así como una plataforma en la que exponer fotos íntimas e historias sin filtrar.

El resultado son imágenes, acompañadas de sus respectivas historias, de 25 refugiadas/os, mujeres y hombres, en los cinco continentes. En ellas se muestra el poder del fútbol para convocar y facilitar los sueños. La pasión común que une a las/os refugiadas/os dentro y fuera del campo, ayudándoles a adaptarse, reconstruir y, a veces, abrir caminos para un futuro mejor.

El fundador de Goal Click, Matthew Barrett, explicó que "esta iniciativa tiene como finalidad desafiar los estereotipos existentes y dar una mirada íntima a la vida futbolística de las/os refugiadas/os, de una manera que nadie de fuera de estas comunidades podría hacer".

En la misma línea, Dominique Hyde, jefe de Relaciones Externas de ACNUR, apuntó que "para las mujeres y hombres jóvenes desarraigadas/os por la guerra o la persecución, el



Goal Click Refugees ekimenak, futbolaren bidez, helburu hau lortu nahi du: ACNUR erakundearekin elkarlanean, errefuxiatuen kokalekueetan eta harrera komunitateetan bizi izandako esperientzia pertsonalak ezagutaraztea. Partehartzaile bakoitzari erabili eta botatzeko kamera bat eman zitzaion, beren futbol komunitateen eta bizitzaren errealitateak atzemateko; bai eta argazki pertsonalak eta filtratu gabeko istorioak erakusteko plataforma bat ere.

Horren emaitza bost kontinenteetako 25 errefuxiatuaren irudiak dira, gizon zein emakume, bakoitza bere istorioarekin batera. Horien bidez, agerian geratzen da futbolak ametsak bideratzeko duen ahalmena.



deporte es mucho más que una actividad de ocio, es una oportunidad para ser incluida/o y protegida/o, una oportunidad para sanar, desarrollarse y crecer”.

La exposición física tendrá lugar durante el campeonato EURO 2021 con más de 60 historias en 20 países, que abarcan el período anterior a la covid-19 y después de que los confinamientos y estados de alarma hayan disminuido.

Los resultados del proyecto pueden verse en goal-click.com y sus redes sociales, @Goal_Click en Twitter y con #goalclickrefugees en Instagram. El proyecto prevé que tanto las fotos como las historias se vayan actualizando hasta 2021, y se pueden hacer donaciones para apoyar el importante trabajo del ACNUR y Common Goal, un grupo que busca ayudar al cambio social a través del fútbol.

@Goal_Click #goalclickrefugees

Daniele, 24 años, participante siria refugiada en Koblenz (Alemania). “El fútbol es la única constante en nuestras vidas. No importa de dónde eres o por lo que has pasado, siempre hay algo que compartes con otras personas a pesar de las diferencias. Siempre hay una parte de ti que busca la paz, el amor y la normalidad”.

Su amor por el fútbol comenzó cuando era estudiante en Latakia, Siria, antes de que la guerra lo obligara a huir. Estudia informática en una universidad de la ciudad del Rin, trabajando como camarera durante las vacaciones. Juega junto a las/os solicitantes de asilo de Siria, Irán, Afganistán, Somalia y Eritrea en un equipo organizado por el club local TuS Koblenz. A veces juega con alemanas/es, a quienes ve como “gentiles y cálidas/os”, y ama el medio social.

Yvan Bikambo, entrenador de Red Deporte, ONG que trabaja en una escuela en Bindia (Camerún Oriental).

“En las aulas tenemos niñas/os camerunesas/es y centroafricanas/os. Y juegan juntas/os durante los descansos. También se encuentran fuera de la escuela”, dijo, y agregó que trató de capturar los “hermosos colores y cielos azules, lo que significa esperanza y luz para mí”.

Shegofa Hassani, refugiada afgana en Australia, jugadora y embajadora de Football United.

“El fútbol ha ayudado a cambiar las actitudes de mi comunidad. Mucha gente todavía no cree que las niñas afganas deberían practicar deporte, y esto nos da la oportunidad de demostrar que están equivocadas/os y mantenerse activas y conectadas socialmente. Quiero que más chicas afganas sueñen en grande y sigan esos sueños. Muchas de nuestras niñas no lo hacen debido a barreras culturales, familiares y financieras. Nuestro objetivo es eliminar las barreras mediante la creación de confianza, ser visibles y hacer lo nuestro”.



Charlotte Caslick

2020/21

Kirola eta hobetzea

Deporte y superación

JARDUEREN EGITARAU
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



Estadio
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

60
1959-2019

JARDUEREN EGITARAUA PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Kirola eta hobetzea

Joan den konfinamenduan eta ondoren, gure hiztegiaren ohiko bihurtu dira zenbait hitz, orain arte gure hizketan oso arruntak ez zirenak. Horieta baten bat da erresilientzia, edo, bestela esanda, bizitzeko eta garatzeko, hobetzeko gaitasuna, zoritxarrak zoritxar.

Kirolaren eta nork bere mugak gainditzearen arteko loturari buruzko lekukotasun eta ikerketa askok erakusten dute jarduerak fisiko erregularra tresna handia dela norberaren berreraikuntzarako. Eta horrek agerian uzten du, kirola egiteak ematen duen berehalako zoriontasun hutsetik harago, kirolaren erabilgarritasun terapeutikoa.

Adierazpen sozial horrek ere erresilientzia dela erakutsi du. Ez gerrek, ez lehenagoko pandemiak, ez iraultzek... historiako dardara batek ere ezin izan du kirola suntsitu. Aldiro jakin du bere burua indarberritzen, berrasmutzen, bere zale leialak aurkitzen eta aurrera egiten, bere burua gaindituz.

Kirola bezala, gure burmuinak bizirauteko eginak daude, eta gutako bakoitzak gero eta gehiago ikasten du egunerok, arrakasta eta porrotaren ondorioz jakintsuago eta trebeago bihurtzen gara. Horri esker, ziurgabetasunari eta erronka berriei kimen handiagoz aurre egiteko aukera dugu. Ikasteko eta hobetzeko gaitasuna dugula sinetsi behar dugu; eta, osasun-krisiak gogor jo gaituen une honetan, ona da gogoratzea.

Konfinamenduaren ondoren, mundu berri batera (eta Estadio berri batera) egokitzeko ari gara. Agian, kirolek atera dezakegun ikasgai bat da aurrean dugun erronkaren handitasunagatik itota ez sentitzea, baizik eta porrotaren beldur gutxiagorekin erronkari aurre egitea eta, horrela, hazten jarraitzea.

Ezagut ezazu zuretzat (eta zuretarrentzat) prestatu dugun jarduerak programa, eta anima zaitzez horietako batean parte hartzea denboraldi honetan, gu hobetzeko jaio baita.

2020/21 denboraldi ona.

Deporte y superación

Durante y después del pasado confinamiento, nuestro vocabulario ha adoptado como habituales palabras que hasta ahora eran poco comunes en nuestras conversaciones. Una de ellas ha sido resiliencia o, lo que es lo mismo, la capacidad de vivir y desarrollarse, de superarse, a pesar de la adversidad.

Muchos testimonios y estudios sobre la vinculación entre deporte y superación demuestran que la actividad física regular es una gran herramienta para la reconstrucción personal que evidencia, más allá de la pura felicidad inmediata que proporciona su práctica, su utilidad terapéutica.

Una manifestación social que también ha demostrado ser resiliente. Ni guerras, ni pandemias anteriores, ni revoluciones... ninguno de los temblores de la historia ha podido con el deporte. Cada vez ha sabido cómo recuperarse, reinventarse, reencontrar a sus fieles aficionadas/os y seguir adelante, superándose.

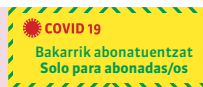
Como el deporte, nuestros cerebros están hechos para sobrevivir y cada una/o de nosotras/os aprende cada día de manera incremental, volviéndose más sabia/o y más hábil como resultado de los éxitos y fracasos, permitiéndonos enfrentar la incertidumbre y los nuevos desafíos con más coraje. Debemos creer que tenemos la capacidad de aprender y superarnos y, en un momento en que la crisis sanitaria nos ha golpeado con fuerza, es bueno recordarlo.

Tras el confinamiento, nos estamos adaptando a un mundo nuevo (y a un Estadio nuevo). Quizá algo que podamos aprender del deporte sea no sentirnos superados/os por la magnitud del desafío que tenemos delante sino enfrentarnos a él con menos miedo al fracaso y, así, seguir creciendo.

Descubre el programa de actividades que hemos preparado para ti (y las/os tuyas/os) y ámate a participar en alguna de ellas esta temporada, nacida para superarnos.

Buena temporada 2020/21.

Izena emateak Inscripciones



Los cursos y actividades de la Temporada 2020/21 están dirigidas **SOLO A PERSONAS ABONADAS A LA FUNDACIÓN**. Comienzo de la temporada 1/Sep (mes sin cargo) para cursillistas preferentes (inscritas/os en el 2º trimestre de la temporada 2019/20, suspendido el 11/Mar) y para sesiones sueltas; y 1/Oct para nuevas inscripciones y nuevas actividades/grupos.

Las **NUEVAS INSCRIPCIONES** se realizan en:

- **M15/SEP: ESCUELA ESPALDA, NATACIÓN adultos, PILATES allegro/mat y ZUMBA**
- **X16/SEP: RESTO DE ACTIVIDADES**

de 10 a 13.30 h solo por teléfono 945 131 345 (10 líneas abiertas). Máximo 3 inscripciones por llamada. A partir de las 13.30 h también en Recepción en su horario de atención. **A partir del 17/Sep, además, en Estadio online.** A la hora de inscribirte, para agilizar el trámite, recuerda tu número de abonada/o. Apuntaremos en lista de espera en cada actividad/horario a las personas que no hayan podido realizar la inscripción deseada. En caso de quedar vacantes avisaremos para formalizar la inscripción. El periodo de inscripción continúa abierto hasta el 25/Sep o hasta agotar las plazas.

- Para las escuelas de HALTEROFILIA, NATACIÓN y PELOTA VASCA, y para TENIS (escuela y grupos adultos), las inscripciones se realizan en las fechas y horarios indicados en las notas (6), (11), (12) y (24)

Ordaintzeko erak Formas de pago La inscripción y pago de los cursos puede ser mensual, bimensual o trimestral (esta última en todas las actividades infantiles/junior). Por ser más cómoda, te recomendamos la inscripción trimestral (descuentos en muchas actividades y ventajas) 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) en Recepción, por t. 945 131 345 o en Estadio online. Ten en cuenta estos plazos para no perder tu plaza.

2021/22rako bigarren izen-ematea eta hobaridun prezioak
Reinscripción 2020/21 y precios bonificados

Reinscripción preferente 2021/22: Las personas abonadas que mantengan su inscripción el último trimestre 2020/21 (Abr, May y Jun), y lo deseen, tendrán prioridad de reinscripción en la misma actividad/días/horarios (salvo cambios en el programa) para la siguiente Temporada 2021/22.

Precios bonificados por edad o fitness: Precio bonificado en cursos y sesiones sueltas para personas menores de 28 años o mayores de 60 años o abonadas al servicio Fitness.

Nota: No haremos devoluciones ni canjes en caso de abandonar la actividad una vez iniciada o no comunicar la baja antes de 5 días de la fecha de inicio. Si lo consideramos necesario, podremos modificar las actividades, grupos y/o horarios.

IMP

Jarduerak-arauak Normas actividades:

COVID 19

Gaur egungo osasun-krisiaren testuinguruan, parte-hartzaileak (eta laguntzaileak) behartuta daude Fundazioak onartu duen covid-19ari buruzko Kontingentzia Planeko osasun neurriak ezagutzera eta betetzera, birusaren transmisioa saihestearren, eta onartzen dute Igeriketa Eskolaren programa berandutu, eten edo bertan behera utzi ahal izatea, osasun agintariek hala gomendatzen badute.

En el contexto de la crisis sanitaria actual, las personas participantes (y, en su caso, acompañantes) se obligan a conocer y cumplir las medidas sanitarias del Plan de Contingencia covid-19 aprobado por la Fundación para tratar de evitar la transmisión del virus, y aceptan y asumen que el programa de actividades de la Temporada 2020/21 pueda ser retrasado, suspendido o cancelado en el supuesto de que así lo recomienden las autoridades sanitarias.

