

ESTADIO

ENTREVISTA

*Vuelve el tenis al
Estadio con
Iván Rodrigo*

HIIT

Entrenamiento corto
pero muy intenso

Programa
de actividades
Temporada 2018/19
Denboraldia Jardueren
egitaraua





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 Cermenizana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarín

Han colaborado en este número: Pablo Cuñado, Uxue Franco, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga y 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.



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

Estadio

FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA

#91

/2018

NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Torneo Olarizu de deporte femenino; Sedentarismo en Europa; La hinchada japonesa recoge sus residuos; Carrera 'Sine Qua Non', por la equidad; ¿En el teatro o en el fútbol?; Centre for Sports and Human Rights; Fortaleza skatepark; Corre el maratón de Londres sin riñones



06 aurrera! / ¿en movimiento!

HIIT, entrenamiento corto pero muy intenso



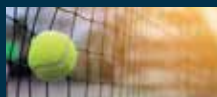
08 on egina! / ¡bien hecho!

Good Gym, haz el bien, ponte en forma



10 estadioko jendea / gente del estadio

En las antípodas pero como en casa



14 info estadio especial

Iván Rodrigo, vuelve el tenis al Estadio



16 info estadio

Hostelería de temporada; Renovación cardio y fitness; Érase una vez...; Cerrados el último viernes de septiembre; Si estudias fuera, te interesa; Cada cual a su vestuario; Ayúdanos a mantener el orden; Sin toalla, no entrenas; Fin plazo Concurso foto digital y móvil; Reserva tu pista, juega a bádminton o patina en el polideportivo; Alta de niñas y niños de 3 años; Simulacros de evacuación



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Elisa Ascasibar, atleta



22 kolaboratzailea / colabora

Jokin Fernández, deporte sin filtro

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.

editoriala/editoria

Kirola iragazkirik gabe

Estadio Fundazioak ia 60 urte daramatza kirolaren kultura bat garatzen eta kirolaren praktika erregularra sustatzen, abonatuaren artean (dozenaka mila lagun, denbora honetan guztian) eta Arabako gizartearen. Kirol askotarikoa, irekia, inklusiboa eta eskuragarria, aisia aktiboaren partetzat, gure bizitzan gero eta garrantzitsuagoa. Gainera, garapen eta harreman pertsonalen, hezkuntzaren, osasunaren, dibertsioaren, eta oparaldiari eta elkartzun pertsonal nahiz sozialari laguntzen dien gizarte aldagietaren iturri (balio horiek gero eta garrantzitsuago baitira). Zuzeneko eta benetako kirola, den bezalakoxea, eta modak, merkataritza interesak edota zuzentasun politikoak axola ez digula. Kirola, iragazkirik gabe.

Uda bukatzean den honetan, hona hemen 2018/19 denboraldiko jardueraren programa berria: «Kirola iragazkirik gabe». 60 kirol jardueraren baino gehiago ditu; estalpean edo aire zabalean egin ahalko dituzu, urriaren 1etik ekainaren 30eraino. 9 hilabete horietan beteko dira Estadioren lehenengo 60 urteak (1959ko apirilean inauguratu baitzen), eta hasiko dira estalpeko igerilekua (eta haren eraikina) eraberritzeko obrak. Obra horiei esker, fundazioaren instalazio eta zerbitzuak biziberrituko dira beste zenbait hamarkadatarako. Proiektu honetan ilusio handiz ari gara lanean, eta zuri proiektuaren berri ematen jarraituko dugu.

Beti bezala, gure programan, abonatuentzako (eta abonatugabeentzako) jardueraren klasiko ugari dakartzagu, hala nola igeriketa, gimnastika, pilates, tenisa, eusko pilota... bai eta hainbat berritasun ere, denborarekin agian finkatuko direnak. Aipatzekoa da tenisa eta padela itzuli direla, eta gero eta eskaintza zabalagoa dugula kirol eskolatan, kirolean ondo hasteko. Izan ere, gero eta hobeak dira jardueren gogobetetze maila (9,3/10 puntu), gomendatze maila (% 92) eta leialtasun maila (% 95), eta horrek berritzen jarraitzen animatzen gaitu.

Izan ere, benetako kirolak, iragazkirik gabeak, ekarri du kirol hori eta Estadio Fundazioa gaur egun gero eta gizarte fenomeno eta proiektu balitsua izatea, baina era berean gero eta zaindu beharrekoagoa izatea.

Denboraldiko jardueraren programarekin batera, ESTADIO aldizkariaren zenbaki honetan badituzu beste zenbait albiste: Fundazioko tenisaren irakaskuntzako (eta lehiaketako) proiektu berria aurrera doa, Iván Rodrigo buru duen teknikari taldearen eskutik, eta uste dugu horixe zela behar genuen pizgarria, Jakintza tenis kluba desegin eta gero; HIIT, denboraldi honetako jardueraren berria; kirola egiteko beste modu bat, ongia egiten; eta, ohi bezala, Estadioko jendea eta etorkizun oparoko kirolariak buruzko erreportajeak, eta kirolari, Estadioko klubei, kirol kulturari eta informazio praktikoa buruzko albiste berriak. Gozatuko duzula espero dugu.