Ten en cuenta ser puntual para empezar y acabar a la hora, y acudir con el **vestuario, calzado y equipamiento** (toalla, colchoneta, 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 y qué actividad o entrenamiento 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!**

Aseguraa 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 o sesión de masaje, inscribirte a una sesión de spinning, a cualquier curso o actividad y renovarla, conocer tus reservas hechas o accesos al Estadio, el aforo en tiempo real, actualizar tus datos... Desde cualquier navegador, 365 días al año y 24 horas al día.



Egutegia 2020-21 Calendario

IRAILA / SEPTIEMBRE

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				

URRIA / OCTUBRE

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	

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				

2020/21 Denboraldiko hasiera lehenetsunezko ikasleentzat eta saio soltearako
Inicio Temporada 2020/21 de cursillistas preferentes y sesiones sueltas

2020/21 Denboraldiko hasiera (izena emate berriak) eta Jolastokia
Inicio Temporada 2020/21 (nuevas inscripciones) y Jolastokia

Kirol wkend hasiera (Lr, Ig eta Ja)
Inicio Kirol wkend (S, D y F)

Ez dago ikastarorik. Ezta saio solterik ere
No hay cursos ni sesiones sueltas

Neguko (Abe/24tik Urt/6ra) eta udaberriko (Api/tetik 11ra) oporrak haur/junior jardueretan
Vacaciones de invierno (del 24/Dic al 6/Ene) y primavera (del 1 al 11/Abr) de actividades infantiles/junior

Estadio 14.30ean ixten da. Ikastaroak eta saio solteak 14etara arte
Estadio cierra a las 14.30 h. Cursos y sesiones sueltas hasta las 14 h

Estadio itxita
Estadio cerrado

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

Kirol wkend amaiera
Fin Kirol wkend

2020/21 Denboraldiko haur/junior jardueren amaiera eta Jolastokia
Fin actividades infantiles/junior Temporada 2020/21 y Jolastokia

2020/21 Denboraldiko amaiera
Fin Temporada 2020/21

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

1. Urr/1/Oct – Abe/23/Dic
2. Urt/7/Ene – Mar/25/Mar
3. Mar/26/Mar – Eka/20/Jun

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!

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 completa, para cuerpo y mente

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 2020/21 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



Jarduerak Actividades

ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS: Fortalece tu musculatura abdominal, de forma segura y efectiva, y estira para mantener un buen nivel de flexibilidad y mejorar tu condición física

ACROBACIAS: Diviértete educando y controlando tu cuerpo en el movimiento, a saltar, hacer equilibrios, dar volteretas... entre trampolines, colchonetas y cama elástica

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

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 una actividad sencilla de cierta intensidad con la seguridad de hacerlo en el agua

ANTIAGING: El ejercicio no tiene edad y es fuente de vida. Descubre con nosotras/os hábitos para combatir los signos del envejecimiento

ANTIgravity PILATES: Descubre el poder, la emoción y diversión de moverte libre en todas direcciones suspendida/o en el espacio. 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!

BODYBALANCE: Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del yoga, tai chi y pilates. En sesiones sueltas para cuando puedas y te apetezca

- **BB FLEX:** Bodybalance también en sesiones cortas de 30'

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

BODYPUMP: La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo, con la mejor música... ¡anímate! **¡NUEVO!** Esta temporada, además, los L 14 h con sesión en euskera

BODYSTEP: Movimientos y coreografías fáciles de seguir y buena música para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías

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

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. Grupo JUNIOR! especial para jóvenes los MJ 17.30 h

CXWORK: Entrenamiento funcional, rápido y preciso. Fortalece y tonifica tu 'core' con buena música. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día!

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 conciencia, entrenarás y conectarás con tu cuerpo liberándote del no saber e improvisando

EJERCICIO CARDIOSALUDABLE: Aprende y practica qué combinación de nutrición y ejercicio más eficaz te ayudará a llevar una vida cardiosaludable

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento 360°: ejercicio cardiovascular, tonificación y flexibilidad empleando múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente

- **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!

ESCUELA DE ESPALDA: Consigue una espalda sana para ser más activa/o con menor riesgo de lesión o dolor con un programa completo, estructurado y funcional

ESPECIAL EMBARAZADAS 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

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

FUERZA SENIOR: El trabajo de fuerza es primordial en la prevención de patologías óseas 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

FUNKY HIP HOP: Baile y pequeñas coreografías para el desarrollo rítmico, creativo y corporal de las/os niñas/os a través del funky y hip hop

- **FUNKY COMPETICIÓN:** Para entrenar el físico y la coreografía, y competir en grupo

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 a las 16.30 h

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

HALTEROFILIA: Conoce este deporte completo y bonito de la mano del C Indarra H Vital y desarrolla tu fuerza hasta el límite

HIIT: Mejora tu rendimiento con el HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad) que alterna series cortas e intensas de ejercicio y breves períodos de recuperación. Una de las formas más efectivas para mejorar la resistencia cardiovascular y el consumo de energía en sesiones de 30'. También en sesiones '4STRETCHING' de 50'

- **STRONG BY ZUMBA:** Desafía tus límites con este entrenamiento revolucionario de alta intensidad guiado por música para motivarte a alcanzar tus objetivos de fitness más ambiciosos

KICK BOXING FITNESS: Entrenamiento cardiovascular con gran quema de calorías que potencia la coordinación, ayuda a definir la musculatura e incrementa la fuerza, a través del uso de técnicas de kick boxing de puños y piernas

- **TKIXIBOX:** Ejercicios de kick boxing sin contacto para las/os más pekes que ayudan a fomentar la disciplina, concentración, coordinación y respeto entre compañeras/os y entrenador/a. En formato taller los sábados 17/Oct, 20/Feb y 15/May

- **JUNIORBOX:** Taller de iniciación al kick boxing sin contacto para jóvenes desde los 13 años. Te ayudará a mejorar tus cualidades físicas básicas. Sábados 17/Oct, 20/Feb y 15/May

LESMILLS TONE: La combinación perfecta de lunges, squats, ejercicios de entreno funcional con xertubes y discos que te ayudará a quemar calorías y a incrementar tu nivel general de fitness. Comprueba que es posible realizar un entrenamiento completo en una sesión de solo 45'

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

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

MÉTODO HIPOPRESIVO: Tonifica tu abdomen y mejora tu postura corporal a través de esta técnica basada en la apnea espiratoria. En formato seminario los viernes de Nov y Feb

MINI-BASKET: Si tu preferencia es el baloncesto, pero tienes ganas de probar otros deportes, podrás hacerlo en el Estadio. Con una sesión semanal de baloncesto combinada con otra de diferentes modalidades deportivas: hockey, atletismo, balonmano... y muchos otros más, con los que conseguirás ampliar tus conocimientos y habilidades motrices, creando cultura de deporte y hábitos saludables

MINI-FÚTBOL: Si el fútbol es lo que más te gusta, pero quieres continuar aprendiendo otros deportes te ayudamos a conseguirlo. Todas las semanas realizaremos una sesión de fútbol... y mucho más. ¡Actívale para mantener una vida sana!

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

- **TOUR DEL MONTBLANC EN ALPES** en Jul '21.

NATACIÓN: Para todas las edades y para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia

NORDIC WALKING: Pon en forma todo tu cuerpo con la marcha nórdica. Al aire libre (de Oct a Dic y de Abr a Jun) con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que te ayudará a mejorar tu fuerza, resistencia y coordinación

PADEL: Aprende lo básico y mejora para disfrutar de un juego divertido y 'facilón' que te enganchará desde el primer día

PALETA ARGENTINA: Iníciate en esta popular modalidad de pelota en trinquete, rápida y divertida, tan de actualidad

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

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 del aparato 'allegro'. ¡Pruébalo!

PILATES MAT: En suelo. Es la calidad y no la cantidad de trabajo muscular lo que importa. El Método Pilates coordina cuerpo y mente a través de la correcta utilización de los músculos y de la respiración

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

RUNNING PARA MUJERES: Correr de forma regular (combinado con ejercicios de fuerza) es una de las mejores actividades para mejorar tu salud

SENDERISMO: Recorre a pie y sin prisas, disfrutando de la naturaleza, las antiguas rutas, senderos y cañadas de Araba/Alava y sus alrededores. Un sábado al mes, en otoño y primavera.

- **EN MAYO** hemos organizado una salida familiar por los Montes de Vitoria desde la puerta del Estadio para disfrutar en familia de nuestro entorno

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. Toalla obligatoria. Esta temporada también con sesión en euskera los X 14 h

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

TAI CHI: Aumenta tu bienestar físico y mental a través de esta antigua gimnasia oriental relacionada con la Medicina Tradicional China

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

TRAINNING '4' RUNNERS: Prepárate física y funcionalmente para correr más y mejor. Te ayudaremos a alcanzar tus objetivos y mejorar tu rendimiento en carrera. Porque ¡no solo es correr!

TRIATLÓN PARA MUJERES: Nadar, pedalear, correr y aprender a combinarlas es el objetivo de este curso exclusivo para chicas

YOGA: Técnicas de respiración, relajación, equilibrio, armonía, serenidad, meditación, vigor y pensamiento positivo a través de la postura. También en grupo infantil

- **VINYASA YOGA:** Estilo dinámico de yoga que une entre sí las posturas o asanas a través del movimiento (vinyasas) armonizando con la respiración, tan beneficiosas para el cuerpo como para la mente

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

- **ZUMBA GOLD:** Más suave y con menor impacto, ideal para personas con menor movilidad

IKASTARO ETA JARDUERAK CURSOS Y ACTIVIDADES

HAURRAK INFANTIL

urte 0-12 años



1er trimestre: 1/oct - 23/dic

2º trimestre: 7/ene - 25/mar

3er trimestre: 26/mar - 20/jun

	JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo		ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € € TRIMESTRE	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
	ACROBACIAS (45') Iniciación a la gimnasia		6-12	LX	17'45	78	Gimnasio	(1)(19)
	FUNKY HIP HOP Iniciación al funky hip hop		4-6	L	17'45	63	Studio 3	(1)(8)(19)
	Funky I (45')	X						
	Funky II (75')		7-9	V	17'30	78		
		S	10'45					
Funky III (75')		10-12	V	18'45				
			S	9'30				
NUEVO	MINI-BASKET (45') Introducción a la práctica deportiva (+baloncesto)		5-8	MJ	18'30	78	Polideportivo	(1)(19)
BERRIA	MINI-FÚTBOL (45') Introducción a la práctica deportiva (+ fútbol)		5-8	LX	18'30	78	Polideportivo	(1)(19)
	PATINAJE EN LÍNEA (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en patinaje		5-12	S	12, 13	63	Polideportivo	(1)(8)(14)(19)
	En familia Patinaje y juegos en familia		+5	S	10, 11	78 / 63		
	TXIKIBOX (1.5 h) Iniciación al kick boxing infantil sin contacto		7-12	S17/Oct	10'30	5	Entrenamiento funcional	(1)(18)
		S20/Feb						
		S15/May						
	YOGA (1 h) Iniciación al yoga y relajación		6-12	V	17'45	63	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(19)
	ZUMBA KIDS (50') Mantenimiento físico y baile		7-12	MJ	17'30	78	Studio 3	(1)(19)

KIROL ESKOLAK ESCUELAS DEPORTIVAS

BALONCESTO (1 h) Iniciación al baloncesto	7-12	LX V (1.5 h)	17'30	84	Polideportivo	(1)(8)(19)
DEPORTE (1 h) Iniciación a la práctica deportiva	5-7	MJ	17'30	84	Polideportivo	(1)(19)
FÚTBOL + VALORES (1 h) Iniciación al fútbol con valores	7-12	MJ	17'45	97.5	Campo de fútbol	(1)(16)(19)
GINNASIA RÍTMICA (80') Iniciación a la gimnasia rítmica	6-12	V	18	84	Gimnasio	(1)(19)
KARATE (1 h) Iniciación al karate	7-12	S	10	69	Gimnasio	(1)(19)(20)
NATACIÓN Matronatación (30') Estimulación con el agua	6-24 m	V S	15'45, 16'15, 16'45 11'10, 11'40	86	P. Enseñanza	(1)(5)(6)(7)(9)(19)
Txikis (30') Familiarización con el agua	2-3	V S	17'20, 17'55 11'10, 11'40	86		
	4	V S	17'20, 17'55, 18'30, 19 12'15	86		
Alevines (40') Iniciación a la natación	5-11	LX MJ V S	17'20, 18, 18'40, 19'20 19'35 9'45, 10'25	117 86 86		
Loínas (40') Perfeccionamiento en natación	5-11	LX MJ V S	17'20, 18, 18'40, 19'20 18, 18'40, 19'20 9'45, 10'25	117 86 86	P. Juvenil	(1)(6)(8)(19)
Nivel 8 (40') Pre-competición en natación	---	LX MJ S	17'35, 18'15 11'20, 12	117 86	P. 25 m	(1)(6)(8)(9)(19)
PELOTA VASCA (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en paleta goma	9-12	S M J	12 18'30 19'30	27	Trinquete y/o Frontón	(1)(8)(12)(19)

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo		ADINA EDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € € TRIMESTRE	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS		
TENIS (1 h) Nivel 1 Iniciación al tenis		6-8	L	17'30	114	Tenis 2 y/o 3	(1)(8)(19)(24)		
			X						
			V						
			SD						
			D						
		8-10	S	9'30	114				
			SD	11'30	180				
			10-12	M	16'30			114	
		V		16'30, 19'30					
		12-14		X	16'30				
V									
Nivel 2 Perfeccionamiento en tenis		8-10	MJ	17'30, 18'30, 19'30	180	Tenis 3			
			V	18'30	114				
		10-12	LX	18'30, 19'30	180				
			SD	12'30	114				
TRIATLÓN (1 h) Iniciación al triatlón		9-12	LX	17'30	97.5	Polideportivo, P. Juvenil, Spinning y/o exteriores	(1)(8)(16)(19)(21)		
			MJ						

HAUR-JARDUERAK + + ACTIVIDADES INFANTILES



ESTADIO CAMPUSA CAMPUS ESTADIO

Si cuando no tienes clase, por las mañanas, quieres pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, en vacaciones escolares organizamos varios campus de juegos y multideporte para chicas y chicos entre 8 y 12 años de 9.30 a 13.30 h del L31/Ago-V4/Sep; L28-J31/Dic; L4-M5/Ene; y del M6 al V9/Abr. Con almuerzo saludable incluido. + fundacionestadio.com



IKASKETA GELA eta LAGUNTZEKO ZERBITZUA (etxerako lanak) AULA 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 (gratuito).



KIROL WKEND

Si tienes entre 8 y 12 años, chica o chico, desde el 3/Oct hasta el 28/Mar, cuentas con una actividad de ocio activo y divertido. Todos 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, vóley indiaka, vóley playa... Apúntate en Recepción, por t. 945 131 345 o en Estadio online. Abono temporada (6 meses) 55 €, mensual 20 €. Válido para clientes Plan/Cuenta Gaztedi de Kutxabank en condiciones especiales.



JOLASTOKIA

Cada día, entre el 1/Oct y el 20/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. De L a V de 17.30 a 20.30 h y 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. Los M y X especial 'My Gym'. Abono anual: 150 €, abono trimestral: 60 € (descuentos del 50% al 2º hijo/o, del 75% al 3º hijo/o y sin cargo a siguientes) y entrada diaria 3 €. Además, los L y J de 17.30 a 20.30 h y los S de 17 a 20 h juego en familia para niñas/os entre 1 y 8 años. ¡Consulta su programación mensual de actividades!



JOLASTOKIA AISIALDI JARDUERAK COLONIAS JOLASTOKIA

Si lo necesitas, en vacaciones escolares (invierno o primavera), para niñas y niños entre 3 y 8 años organizaremos colonias en el Jolastokia de 9 a 13.30 h del L31/Ago-V4/Sep; L28-J31/Dic; L4-M5/Ene; y del M6 al V9/Abr. Con almuerzo incluido. + fundacionestadio.com o en Jolastokia

JUNIOR! urte 13-20 años

1er trimestre: 1/oct - 23/dic 2º trimestre: 7/ene - 25/mar 3er trimestre: 26/mar - 20/jun



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo		ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € € TRIMESTRE	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
BÁDMINTON (75') Iniciación y/o perfeccionamiento en bádminton		13-20	LXV	16'15	102	Polideportivo	(1)(19)
CIRCUIT FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico		13-20	MJ	17'30	78	Circuit, Gimnasio y/o exteriores	(1)(19)
FUNKY COMPETICIÓN (50') Coreos y entrenamiento		13-16	V	16'30	63	Studio 3	(1)(4)(8)(19)
FUNKY TOP (75') Mantenimiento físico		13-20	V	20	78	Studio 3	(1)(8)(19)
			S	12			
GAP (50') Mantenimiento físico		13-20	MJ	16'30	78	Gimnasio	(1)(19)
HALTEROFILIA (75') Iniciación y/o perfeccionamiento en la halterofilia		+14	LXV (S)	18 (10'30)	Gratuito	Pesas	(1)(11)
JUNIORBOX (1.5 h) Iniciación al kick boxing juvenil		13-18	S17/Oct	12	5	Entrenamiento funcional	(1)(18)
			S20/Feb				
			S15/May				
PÁDEL (50') Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel		13-20	MJ	16'30, 17'30	129	Pádel 4	(1)(8)(19)
			XV				
PELOTA VASCA (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en paleta goma		13-18	S	13	27	Trinquete y/o Frontón	(1)(8)(12)(19)
TRIATLÓN (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en triatlón		13-16	LXV	16'15	117	Entrenamiento funcional, P. Juvenil, Spinning, Studio 2 y/o exteriores	(1)(8)(16)(19)(21)
ZUMBA (1 h) Mantenimiento físico y baile		13-20	V	17'30	63	Studio 2	(1)(19)

SENIOR!

urte +55 años



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo		ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € € MES	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico		+55	LX	11'30	32.5 / 29	P. Enseñanza	(1)(2)(13)(17)
	MJ						
ANTIAGING (50') Mantenimiento físico anti-edad			LX	10'30	32.5 / 29	Studio 2	(1)(2)(3)
BODY DANCE (80') Iniciación al baile y mantenimiento físico			LX	11	39 / 32.5	Studio 3	(1)(2)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico			MJ	10'30	29	Entrenamiento funcional	(1)(3)
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y re-adaptación			LX	11'30	29	Escuela de espalda	(1)
			MJ	11			
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y re-adaptación			LX	11	39 / 32.5	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)(3)
FUERZA SENIOR (50') Mantenimiento físico			LX	11	29	Circuit y/o Entrenamiento funcional	(1)
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico			LX	9	32.5 / 29	Gimnasio	(1)(2)(3)
	Para mujeres		MJ	10'30			
NATACIÓN (45') Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico			LX	9'45	32.5	P. 25 m	(1)(3)
			MJ	9, 9'45, 10'30			
NORDIC WALKING (1.5 h) Iniciación a la marcha nórdica			X Oct-Dic Abr-Jun	10	32.5 / 29	Exteriores	(1)(2)(3)(16)(19)
PILATES MAT (50') Mantenimiento físico y re-adaptación			LX	11'30	46 / 39.5	Salva 2	(1)(2)
			MJ	11			
TAI CHI (50') Iniciación al tai chi y relajación			MJ	11'30	32.5 / 29	Studio 2	(1)(2)(3)
YOGA (80') Iniciación al yoga y relajación			LX	9'30	39 / 32.5	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)(3)
ZUMBA GOLD (1.5 h) Mantenimiento físico y baile			V	9'30	29	Studio 3	(1)

urte +16 años



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € € MES	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico	+18	LX	18'30	32.5 / 29	Gimnasio	(1)(2)(3)
		MJ	9, 10		Tanis	
AQUAGAP (45') Mantenimiento físico	+16	LX	20'45	32.5 / 29	P. Enseñanza	(1)(2)(13)
		MJ	20			
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+18	LX	9	32.5 / 29	P. Enseñanza	(1)(2)(13)
		MJ	9, 15'30			
AQUAPLUS (45') Mantenimiento físico	+18	XV	11'15	32.5 / 29	P. 25 m	(1)(2)(3)(13)(21)
		V	15'30, 16'15	23.5 / 22		
AQUATONIC (45') Mantenimiento físico	+16	LX	20	32.5 / 29	P. Enseñanza	(1)(2)(13)
		MJ	20'45			
ANTIAGING (50') Mantenimiento físico anti-edad	+45	LX	9'30	32.5 / 29	Studio 2	(1)(2)(3)
			19'30		Escuela de espalda	
ANTIgravity PILATES (80') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	M	17'30	39 / 32.5	Studio 2	(1)(2)(3)
		J	9, 18'30			
BOXING FITNESS (50') Mantenimiento físico	+16	LX	20'30	39 / 32.5	Entrenamiento funcional	(1)(2)(3)(22)
		MJ	18'30, 19'30			
		V	17'30	23.5 / 22		
CIRCUIT FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico	+16	LXV	7'10	46 / 39.5	Circuit, Gimnasio y/o exteriores	(1)(2)(3)
		MJ	18'30, 19'30	39 / 32.5		
DANZA & IMPROVISACIÓN (50') Iniciación a la danza y mantenimiento físico	+18	MJ	10'30	32.5 / 29	Studio 2	(1)(2)(3)
EJERCICIO CARDIOSALUDABLE (80') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	MV	9	39 / 32.5	Circuit, Entrenamiento funcional, Spinning y/o Studio 2	(1)(2)(3)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico TRX FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico con TRX	+18	LX	7'10, 14, 17'30, 19'30	32.5 / 29	Entrenamiento funcional	(1)(2)(3)
		MJ	9'30			
		LX	9'30, 18'30			
		MJ	20'30			
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y re-adaptación Nivel 1 Iniciación Nivel 2	+18	LX	14, 17'30, 20'30	32.5 / 29	Escuela de espalda	(1)(2)(8)
		MJ	7'10, 8, 16'30, 19'30			
		LX	9'30, 10'30, 15'30, 16'30, 18'30			
		MJ	9, 10, 17'30, 18'30			

BERRIA

SENIOR!

SENIOR!

SENIOR!

SENIOR!

SENIOR!

SENIOR!

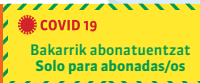
JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € € MES	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS			
ESPECIAL EMBARAZADAS Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	MJ	19	39 / 32.5	Salva 1	(1)			
Pre-parto (50')		V	10'30, 16'45		Escuela de espalda				
Post-parto (1.5 h)									
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	LX	18'30	39 / 32.5	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)(3)			
		MJ	11'30						
GAP (50') Mantenimiento físico	+16	LX	15'30, 16'30, 20'30	32.5 / 29	Gimnasio	(1)(2)			
		MJ	9'30, 15'30	23.5 / 22					
		V	16'30						
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico	+18	LXV	8, 19'30	39 / 32.5	Gimnasio	(1)(2)(3)			
Para mujeres		LXV	10						
Para hombres		MJ	19'30	32.5 / 29					
HIIT – High Intensity Interval Training (30') Mantenimiento físico de alta intensidad	+16	LX	10'30	23.5 / 22	Entrenamiento funcional	(1)(2)(3)			
		XV	15'15						
HIIT + STRETCHING (50')		MJ	14'15, 17'30	32.5 / 29					
STRONG BY ZUMBA (50')		MJ	18'30						
KICK BOXING FITNESS (1 h) Mantenimiento físico	+16	V	18'45	23.5 / 22	Entrenamiento funcional	(1)(2)(3)(22)			
MEDITACIÓN MINDFULNESS (50') Relajación y control mental	+18	M	18, 19, 20	29 / 24	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)(3)			
METODO HIPOPRESIVO (50') Iniciación al método hipopresivo	+18	V	17'30, 18'30	29 / 24	Salva 1	(1)(2)(18)			
Noviembre (6, 13, 20 y 27) Febrero (5, 12, 19 y 26)									
NATACIÓN (45')	+11	LX	9, 13'30, 15'15, 16'45, 20	39 / 32.5	P. 25 m y/o P. Juvenil	(1)(2)(3)(8)(15)			
Nivel 1 Iniciación		MJ	8, 14'30, 16, 20'45						
		SD	8'15, 9						
		LXV	7'10, 9	46 / 39.5					
Nivel 2		LX	9'45, 10'30, 14'30, 16, 20'45	39 / 32.5					
		MJ	7'10, 13'30, 15'15, 16'45, 20						
		SD	9'45, 10'30						
		LXV	8	46 / 39.5					
Nivel 1-2		V	9'45, 10'30	29 / 24					
NORDIC WALKING (1.5 h)	+18	M	18'30	32.5 / 29	Exteriores	(1)(2)(3)(8)(16)(19)			
Salud Iniciación a la marcha nórdica			Oct-Dic / Abr-Jun			(1)(2)(3)(8)(16)(19)			
Sport Mantenimiento y/o entrenamiento en marcha nórdica						(1)(2)(3)(8)(16)(19)			
PÁDEL (50')	+18	MJ	11'30, 15'30	48 / 44	Pádel 4	(1)(2)(8)			
Nivel 1 Iniciación		XV	10'30, 18'30						
Nivel 2		MJ	10'30, 18'30						
		XV	9'30, 15'30						
PALETA ARGENTINA (1 h) Iniciación a la paleta argentina	+18	J	20'30	20	Trinquete	(1)(12)			
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	48 / 44	Allegro	(1)(2)(8)(10)			
		MJ	9, 10, 14'30, 15'30, 17, 18						
		M (80')	19						
		J (80')							
		V (80')	9'30, 15'30						
PILATES MAT (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	LX	9'30, 20'30	46 / 39.5	Salva 1 y/o 2	(1)(2)(8)			
Nivel 1-2 Iniciación		MJ	7'10, 15'30, 17			(1)(2)(8)			
Nivel 2		LX	9'30, 10'30, 14'30, 15'30, 17'30, 18'30, 19'30			(1)(2)(8)			
		MJ	9, 10, 17, 18, 19, 20						
RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (80') Relajación y control mental	+18	M	16'30	32.5 / 29	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)(3)			
		V	9'30						
RUNNING PARA MUJERES	+18	LX	20'30	32.5 / 29	Exteriores	(1)(2)(3)(8)(16)			
Nivel 1 (1 h) Iniciación a la carrera			19'15						
Nivel 2 (75') Mantenimiento y/o entrenamiento en carrera									
SUP PILATES POOL (1.5 h) Pilates en tabla sobre el agua	+18	D25/Oct D15/Nov D28/Mar D9/May	9'30, 11'30	19	P. Juvenil	(1)(18)(23)			
TAI CHI (1.5 h) Iniciación al tai chi y relajación	+18	S	11	32.5 / 29	Escuela de espalda	(1)(2)(3)			
TENIS (1 h)	+18	LX	10	85	Tenis 2 y/o 3	(1)(8)(24)			
Nivel 1 Iniciación al tenis		MJ	11	45					
		V	10						
		LX	10	85					
Nivel 2 Perfeccionamiento en tenis		MJ	12						
		L	9, 16'30, 20'30						
		M	16'30, 20'30	45					
		X							
		J							
		V					11, 12		
TRAINING '4' RUNNERS (1 h) Preparación física y funcional para corredoras/es	+16	LX	8'30, 18'30	32.5 / 29	Exteriores	(1)(2)(3)(16)			
TRIATLÓN PARA MUJERES (1 h) Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento	+18	LXV	10'30, 15'15	39 / 32.5	Entrenamiento funcional, P. Juvenil, Polideportivo, Spinning y/o Studio 2	(1)(2)(3)(8)(16)(17)(21)			
		MJ	16'15	32.5 / 29					

NUEVO

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € € MES	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
YOGA (80') Iniciación al yoga y relajación	+18	LX	19'30	39 / 32.5	Estudio 2 (edificio juvenil)	(1)(2)(3)
		MJ	10			
		X	17			
		J	19			
		V	11, 19			
		D	18'30			
VINYASA YOGA (80')				32.5 / 29		
ZUMBA (50') Mantenimiento físico y baile	+16	LX	15'30, 16'30, 18'30, 19'30, 20'30	32.5 / 29	Studio 3	(1)(2)
		MJ	9'30, 10'30, 19'30, 20'30			

SAIO SOLTEAK SESIONES SUELTAS

urte +16 años



A partir del 1/Sep, 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 6 y 1 h antes de la sesión) o desde 15' antes en la sala. Las plazas son limitadas.

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	SAIOA € € SESIÓN	INSTALAZIOA INSTALACIÓN
BODYBALANCE (50')	M	19'15	3.75 / 3	Tanis
	X	10'15, 20'15		
BODYBALANCE FLEX (30')	L	10'30	2 / 1.5	Tanis
	V			
BODYPUMP (50')	L	9'30, 20	3.75 / 3	Tanis
	M	20'15		
	X	18'30		
	J	7'10, 14, 19'30		
	V	19'15		
	S	9'30		
	D	11		
	L	14		
Euskaraz emandako saioa				
BODYSTEP (50')	L	19	3.75 / 3	Tanis
	M	17'30		
	J	18'30		
CXWORX (30')	X	9'30, 17'45	2 / 1.5	Tanis
LES MILLS TONE (45')	L	18'15		
	M	18'30	3.75 / 3	Tanis
	X	19'30		
	J	17'45		
	V	9'30		
	L	19, 20'30		
SPINNING (50')	M	7'10, 14, 18'30, 20	4.25 / 3.5	Spinning
	X	19, 20'30		
	J	18'30		
	V	7'10, 10, 14, 18		
	S	11		
	D	9'30		
	X	14		
	X	10		
Euskaraz emandako saioa				
Spinning slow Iniciación al spinning				

El precio indicado es por sesión por persona: normal / bonificado (menor de 28 años o mayor de 60 o abonada al servicio Fitness)

Oharrak Notas

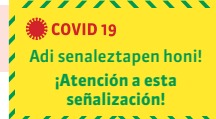
- Solo para personas abonadas a la Fundación. Podremos suspender algún curso, sesión suelta o actividad en caso de no completarse el grupo suficiente (50% plazas ofertadas). Si una vez hecha la reserva la persona inscrita no pudiera realizar la actividad, deberá avisar 5 días antes de la fecha de inicio. En caso contrario, no devolveremos ni canjaremos el importe
- El precio indicado es por curso por persona / mes o trimestre: normal / bonificado (menor de 28 años o mayor de 60 o abonada al servicio Fitness)
- Descuento por pago trimestral del 10%
- Para inscribirse es necesario haber realizado, al menos, dos años de Funky en el Estadio y estar inscrita/o en alguno de los grupos de la temporada
- Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones en el agua
- Las renovaciones para la Escuela de natación de cursillistas 2019/20 (solo abonadas/os a la Fundación) para la Temporada 2020/21 se abren el 17/Sep ('Matronatación', 'Txikis' y 'Alevines') y el 18/Sep ('Loínas' y 'Nivel 8') de 14 a 19 h solo por teléfono 945 131 345 y el X9 y J10/Sep en la oficina del CN Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones (solo personas abonadas a la Fundación) desde el 14/Sep por orden de inscripción según sorteo (saca tu nº en Estadio online el V11/Sep de 9 a 17 h. Comienzo actividad el 1/Oct. +Info en folleto Escuela de natación Temporada 2020/21 o en escuela@cnjudizmendi.com
- Cursillistas con edad cumplida o a cumplir en el primer mes del trimestre
- Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. Bajo nuestro criterio técnico podremos recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro
- Los vestuarios asignados son los de la piscina cubierta (1ª planta edificio piscina cubierta). Respétalo
- Es necesario haber realizado antes la actividad de Pilates Mat
- Para participar, pásate por la sala de pesas y aprenderás con el C Indarra H Vital, m. 657 711 995

- Las renovaciones para pelota vasca de cursillistas 2019/20 (solo abonadas/os a la Fundación) desde el 17/Sep. Las nuevas inscripciones (solo personas abonadas a la Fundación) desde el 14/Sep en el m. 657 705 983 o en clubzidorra@hotmail.com. Comienzo actividad el 1/Oct
- En Aquagap, Aquagym y Aquatonic te vendrán muy bien unos calcetines de goma y, para Aquaplus, gafa acuática
- Es necesario que traigas tus propios patines, casco y protecciones
- Las sesiones de LaJ a las 9, 9'45, 20 y 20'45 h se imparten en la piscina juvenil
- Las sesiones son al aire libre (no las suspendemos o aplazaremos por causas meteorológicas)
- En la 2ª quincena de junio los horarios o instalación podrán sufrir modificaciones
- Formato seminario/taller
- Pago trimestral
- Te hará falta traje (karategi)
- Es imprescindible saber nadar (50 m libres sin apoyo)
- Necesitarás guantes de boxeo y vendas
- Te hará falta ropa de baño: gorro, bañador, chancas...
- Las renovaciones para tenis de cursillistas preferentes 2019/20 (solo abonadas/os a la Fundación) se realizaron en el mes de junio. Las nuevas inscripciones (solo personas abonadas a la Fundación) para la temporada 2020/21 se realizan desde el 1/Ago rellenando el correspondiente formulario de inscripción en tegvitoria.com. Comienzo actividad el 1/Sep. +Info en tegvitoria.com

SENIOR



Recomendada para personas mayores de 55 años.
Euskaraz emandako saioak (posiblea izanez gero, Igeriketa Eskolako saioetan erabilitako hizkuntza euskara izango da).
Sesiones en euskera (en la Escuela Natación, siempre que sea posible las sesiones se realizarán en euskera)
Actividad inclusiva.



Mendi martxak eta Xendazaletasuna ⁽¹⁾ Montañismo y Senderismo ⁽¹⁾



¿Quieres conocer un poco más el medio natural que te rodea, iniciarte en el montañismo o senderismo, andar con otra gente...? Infórmate y apúntate en Recepción, por t. 945 131 345 o en Estadío online hasta el miércoles anterior a la salida o agotar las plazas. Para conocer el programa de Montañismo y Senderismo recomendamos asistir a la **charla informativa ‘Ven al monte: Montañismo y Senderismo 2020/21’ del J17/Sep a las 18.30 h en el Aula Estadío Aretoa.**

Jarduera Actividad		Datak Fechas	Tokia Lugar	€	
				Abonatua Abonada	Ez abonatua No abonada
MONTAÑISMO 7-20.30 h Iniciación al Montañismo		Ira/26/Sep	Auñamendi/Anie (Navarra - Francia)	20	25
		Urr/24/Oct	San Millán y Trigaza (Burgos - La Rioja)	17	22
		Aza/21/Nov	Montes de Asón (Cantabria)	17	22
	Raquetas de nieve	Urt/23/Ene (2)	Belagua (Navarra)	20	25
	Técnicas alpinas (manejo básico de cuerda)	Ots/13/Feb (3)	San Lorenzo (La Rioja)	40	50
	Esquí de fondo	Ots/27/Feb (2)	Sierra de Abodi (Navarra)	20	25
	Raquetas de nieve	Mar/27/Mar (2)	Valle de Hecho y Ansó (Huesca)	20	25
		Api/17/Abr (4)	Macizo Aralar (Gipuzkoa - Navarra)	17	22
		Mai/29/May (5)	Curavacas (Palencia)	24	29
		Eka/19-20/Jun (6)	Pto. Cotos - Peñalara - Pto. Navafria (Madrid)	122	142
		Uzt/5-15/Jul (7)	Tour del Montblanc (Chamonix, Francia)	1.200	
SENDERISMO 8.30-14 h Iniciación al Senderismo		Ira/12/Sep	Etxaguen - Olano (Araba/Álava)	15	20
		Urr/17/Oct	Apellaniz - Korres (Araba/Álava)		
		Aza/14/Nov	Barriga de Losa - Bóveda (GR282, Burgos - Araba/Álava)		
		Mar/13/Mar	Elgeta - Ermua (Gipuzkoa - Bizkaia)		
		Api/10/Abr	Urkiola - Otxandio (GR38, Bizkaia)		
	Senderismo en familia (salida desde el Estadio)	Mai/8/May (8)	Zaldiaran - Eskibel (Araba/Álava)	8 / 6	10 / 8

- (1) Las salidas son al aire libre. Por causas meteorológicas no las suspenderemos, anularemos o haremos devoluciones; y podremos adaptar la fecha, el destino y/o recorrido. Edad mínima 14 años. El precio incluye guías y transporte. Te recomendamos que te federes (seguro deportivo)

(2) El precio no incluye el alquiler del material necesario (raquetas/esquíes y bastones)

(3) El precio no incluye el alquiler del material necesario (casco, piolet y crampones)
- (4) Salida a las 8 h

(5) Salida a las 6.30 h

(6) Salida a las 6.30 h. El precio incluye alojamiento y media pensión

(7) El precio incluye viaje ida/vuelta a Ginebra, traslados durante la actividad, alojamiento en MP, seguro de accidentes y guías

(8) Horario: 9.30 a 13.30 h. Salida desde la puerta del Estadio. Edad mínima 8 años. Precio indicado: normal / bonificado (menor de 14 años)

Aula Estadío Aretoa 2020/21

Si quieres ampliar tu cultura de deporte, durante la temporada, **los jueves a las 18.30 h el Aula Estadío Aretoa** programa charlas coloquio en torno a temas de interés o actualidad desde diferentes puntos de vista. Encontrarás la información de las sesiones y ponentes en nuestros perfiles de [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) y en los medios de comunicación locales. Si no puedes asistir, las encontrarás también en [fundacionestadio.com](#). Si eres estudiante de la UPV-EHU el programa Aula Estadío Aretoa es válido para créditos de libre elección (infórmate en el Vicerrectorado del Campus de Araba/Álava).

Data Fecha	Gaia Tema	Izenburua Título	Hizlariak Ponentes
Ira/17/Sep	Senderismo y montañismo	‘Ven al monte: senderismo y montañismo 2020/21’	Unai García, Iñaki Garay y M ^a Mar del Río
Urr/1/Oct	Deporte y resiliencia	‘Deporte y superación’	Unai Arrieta, Luisja Ocio y Belén San Pedro
Aza/5/Nov	Deporte y política	‘Deportistas políticamente correctas/os’	José Luis Pz. Triviño y Orfeo Suárez
Abe/3/Dic	Diversidad sexual y deporte	‘Deporte, orientación sexual e identidad de género’	Naiara Loy, Izaro Antxia y Jon Cadierno
Urt/14/Ene	Redes sociales y deporte	‘Haters y trolls del deporte’	Julián Casas, Iñaki Casas y Erica Liqueste
Ots/4/Feb	Mujer y deporte	‘Todo lo que siempre quise saber sobre la mujer deportista’	Virginia A. Aparicio, Ruth Brito y Beatriz Ruesga
Mar/4/Mar	Sostenibilidad del deporte	‘Un virus ha dejado al deporte fuera de juego’	Alberto Carrio, Jon Redondo y Javier Conde
Api/15/Abr	Turismo en bicicleta	‘Backpacking, a rueda libre’	Juan Carlos Nájera, Roberto López e Iker Testa
Mai/6/May	Ejercicio físico y cáncer	‘Da el paso, el ejercicio mejora tu vida’	Unai Pz. Arrilucea, Ziortza Benito y Txusa Ibáñez

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 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/Jul y el 30/Sep** para verse, votarse y poder ganar otros premios. ¡Anímate y atrévete a participar! +fundacionestadio.com



Estadio zinekluba Cineclub Estadio

Los lunes, entre el 18/Ene y el 8/Feb, a las 18 h en el Aula Estadio Aretoa 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/18/Ene: **'Foxcatcher'** de Bennet Miller (lucha libre)
- Urt/25/Ene: **'Cinderella man'** de Ron Howard (boxeo)
- Ots/1/Feb: **'El orgullo de los yankees'** de Sam Wood (béisbol)
- Ots/8/Feb: **'El castaño'** de George Roy Hill (hockey sobre hielo)

Fitness zerbitzua Servicio Fitness

Con la última tecnología en máquinas cardiovasculares, wifi y la app Halo fitness. A partir del 1/Sep volveremos al horario normal (**laborables de 7 a 21.30 h, fines de semana y festivos hasta las 14 h**) para que puedas disfrutar y mantenerte en forma. **Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar**, que te preparamos programas funcionales a tu medida y que, además, cuentas con un servicio de **entrenamiento personal**. Descuento del 20% a menores de 25 años y mayores de 60 y bonificación 'fitness' en cursos y sesiones sueltas.



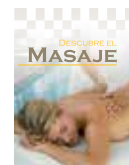
Gertalarari pertsonala Entrenamiento personal

Si eres abonada/o al servicio Fitness y quieres ser más eficaz en tu entrenamiento para conseguir tus objetivos de forma física antes y con menos esfuerzo y de una forma integrada y personal, puedes contratar un/a profesional (formada/o en entrenamiento funcional) que te entrene, anime, asesore y motive cara a cara en los días y horarios que tú puedas.



Masaje zerbitzua Servicio de Masaje

No tienes que encontrarte mal o tener alguna lesión para recibir un masaje; relajante, terapéutico o deportivo previene o disminuye las tensiones musculares que se van acumulando en tu cuerpo. El horario es **L, V y S a las 10 y 11.15 h, y los M, X y J a las 18 y 19.15 h**. Concierta tu cita en Recepción, t. 945 131 345 o en Estadio online con medio día de antelación.



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 (ext. 101) con 24 h antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.**



Txangoak Excursiones

No todo es deporte en la vida y durante la temporada organizamos tres excursiones en miércoles. **En otoño, salida cultural el X21/Oct, en invierno gastronómica el X17/Feb y en verano el X16/Jun... a la playa.** ¡Anímate! Si tienes alguna sugerencia de excursión, envíasel 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: 10 € para personas abonadas y 13 € para no abonadas a la Fundación.



Estadioren Argibide Orokorra / Información General del Estadio: Aprovechamos para recordarte que el horario de apertura del Estadio es: **de L a V 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 21.50 h. El servicio de objetos perdidos está disponible de 10 a 12 y de 17 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

Datu pertsonalak babesteari buruzko Espainiako eta Europako arauak jarraituz, jakinarazten dizugu: zuk guri emandako datuak (zeureak edo hirugarrenenak, haien izenean edo zure ardurapeko adingabeen izenean; azken kasu horretan, datu horiek tratatzeko berariazko baimena ematen dut, legezko ordezkaritzat), bai eta zurekin harremanean sortutako beste edozein datu ere, FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOAK tratatuko duela entitate honekin abonatuizat (abonatu arrunta, berezia, aldi baterakoak), gonbidatuizat, erabiltzaileztat, hornitzaileztat, kolaboratzaileztat duzun negozio harremana behar bezala aurrera eramateko, konfiantza eta komunikazioa mantentzeko, FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOAK sustatu edo antolatutako jarduerak eta ekitaldiak izen ematea eta parte hartzea kudeatzeko, eta gure jarduerak nahiz zerbitzuei buruzko informazioa zuri bidaltzeko. Antolatzen ditugun jarduerak, jai, lehiaketak eta ekitaldietan, argazkiak nahiz bideoak egin ahaliko dira. Tratatara hori datuen titularren adostasunean eta gure interes legitimoen oinarritzen da. Gainera, datuak hirugarrenei komunikatuko zaizkie, legez baimendutako kasuetan, esaterako Vital Fundazioari lotutako fundazioei eta beste elkarte eta klub batzuei. Ez dago aurreikusita datuen nazioarteko transferentziarik egitea. Kategoria bereziko datuak tratatzen dira (komparaziorako, osasunekoak edo hartzikak), behar-beharrezkoak diren kasuetan, hala nola: Fitness zerbitzuko edo jarduerak jakin batzuetako sarbidean; jai, lehiaketa, ekitaldi edo jarduerak bateko abonatuak, erabiltzaileak edo parte hartzaileak zarenaz; jarduerak gozatu eta gauzatzean gorabeherak artatzeko eta lehen sorospak ematean. Datuak eskuratzeko, zuzentzeko eta ezabatzeak aukera duzu, bai eta Datuak Babesteko Arautegi Orokorrean onartutako beste eskubide batzuk gauzatzeko ere. <http://www.fundacionestadio.com/eu/privacidad.php> web orrian ikusgai duzun informazio gehigarri eta osoan zehaztuta dagoenez.

PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

De acuerdo con la normativa española y europea sobre protección de datos personales, te informamos que los datos que nos facilites (propios o de terceros, en su nombre o en nombre de menores de edad a tu cargo, cuyo tratamiento, en este último caso, autorizo expresamente como representante legal) así como cualesquiera otros generados durante el desarrollo de la relación que mantengamos contigo, serán tratados por la FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA para el correcto desarrollo de la relación comercial que mantienes con esta entidad en tu condición de abonada/o (ordinario, especial, temporal), invitada/o, usuaria/o, proveedor, colaborador, mantener el contacto y la comunicación, gestionar la inscripción y participación en las actividades y eventos promovidos u organizados por la FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA y remitirte información sobre nuestras actividades y/o servicios. En las actividades, fiestas, concursos y eventos que organicemos, se podrán hacer fotografías y/o videos. Dicho tratamiento se basa en el consentimiento de las personas titulares de los datos y en nuestro interés legítimo. Se te informa asimismo que se realizarán comunicaciones de datos a terceros en los supuestos habilitados legalmente tales como otras fundaciones vinculadas a la Fundación Vital y a otras asociaciones y clubs. No se prevé la realización de transferencias internacionales de datos. Se tratan datos de categoría especial, tales como de salud o la huella digital, en los casos estrictamente necesarios como son el acceso al servicio de Fitness o a determinadas actividades, atención de incidencias y primeros auxilios durante el disfrute y desarrollo de actividades en tu condición de abonada/o, usuaria/o o participante en una fiesta, concurso, evento o actividad. Puedes acceder, rectificar y suprimir los datos, así como ejercitar los otros derechos reconocidos por el RGPD, tal y como se detalla en la información adicional y completa que puedes ver en la página web <http://www.fundacionestadio.com/Politica-privacidad>.

NOTA IMPORTANTE: Si lo consideramos necesario, podremos modificar el presente programa. Para mantenerte al día de las actividades del Estadio mira 'canal Estadio' en las pantallas. Mejor si visitas fundacionestadio.com y nos sigues en



y te suscribes a Estadio **e-news**

KIROL ESKOLAK ESCUELAS DEPORTIVAS

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

Estadion, Kirol Eskolen eskaintza zabala duzu, kalitatezkoa eta esku onetan. Ikus ezazu 2020/21 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 y psicológicamente 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 2020/21.

¡Quedamos en el Estadio!

Dagoeneko gazte mailakoa baldin bazara,

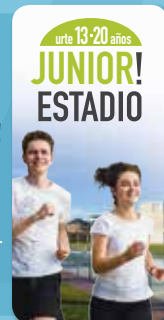
badmintonean, halterofilian, padelean, euskal pilotan edo triatlóian has zaitezke.

Ikus ezazu 2020/21 Denboraldiko **JUNIOR!** jardueren egitaraua.

Si ya eres juvenil,

puedes iniciarte en bádminton, halterofilia, pádel, pelota vasca o triatlón.

Consulta el programa de actividades **JUNIOR!** Temporada 2020/21.



BALONCESTO · DEPORTE · FÚTBOL + VALORES · GIMNASIA RÍTMICA
KARATE · NATACIÓN · PELOTA VASCA · TENIS · TRIATLÓN

“Soy competitiva,
pero trato de ser humilde con
nuestros éxitos porque, en el
deporte, es muy fácil pasar de sentirse
en la cima del mundo a estar abajo
en solo un par de minutos.
Te enseña a no anticiparte
demasiado”.

“Lehiakorra naiz,
baina gure arrakastekin apala
izaten saiatzen naiz; izan ere, kirolean,
oso erraz igarotzen da munduko
gailurrean sentitzetik pare bat
minutuan lurra jotzera.
Gehiegi ez aurreratzen
erakusten dizu”.

Charlotte Caslick (25 años), jugadora de rugby australiana campeona olímpica (Rio de Janeiro 2016, primera vez en la modalidad), es considerada la mejor jugadora de rugby a 7 del mundo. Su fortaleza mental, trabajo implacable, ataque directo, visión de juego, elegancia y su doble trenza le han convertido en la imagen del rugby actual de fuego, fuerza y toque femenino nunca visto antes.

“I am definitely
competitive, but I do try to be
humble with our successes because,
in sport, it's very easy to go from
feeling on top of the world to not in just
a couple of minutes, so it does teach
you not to get too far ahead
of yourself”.

Perfil

¡BIENVENIDAS/OS A WORKING ESTADIO!

Beste denboraldi bat hasiko da Estadion, berrikuntza askorekin. Horietako bat da Working Estadio berria, abonatu helduek Estadiora joaten direnean baldintza egokietan lan egiteko duten behar eta itxaropenari erantzun nahi dion eremu soziala. Ordutegi zabalarekin, eta Estadioko gizarte eta kirol giroaz inguratuta, noizbehinkako lanerako gune guztiz prestatua eta hornitua bihurtuko da.

¿Qué es Working Estadio?

Es un espacio recién reformado, junto a la cafetería, equipado con puestos de trabajo, conectividad y salas de reunión y llamadas, pensado para las personas abonadas que quieren realizar en el Estadio tareas profesionales de forma ocasional.

¿Quiénes pueden usarlo?

Personas abonadas, mayores de 23 años, que quieran compatibilizar su actividad deportiva o recreativa con la profesional en el propio Estadio. Ocasionalmente, personas no abonadas acompañantes de las usuarias abonadas (en la sala de reunión).

Zerbitzua irailaren 1ean egongo da erabilgarri
El servicio estará disponible desde el M1/Sep

¿Qué servicios presta?

- Un espacio diáfano de 180 m² amueblado, equipado y decorado para trabajar en un ambiente tranquilo y agradable
- Conectividad Wi-Fi y por cable
- Un aforo máximo de 20 personas con 9 puestos de trabajo en mesa
- 3 salas insonorizadas, dos para llamadas telefónicas
- Puesto de agua fresca

Horarios y turnos

Working Estadio está disponible todos los días de apertura de las instalaciones generales, de lunes a domingo, en horario de 8 a 20:30 h. Para un mejor aprovechamiento del aforo las reservas se organizan en tres turnos:

- mañana, de 8 a 14 h.
- tarde, de 14:30 a 20:30 h.
- día completo, de 8 a 20:30h.



working Estadio

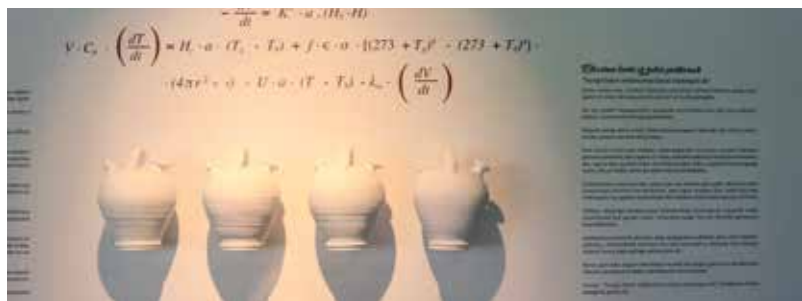


¿Cómo acceder?

- Hay que registrarse en Estadio online o Recepción para ser usuario/o de Working Estadio aceptando las normas de uso del servicio.
- Una vez registrada/o se podrá acceder a Working Estadio presentando la tarjeta de abonada/o en el lector de la entrada de la sala.
- Si hay aforo disponible se abrirá la puerta automática. El sistema informático identificará al abonada/o y el turno de uso de Working Estadio, y aplicará el precio que corresponda que será domiciliado en la cuenta bancaria a final de mes.
- Se puede acceder en compañía de personas no abonadas para celebrar reuniones. Para ello antes se deberá reservar la sala de reunión y abonar el importe de su/s entrada/s de día al Estadio en portería.

Coste del servicio

Working Estadio tiene unos costes de mantenimiento: climatización, iluminación, electricidad, conectividad y limpieza a los que deberán contribuir mínimamente las personas usuarias. Por ello se ha fijado un precio por acceso y persona de 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 (obligatoria en caso de personas no abonadas acompañantes) con un importe de 15, 10 y 25 € respectivamente.



Belén San Pedro

Cómo afrontar adversidades y diversidades a través del deporte

Azkenaldian askotan entzun dugu erresilientzia hitza: «bizidunek perturbazio eta aldaketei egokitzeko duten gaitasuna» esan nahi du. Gure protagonistek beren bizitzan hainbat egoera konplexuri aurre egin behar izan diete. Guztiek diote kirola lagungarria izan zaiela oztopoak gainditzeko.

En los últimos tiempos hemos oído mucho la palabra resiliencia. Con todo lo que estamos viendo se ha convertido en recurrente y en habitual en noticias, conversaciones o lecturas. La RAE la define como la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos. Nuestras/os protagonistas han tenido que afrontar durante su vida diferentes situaciones llamémoslas complejas. En la mayoría de los casos no ha sido necesario que llegue una pandemia para alterar su día a día, pero todas/os comparten su convencimiento de que gracias al deporte esa dificultad en el camino es más pequeña.

Belén San Pedro es optimista por naturaleza y “muy disfrutona de la vida”. Así que cuando en julio de 2019 le diagnosticaron un cáncer de mama, solo pensó que la vida le había puesto una piedra en el camino y tenía que saltarla. “Nadie va a saltar por ti. Te pueden dar la mano, pero el salto para seguir viviendo lo tienes que dar tú”, reconoce. Por eso, nada más salir del hospital empezó a pensar en “cómo afrontar ese tiempo de parón para curarme”. Y la respuesta la encontró en el deporte y en ‘Voladoras mañaneras’, un grupo de mujeres corredoras que la acogieron y con las que empezó a correr tres días por semana. Cuando mejor empezaba a estar, todo se torció de nuevo. La pandemia de la covid-19 se llevó a su

padre. Aunque como a muchos otros les faltó la despedida, Belén se siente reconfortada porque “sabemos que nos sintió cerca”. Y siguiendo su ejemplo, “mi padre nunca tiraba la toalla”, recuerda, se pone las mallas para sentirse viva. “El deporte es bueno para el cuerpo, pero también para la mente”, concluye.

Carlos Izar de la Fuente siempre ha buscado el equilibrio entre trabajo y deporte. Con una actividad profesional con mucha responsabilidad y muy intensa, y momentos de mucho estrés, hacer deporte a primera hora de la mañana le funcionaba. “Me daba la energía para abordar el día. Pones el cuerpo a funcionar físicamente, distraes la mente y, cuando te pones a trabajar, todas

Carlos Izar



tus neuronas están activadas”, asegura. Deportista desde siempre, primero baloncesto y luego correr, reconoce que “cuando hago una disciplina de deporte correcta, me encuentro muchísimo mejor”. Ahora ya jubilado, aunque curioso de muchos temas y voluntario en diversas asociaciones, el deporte sigue formando parte de su día a día. Sale a correr 3 o 4 días por semana durante 30 o 40 minutos, y lo complementa con ejercicios de fuerza.

No todo el mundo es capaz de gestionar sus emociones ante ciertas adversidades de la vida, problemas familiares o personales, y en ocasiones eso genera mucha ansiedad.

Esto le sucedía a **Pilar Baceiredo**, quien practica deporte “más por cómo me hace sentir a nivel mental que por el hecho de estar físicamente más en forma”, reconoce. Hace más de dos años padeció

insomnio durante una larga temporada. Le recomendaron hacer mindfulness y, aunque era un poco escéptica, probó y ahí sigue. “Su práctica me ha enseñado a centrarme en el momento presente, en el ahora, y no estar dándole vueltas continuamente al pasado y al futuro”, añade. Cada uno tiene un deporte, asegura, “siempre hay algo que de un modo y otro acaba llenándote”.

El caso de **Josu Ibarrarán** es distinto porque no ha tenido que hacer frente a una adversidad, sino a una diversidad funcional. Josu es una persona con Síndrome de Down completamente normalizada. “El deporte es fundamental para mi cuerpo y mi salud, y también me ayuda a organizar mi tiempo libre y a relacionarme con gente”, afirma. Habitual del fitness del Estadio, acude dos horas al día tres días a la semana, desde muy pequeño ha jugado a pala y a fútbol siete. “Yo recomendaría a las personas con algún problema que hagan deporte porque es bueno para todo y todas/os”, añade.

Iñaki Martínez



Pilar Baceiredo



A él le proporciona muchos momentos de ocio. “Desde que voy al gimnasio tengo una cuadrilla con la que organizamos meriendas y lo pasamos muy bien”, concluye.

Iñaki Martínez es también habitual del ejercicio en el Estadio. La diversidad que ha tenido que afrontar, que no adversidad, es una prótesis en una pierna tras sufrir un sarcoma siendo un niño. Él parte de la premisa de que, por mucho que lo intentemos, la sociedad no es inclusiva, “no acepta ninguna desviación del estándar de éxito aceptado”. Sin embargo, reconoce que el deporte como actividad es una excepción a esta premisa. “Es inclusivo en su naturaleza más intrínseca”, abunda, “porque independientemente del reto que te marques, siempre te va a devolver un beneficio físico, psicológico y emocional sin tener en cuenta tu género, tu raza, tu edad o tu diferencia con el resto”.



Ordutegia / Horario Estadio:

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

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 8.30 a 20 h
(viernes hasta las 19 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)
joseangel@fundacionestadio.com

Zuzendaritza / Dirección:

945134315 (ext. 111)
mikel@fundacionestadio.com

Igeriketa-Eskola / Escuela de natación CN Judizmendi

Lunes a viernes de 17.30 a 19.30 h
945130223
club@cnjudizmendi.com

Fitness:

Lunes a viernes de 7 a 21.30 h y sábados,
domingos y festivos hasta las 14 h
945142742 (ext. 124)
fitness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945130673 (ext. 101)
hosteleria@fundacionestadio.com

Mantentzelana / Mantenimiento:

945131345 (ext. 127)
javier@fundacionestadio.com

HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO

ALTO MECILLO

Hostelería de temporada

Queremos recordaros que en el restaurante disponéis de un nuevo menú del día con 10 primeros, 10 segundos platos y 10 postres que renovamos cada semana, además de los menús infantiles y especiales. Y en el kiosko, para estos últimos días de verano y piscina dispones de un surtido de ensaladas y bocadillos fríos para tratar de compensar por no haber podido abrir del buffet de verano. En la cafetería ofrecemos también bocadillos calientes. Para extremar las precauciones hay datáfonos en todos los puntos de venta para poder pagar con tarjeta, móvil o smart watch sin contacto. Tras las cancelaciones de las comuniones y bautizos de la pasada primavera, en septiembre las retomaremos.

Por último, queremos recordaros que las medidas de higiene, prevención, protección y desinfección adoptadas hacen del servicio de hostelería un lugar seguro. Y recordad que entre el 1/Oct y el 31/May podéis comer en el restaurante (o celebrar una fiesta de cumpleaños infantil) en compañía de personas no abonadas sin tener que sacar la entrada de día para ellas. Basta con hacer la reserva en el t 945 131 345 con 24 h de antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.



Abierto el último viernes de septiembre



El V25/Sep, a diferencia de lo viene siendo habitual todos los años, el Estadio abrirá sus puertas. Las labores de mantenimiento que solemos realizar este día, así como las que solíamos hacer durante el verano, puesta a punto de piscinas cubiertas, saunas, gimnasio, boulder, etc, las adelantamos a la primavera durante el confinamiento. Así que, este año excepcional, el último viernes de septiembre estaremos abiertos con ganas de atenderte.

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 tienes la posibilidad de 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 2020/21 y del justificante de residencia fuera del territorio alavés. Para evitar prisas de última hora, prepara tu documentación desde el comienzo del curso. Además, recuerda que se han recuperado las correspondencias que mantenemos 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. Consúltalo en fundacionestadio.com y solicita en Recepción tus acreditaciones anuales de pasaporte ACEDYR o descárgate la app de IHRSA Passport.



Sigue colaborando y consulta la guía práctica

Seguimos en la nueva normalidad y, por la salud de todas/os, es muy importante que mantengamos las medidas de prevención. En especial no acceder al Estadio (o abandonarlo) en caso de tener síntomas o haber tenido contacto reciente con personas contagiadas, y contactar con su centro de salud; usar la tarjeta de persona abonada (personal e intransferible) para entrar y salir; llevar bien puesta la mascarilla dentro de las instalaciones; lavarse bien las manos al entrar y hacerlo con cierta frecuencia; mantener la distancia interpersonal (1,5 m), y cumplir el resto de medidas para la prevención de la covid-19 señalizadas, indicadas por el personal y recogidas en la guía práctica para la nueva normalidad en el Estadio que mantenemos actualizada en fundacionestadio.com



Cada cual a su vestuario

Como medida de prevención, aunque están más limpios y desinfectados que nunca, recomendamos seguir evitando los vestuarios. Sin embargo, con las actividades de la temporada todos los vestuarios están disponibles (con posibles restricciones de duchas, taquillas y por trabajos de desinfección) y es necesario utilizarlos bien para evitar molestias. Esta temporada, si acudes a la piscina deberás usar sus vestuarios (y no los generales). Si tu hija/o viene a alguna actividad y necesita usar los vestuarios, y enséñale a manejarse sola/o. Si tiene más de 6 años, debe cambiarse en el vestuario correspondiente a su género, femenino o masculino. 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, para 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 que ya conoces y es de aplicación en el servicio Fitness, gimnasio, sala de pesas, zonas cardio... y, en esta temporada excepcional, en todas las actividades. 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 a estadio@fundacionestadio.com y optar a nuestros premios (primero, segundo y tercer premio, mejor click y mejor foto junior). Además, subiendo a la página de Facebook de la Fundación Estadio tus fotos del verano en el Estadio puedes optar al premio especial de 175€ por votación del público y a otros premios (abono anual, inscripción trimestral o bono regalo Fotoprix). Bases y fundacionestadio.com



3 urteko neska-mutilen alta



Estadio Fundazioaren abonatua baldin bazara eta zure alabaren edo semearen sarrera ordaindu nahi ez baduzu, 3 urte betetzen dituztenean alta eman behar diezu Harrera gunean. Geroago egiten baduzu, kuota ordaindu beharko duzu. Gogoan izan ezazu neska-mutilek 3 urte bete baino lehen jarduera baterako izena emateko nahitaezkoa dela izen-ematea egin aurretik alta izapidetzea.

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), pero tenemos que estar preparadas/os.

Reserva tu pista, juega a bádminton o patina en el polideportivo

Para jugar el día y a la hora que quieras debes reservar tu pista (incluido el polideportivo o el campo de fútbol) desde las 10 h del día anterior en el t 945 131 345, en Estadio online o en Recepción. Si prefieres hacerlo para todo un mes, puedes acudir al sorteo que se realiza en Recepción a las 20 h (coge tu número de 18 a 20 h) los días 23 de cada mes, excepto fines de semana y festivos que pasan al siguiente día laborable. Si lo que te apetece es jugar a bádminton, hemos reservado los L y X a las 19.30 h y si quieres patinar, los sábados por la mañana.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Entrenamenduetara itzultzea, higiene-protokoloarekin

Klubeko gimnasta federatuak entrenamenduetara itzuli dira bi hilabeteko konfinamenduaren ostean. Hasieran, kanpoko ariketak eginez itzuli ziren jarduerara, ariketa horiek baliatuz forma berreskuratzeko. Ondoren, Gasteizko Udalak Ariznabarra kiroldegia ireki zuen; horrela, lehiaketako taldeen entrenamendua ahalbidetu eta erraztu zen. Horri esker, entrenamendu biziagoak egin ahal izan ditugu, eta abuztuan ere jarduteko aukera izango dugu. Hil honetan instalazio bat ireki den lehen aldia da, eta hori eskertzekoa da. Jarduera guztia babes eta higiene protokolo zorrotz baten barruan egiten da: instalazioa aldez aurretik desinfektatu; gelara sartzean, tenperatura hartu; maskarak, eskuoihalak eta banakako magnesiak erabili; eta segurtasun distantziak gorde. Testuinguru horretan itzuli gara jarduerara, hurrengo kanpainarako irakaskuntzaren plangintzari eta garapenari erreparatzen badiogu ziurgabetasuna nagusi den arren. Plan eta ekimen berriak prestatzen ari gara, ahalik eta eskaera handienari erantzuten saiatzeko. Gure sareetan informatzen jarraituko dugu. Zaindu eta animo!



f Clubarabatxo
@ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

En busca de la normalidad perdida

Tras el parón sufrido desde marzo por la covid-19 y con la llegada de las oportunidades para volver a la actividad exterior pudimos volver a los entrenamientos. Las/os más animadas/os empezaron en el pantano con neopreno. Después llegó el turno de los federados en las piscinas municipales de Mendizorrotza, y por fin entraron en acción los escolares en el Estadio. Evidentemente, no es lo mismo entrenar sin poder competir, pero se ha conseguido que el parón no sea tan largo. Ahora toca esperar con incertidumbre al comienzo y desarrollo de la nueva temporada 2020/21, deseando que vuelva la normalidad y con ella nuevos éxitos deportivos. Mientras tanto estamos aprovechando para poder organizar el club a nivel interno y reforzar diferentes frentes. Por ejemplo, la participación en el Euskaldia el próximo otoño con el objetivo de reforzar el uso del euskera en nuestro día a día y que su presencia sea más habitual en todos los ámbitos del club. Confiamos en volver pronto y con más fuerza que nunca. Atención a la información que irá apareciendo en nuestra web y redes. Mientras tanto, ¡cuidaros!



Club Natación Judizmendi
LaJ 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 Martinez se clasifica para el Europeo, finalmente suspendido

El 18/Jul disputamos en el CC Sansomendi la final del Trofeo Virgen Blanca de halterofilia. En la clasificación individual el primer puesto fue para nuestro levantador Víctor A. Pedroj, proclamándose vencedor con 120 kg en arrancada y 150 kg en dos tiempos. En una interesante competición Araba/Álava consiguió dejar el trofeo en las vitrinas de nuestra federación. Aunque se tuvo que celebrar a puerta cerrada para garantizar la distancia de seguridad, quienes lo presenciamos disfrutamos de una prueba a la que no le faltó interés. Cabe destacar la brillante actuación del joven Jon Cámara, que realizó una meritoria competición mejorando sus plusmarcas personales.

El 1/Ago, en la concentración que la Federación Española organizó en el CAR de León, se realizó la toma de marcas para la clasificación de los y las deportistas que iban a participar en el Cto. Europa Sub-23. Nuestra representante Garoa Martínez cumplió el pronóstico y logró la clasificación, pero finalmente no se disputará el campeonato en Finlandia en septiembre como consecuencia de la covid-19.



Club Indarra Vital

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Con ganas de empezar

Ya hemos empezado a preparar la deseada vuelta la actividad en las pistas. Puesto que no hemos podido realizar las actividades habituales del mes de julio, nuestro foco de atención está en la nueva temporada 2020/21, que este año se adelanta al 1/Sep. En junio realizamos las renovaciones y ahora vamos a probar nuevas/os alumnas/os para la temporada que viene. Hemos preparado nuestro nuevo flyer, descargable en tegvitoria.com, donde se puede ver con claridad nuestra oferta y tarifas. Destacamos nuestro sistema de entrenamiento organizado por etapas, con metas claras y definidas para cada grupo y edad.

Además, esta nueva temporada vamos a ofrecer clases de iniciación para personas adultas de cualquier edad con nuestra campaña 'Tenis = Diversión + Salud', poniendo el foco en la salud y el entretenimiento. Las sesiones serán, principalmente, por la mañana.

Por último, muchas/os de nuestras/os alumnas/os, a pesar de haber estado confinadas/os, han vuelto a competir este verano y lo han hecho muy bien, considerando todo el tiempo que han estado paradas/os. Estamos muy orgullosos/as de ellas/os.



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



[tegvitoria](https://www.instagram.com/tegvitoria)



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Hasta siempre presidente

El pasado 7/Jul, a los 87 años, nos dejó quien fuera presidente del Zidorra PT entre 1992 y 1996 y presidente de honor desde 2014, Mikel Bernedo. Cofundador del club, siempre estuvo vinculado y lo consideramos uno de los mejores presidentes con el que la escuela llegó a las cotas más altas. Siempre te recordaremos Mikel y, en nombre de todas/os, queremos trasladar nuestro pesar a toda su familia.

En la semana del 13 al 17/Jul realizamos en Elburgo entrenamientos de pelota para captar jugadoras/es entre las/os más txikis. Resultó todo un éxito. Esperamos que la situación sanitaria siga mejorando y, en septiembre, volvamos a los frontones y trinquetes del Estadio a disfrutar de jugar a la pelota en entrenamientos y torneos. Mientras tanto, ánimo y salud para todas/os.



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com
zidorra.com

Teresa GOROSPE

gimnasta rítmica

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

“La gimnasia me ayuda a ser más disciplinada y a aprovechar mejor el tiempo”

Arabako gimnastika erritmikoak 1996an jo zuen goia, tartean hiru arabar zitu-
tuen emakumezkoen talde batek Atlantako Olinpiar Jokoetan urrezko domina
irabazi zuenean. 24 urte geroago, harrobiak ondo elikatuta jarraitzen du, eta
Teresa Gorospe nabarmentzen da. 15 urte ditu, eta Marga Armasek entrena-
tuta dabil. Ez da podiumetik jaitsi kimu mailaz geroztik, eta Alejandra Quereda
hautatzaile nazionalaren deia jaso du; izan ere, Queredak berak elkarrizke-
tetan ederki goraipatu ditu Gorosperen “lan handia, talentua eta ahalegina”.

La gimnasia rítmica alavesa tocó la gloria el 2 de agosto de 1996 cuando el equi-
po femenino, con tres alavesas en sus filas, ganaba la medalla de oro en los
Juegos Olímpicos de Atlanta. 24 años después, la cantera sigue bien nutrida, y
en ella destaca especialmente Teresa Gorospe. Con apenas 15 años, tiene ya una
larga trayectoria. Entrenada por Marga Armas, no se ha bajado del podio en los
campeonatos de España desde categoría alevín. El año pasado recibió el gran
premio a su constancia: fue llamada por la seleccionadora nacional Alejandra
Quereda, quien ha destacado en entrevistas su “enorme trabajo, talento y esfuer-
zo”. En febrero en Moscú, en la última cita internacional en la que pudo participar,
logró un cuarto puesto en mazas. Y promete más. Este curso comenzará 4º de la
ESO en Corazonistas con el deseo de estudiar Medicina y convertirse en pediatra
cuando su carrera deportiva termine. Elegante en el tapiz y con un control ab-
soluta de su cuerpo, Teresa habla siempre en plural, “Marga y yo”. Ella compite,
pero la presencia de su entrenadora es constante en la entrevista. “Consigue
sacar lo mejor de cada gimnasta”, destaca.



Puedes ver la entrevista a Teresa en fundacionestadio.com



¿Cuándo comenzaste a practicar gimnasia?

Empecé cuando tenía seis años y estaba en primero de Primaria. Unas compañeras del colegio lo practicaban. Lo vi y me gustó, así que le pedí a mi madre si me podía apuntar. Empecé en el Oskitxo y a los 8 años pasé al Beti Aurrera. La pelota es mi aparato preferido. Es con el que mejor me desenvuelvo. Además le tengo mucho cariño porque con él hice el mundial de Rusia, en julio del año pasado en Moscú.

¿Cuál es tu rutina habitual de entrenamiento?

Ahora en verano llegamos a las 10 de la mañana y terminamos a las 3 de la tarde. Cinco horas todos los días. Primero hacemos ejercicios para prevenir lesiones, trabajamos isquios y tendón de Aquiles, y luego pasamos a calentamientos específicos. Y después cogemos los aparatos para practicar los ejercicios. Además, los lunes, miércoles y viernes hacemos ballet, y los martes, jueves y sábados preparación física. Durante el curso salgo del colegio entre las 14:25 y las 15:30, como y a las 4 de la tarde ya estoy entrenando en el polideportivo de Abetxuko hasta las 8 y media. Lo compagino muy bien con los estudios. He sacado muy buenas notas y soy bastante responsable. La gimnasia me ayuda a ser más disciplinada y a aprovechar mejor el tiempo. Cada rato que tengo libre lo utilizo para estudiar y quedar con las amigas.

¿Qué ha supuesto la llamada de la seleccionadora junior, Alejandra Querada?

Una gran alegría. Marga y yo hemos estado trabajando muy duro durante mucho tiempo, así que le agradezco muchísimo que

me haya apoyado y me haya ayudado a no rendirme. Confió mucho en mí. Nos costó mucho tiempo llegar, no fue fácil. Y a Alejandra le agradezco haberme llamado. Ahora mismo Marga y yo trabajamos para que nos siga dando oportunidades.

Tu progresión es espectacular. ¿A dónde aspiras llegar?

La gimnasia son retos diarios, entrenar bien todos los días e ir evolucionando para llegar a lo máximo. Ahora, por ejemplo, mi propósito es el Europeo junior de este noviembre en Ucrania, aspiro a lograr una plaza para poder ir.

Justo antes del parón por la covid-19 estuviste en Moscú y teníais por delante un año lleno de competiciones. ¿Qué planes tienes ahora?

La mayor parte de las competiciones se han cancelado y algunas se han programado para noviembre y diciembre, pero no se sabe si se van a poder celebrar. Las más importantes son el Europeo de Ucrania y el Campeonato de España. Me encantaría que la seleccionadora me llamase para concentraciones, campeonatos internacionales si hay, y conseguir una plaza para el Europeo, participar en el Campeonato de España...

¿Qué tiene Vitoria-Gasteiz que, periódicamente, surgen grandes gimnastas?

Principalmente mi entrenadora, que sabe sacar el máximo de cada gimnasta y las hace campeonas. También que en Vitoria-Gasteiz tenemos un carácter bastante trabajador y modesto, y creo que esas cualidades son muy importantes para este deporte.

perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
La plaza de España y el Estadio
- **Playa o montaña:**
Playa
- **Un libro:**
'Torres de Malory', de Enid Blyton
- **Una película:**
'Tú a Boston y yo a California', de David Swift
- **Deportista al que admiras:**
Dina Averina, gimnasta rusa tres veces campeona del mundo
- **Un deporte como espectadora:**
Gimnasia artística
- **Tu mayor virtud:**
Ser muy trabajadora
- **Redes sociales:**
 [teresa_gorospe](https://www.instagram.com/teresa_gorospe)



DEPORTE Y SUPERACIÓN

Las circunstancias que estamos viviendo en los últimos meses pueden actuar como una tempestad que devasta todo a su alrededor y nos puede hacer incluso dudar de si podremos seguir hacia adelante. Pero la realidad es que mucha gente (más de la que creemos) se levanta de cualquier tormenta, terremoto, tsunami o coronavirus que le pase por delante. Esa gente son lo que se dice en psicología, personas resilientes.

La resiliencia es la capacidad del ser humano para afrontar (e incluso salir reforzado) de situaciones complicadas, duras y negativas en la vida. Las investigaciones, cada vez más numerosas, sobre resiliencia concluyen que la resiliencia no es ningún rasgo genético y puede ser aprendido y desarrollado prácticamente por cualquier persona. Esto nos indica que todas/os podemos ser resilientes siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

Sin duda alguna una de las actividades que más nos puede ayudar a desarrollar la fortaleza física pero también la psicológica es la actividad física. Los seres humanos necesitamos ciertos desafíos para fortalecernos y desarrollar tanto tolerancia física como emocional a la incomodidad y a la adversidad.

Nadie duda hoy en día de los beneficios anatómicos y metabólicos que puede generar la actividad física regular si se realiza de manera adecuada. Son quizá menos conocidas aquellas vías por las que la actividad física nos puede ayudar a desarrollar esa 'dureza', fortaleza o resistencia psicológica.

Son muchas las personas que han encontrado en el cuidado de la salud y el bienestar mediante la práctica regular de la actividad física una dirección vital que les da sentido, importancia y propósito a sus vidas. Generalmente, tener un claro sentido de vida se asocia a cualidades positivas como mayor bienestar psicológico, mayor resiliencia y fortaleza de carácter. Mantener el contacto con el sentido de nuestra vida, es la brújula que nos orientará en cualquier adversidad.

La autoconfianza es un estado interno de fortaleza psicológica que se genera cuando una persona percibe que es eficaz controlando y alcanzando un objetivo que se ha establecido. Si la actividad física está bien programada puede resultar una gran fuente de autoconfianza relacionada específicamente con la misma práctica, pero esta percepción de autoeficacia puede ser generalizada a otros campos de actuación (ajenos a la

Azken hilabeteetan bizi izan ditugun inguruabarrek harrapatzen duen guztia suntsitzen duen ekaitz gisa funtziona dezakete, eta aurrera jarraitzeko zalantza ere sor diezagukete. Baina kontua da, jende asko —guk uste baino askoz gehiago— jasaten duen edozein ekaitz, lurrikara, tsunami edo koronabirusen ondoren, jaiki egiten dela. Jende hori, psikologian esaten den bezala, erresilientea da.

actividad física), contribuyendo a un estilo de afrontamiento más activo, saludable y gratificante.

Esta autoeficacia general nos puede ayudar a ser más fuertes mentalmente y manejar mejor las adversidades de la vida, percibiendo las situaciones estresantes como retos que se pueden afrontar (y no como amenaza) y potenciando la percepción de control.

Son muchas las personas también que experimentan la actividad física como una fuente de gratificación y emociones positivas como el divertimento, mejor estado de ánimo, aprendizaje de habilidades, consecución de retos... Numerosas investigaciones han puesto de manifiesto cómo las emociones positivas contribuyen al bienestar tanto físico como psicológico y, en última instancia, a la salud. Las personas con una tendencia al optimismo y a experimentar emociones positivas encajan mejor las adversidades de la vida, siendo más resistentes a los efectos psicológicos y fisiológicos del estrés y de las enfermedades.

La actividad física también puede ser muy útil para desarrollar y fortalecer las relaciones sociales. Ante acontecimientos estresantes es fundamental no perder la relación y el afecto con las personas que te quieren.

Por tanto, la actividad física bien programada puede resultar una herramienta muy poderosa para desarrollar esa fortaleza, dureza o resistencia psicológica tan ansiada en estos tiempos de incertidumbre; nos puede ayudar a desarrollar un estilo de afrontamiento activo

más apropiado ante las dificultades. Pero ¡jojo! también podría ocurrir que la actividad física resulte un evento estresante añadido o una 'vía de escape' que favorezca el abuso e interfiera en el afrontamiento adecuado de los problemas. Deben tenerse en cuenta los riesgos existentes y prevenir las dificultades que pueden aparecer. Para ello es fundamental recibir la orientación de buenas/os profesionales como las/os que podéis encontrar en el Estadio.

Ánimo a todas y todos en la actividad física y en el desarrollo de la fortaleza mental.



Unai Arrieta
Psicólogo de la actividad física
y el deporte

¿Te interesa este tema? Te recomendamos asistir a la charla coloquio 'Deporte y superación' del J1/Oct a las 18.30 h, con Unai Arrieta, Luisja Ocio y Belén San Pedro

Literatura

'Tiger Woods'

Jeff Benedicten eta Armen Keteyianen eskutik

Sports Illustrated aldizkariako Jeff Benedict kazetariak eta Emmy saria hamaika aldiz irabazi duen Armen Keteyian kazetariak idatzita, Tiger Woodsen igoeraren, eroraldiaren eta berpiztearen historia zirraragarria datorkigu, hau da, inoizko golf jokalaririk onenarena. Woodsen inguruko pertsonen laurden elkarriketarik gora eginda, eta hiru urte baino gehiagoko ikerketa bideratu ondoren, haur prodigio haren erretratu psikologikoa egin dute. Gurasoen disiplina militar zorrotza irakatsi zioten, "Aukeratu" zelakoan, eta laster golfean etorkizun oparoena nabari zitzaion gaztea bilakatu zen. Alabaina, trukean, harreman kaltegarria garatu zuen bere ingurunearekin, bai eta adikiozko portaerak eta jokabide konpultsiboak ere. Horrek Shakespearearen neurriko zorigaitza ekarri zion.



'L'appel'

de Fanny Wallendorf

Richard es un niño torpe y un tanto extraño que vive en Portland (EE.UU.). Al igual que todos las/os adolescentes norteamericanos a principios de los 60, debe practicar un deporte. Richard es alto, mucho para su edad, entonces, ¿por qué no salto de altura? En la zona de salto, Richard despegue. En lugar de saltar como los demás haciendo una tijera, pasa la barra por la espalda. Esta singularidad le valió el apodo de Hurluberlu (extravagante). Siguiendo su instinto acaba de inventar un salto que revolucionará su disciplina. Los entrenadores, los amigos, las chicas, la amenaza de la guerra de Vietnam, nada distraerán a Richard, Dick, de la absoluta certeza de que hará de su salto el movimiento perfecto (fosbury).



Fotografía

Paris Sport Photo

Desde 2019 y cada año hasta 2024, año de los Juegos Olímpicos, Paris Sport Photo ofrece el espectáculo del deporte a través de los ojos de las/os mejores fotógrafas/os profesionales. Un evento que une cultura y deporte. En su primera edición participaron 155 fotógrafos de 30 nacionalidades con las imágenes más bellas de las principales competiciones y tradiciones deportivas. Su programa se compone de una variada selección que abarca desde imágenes de archivo, fotoperiodismo, fotografía de acción y retratos. Con el objetivo de convertirse en un lugar de encuentro para fotógrafas/os deportivas/os, público en general o medios de comunicación, Paris Sport Photo es también un concurso mundial anual de fotografía deportiva.



Cine

'The Good One'

de Vincenzo Marra

Vincenzo Marra explora las profundidades del fútbol y la compraventa de jóvenes promesas en esta comedia agri-dulce. Un ejército de niños y adolescentes separados de sus familias, que huyen de la pobreza con la esperanza de convertirse en campeones millonarios, un sueño que solo uno de cada mil logra cumplir. Ahogado en deudas a causa de su adicción al juego, Bartolomeo está buscando desesperadamente una nueva estrella que le ayude a cambiar las cosas. Empieza buscando entre los jóvenes inmigrantes africanos de Italia, cuyos padres los han vendido por muy poco dinero. Sin embargo, parece que su gran oportunidad se presenta en Uruguay, un niño llamado Pablito al que describen como un pequeño Maradona de 12 años.



'Britanny Runs a Marathon'

de Paul D. Colaizzo

Brittany Forglar es una divertida neoyorkina de 27 años cuyas aventuras en clubes nocturnos de mala reputación le hacen llegar tarde al trabajo todas las mañanas. Esta vida desordenada le proporciona un complicado diagnóstico médico: frecuencia cardíaca elevada, presión arterial alta... la lista es larga. Así que se ve obligada a calzarse unas zapatillas y ponerse a correr. Un día un poco, al día siguiente un poco más y pronto una milla. Tiene un objetivo pero, ¿está en el camino correcto? Una inspiradora comedia sobre cómo Brittany encuentra una vida real al tomar el control de la suya.

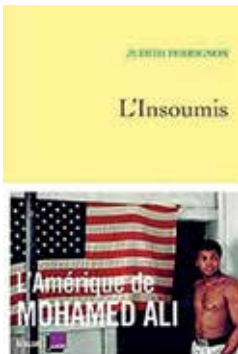


'L'insoumis'

de Judith Perrignon

El nombre de Mohamed Ali evoca por sí solo la lucha del hombre, y ha fascinado a generaciones de todo el mundo. France Culture encargó hace dos años una serie documental sobre su historia que dio lugar a este libro. En él se recogen los testimonios de testigos directos, como un periodista deportivo retirado del New York Times, un imán de Indianapolis, el viejo Capitán Sam que lo llevó a la mezquita de Miami cuando era niño, la familia de su manager, amigos de la infancia que se quedaron en Louisville... Todos ellos re-

crean una época loca, peligrosa, dividida y soñadora, y recuerdan cada una de sus victorias como si hubieran tenido lugar ayer, la muerte de Malcolm X o su angustia en la época de la Guerra de Vietnam.



Kutxabank mailegu-plana, udarako planak gauzatzeko aukera izan dezazun.

ONLINE maileguak

40.000 euroraino

ITN: %4,99tik

(UTB: %5,11)*



*Mailegu-kanpainaren eskaintza: **10.000 euroko edo gehiagoko zenbateko baterako; ITN: %4,99;**

UTB: %5,11. Irekitze-komisioa: %0. Adibidea: zenbatekoa: 10.000 €; epea: 72 hilabete; hileko kuotak: 161,00 €; azken kuota: 161,29 €; guztira zordundutako diru-kopurua: 11.592,29 €.

3.000 euroko edo gehiagoko zenbateko baterako;

ITN: %5,99; UTB: %6,16. Irekitze-komisioa: %0. Adibidea: zenbatekoa: 3.000 €; epea: 48 hilabete; hileko kuotak: 70,44 €; azken kuota: 70,49 €; guztira zordundutako diru-kopurua: 3.381,17 €.

1.500 euroko edo gehiagoko zenbateko baterako;

ITN: %6,99; UTB: %7,22. Irekitze-komisioa: %0. Adibidea: zenbatekoa: 1.500 €; epea: 24 hilabete; hileko kuotak: 67,15 €; azken kuota: 67,21 €; guztira zordundutako diru-kopurua: 1.611,66 €.

Online eskatzeko gehieneko zenbatekoa: 40.000 €.

Epeak: 3 eta 84 hilabete artean. Mailegua ematen duen finantza-erakundeak onartu eta aldeko azterketa egin behar du. Eskaintza hau kontsumora zuzenduta dago eta, beraz, kontsumorako ez diren eskaerak eta berfinantzaketak kanpoan geratzen dira.

Ezin da beste sustapen batzuekin metatu.

Kanpainaren azken eguna: **2020/09/30.**

Espainiako Bankuak ikuskatutako erakundea.

Erakunde Mailegu-emailea: Kutxabank, SA.

Kale Nagusia 30-32. 48009 Bilbo. IFK: A95653077. Bizkaiko Merkataritza Erregistroan inskribatuta. Tomoa: 5226; Liburua: 0; Orria: BI-58729; Folioa: 1; Inskripzioa: 1.

Berrir martxan.