Abiatzen ari da denboraldi berria. Segi ezazu mugitzen, Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti

Estadio Fundazioko presidentea

Deporte sin filtro

La Fundación Estadio lleva cerca de 60 años desarrollando una cultura del deporte y promoviendo su práctica regular entre sus personas abonadas (que son decenas de miles a lo largo de todo este tiempo) y la sociedad alavesa. Un deporte diverso, abierto, inclusivo y asequible como parte del ocio activo, cada vez más importante en nuestras vidas. Pero también fuente de desarrollo y relaciones personales, educación, salud, diversión y cambio social que contribuye a la prosperidad y solidaridad personal y social, valores cada vez más importantes. Un deporte directo y auténtico, tal como es, y sin importarnos la moda, el interés comercial o la corrección política. Un deporte sin filtro.

A punto de acabar el verano, te presentamos un nuevo programa de actividades de la temporada 2018/19: 'Deporte sin filtro', con más de 60 actividades deportivas distintas que podrás practicar a cubierto o al aire libre desde el próximo 1/Oct hasta el 30/Jun. 9 meses que coinciden con los primeros

60 años de vida del Estadio (inaugurado en Abr/1959) y con el inicio de las obras de reforma de la piscina cubierta (y su edificio) que revitalizarán las instalaciones y servicios de la Fundación para unas cuantas décadas más. Un proyecto en el que estamos muy ilusionados trabajando, y del que seguiremos informando.

Como siempre, en nuestro programa presentamos a las personas abonadas (y no abonadas) un buen número de actividades clásicas como natación, gimnasia, pilates, tenis, pelota vasca... junto a unas cuantas novedades que esperamos se consoliden con el tiempo. Mención especial merece la vuelta del tenis y pádel y una oferta cada vez más completa de escuelas deportivas para iniciarse bien en el deporte. Y es que los cada vez mejores niveles de satisfacción (9.3/10 puntos), recomendación (92%) y fidelidad (95%) de las actividades nos animan a seguir innovándolo.

Porque el deporte auténtico, sin filtro, es lo que lo ha hecho de él y de la Fundación Estadio el fenómeno y el proyecto social que son hoy; cada vez más valiosos aunque a la vez más necesitados de cuidado.

Junto con el programa de actividades de la temporada, en este nuevo número de ESTADIO te presentamos el nuevo proyecto de enseñanza (y competición) del tenis en la Fundación a cargo del equipo técnico liderado por Iván Rodrigo y que pensamos que es el revulsivo que necesitábamos tras la disolución del TC Jakintza; del HIIT, actividad nueva de esta temporada; de otra forma de hacer deporte haciendo el bien; además de los habituales reportajes de gente y deportistas promesa del Estadio y noticias breves del deporte, de los clubes en el Estadio, de la cultura deportiva e información práctica. Esperamos que lo disfrutes.

Arranca una nueva temporada. Sigue moviéndote, nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti

presidente de la Fundación Estadio



Sedentarismo en Europa

El pasado mes de abril se realizó un estudio en ocho países entre mayores de 18 años para tratar de comprender el estilo de vida sedentario entre las/os europeas/os. Las preguntas eran muy sencillas: ¿cuánto tiempo pasas sentada/o?; ¿prefieres el ocio sedentario a ocupaciones más activas? ¿conoces los riesgos causados por un estilo de vida sedentario excesivo? Los resultados varían en

función de los países, pero hay varios puntos de conexión. En casi todos los países las tres actividades de ocio favoritas son idénticas: navegar por Internet, caminar y ver películas, series u otro tipo de programas, es decir, dos sedentarias frente a una que supone actividad física. Preguntados acerca de los riesgos que causa la vida sedentaria en la salud, una abrumadora mayoría reconoce la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Respecto al impacto en el estado psicológico, riesgo de depresión o ansiedad, las opiniones están más divididas, si bien seis de cada diez encuestados establecen un vínculo.



La hinchada japonesa recoge sus residuos

Una de las imágenes del pasado mundial de fútbol de Rusia fue, al margen de celebraciones y decepciones, la de la hinchada japonesa recogiendo sus residuos. El día que su selección se enfrentó a Senegal, las/os aficionadas/os niponas/es dieron una lección al mundo, tanto de deportividad cómo de compromiso con el medio ambiente. Tras el pitido final, se pusieron a recoger toda la basura que había quedado acumulada en las gradas. Las imágenes de las/os japonesas/es llenando las bolsas de basura han dado la vuelta al mundo y deberían ser proyectadas en los campos antes de cada partido.

Carrera 'Sine Qua Non' por la equidad

El 13/Oct el parque de la Villette de París será escenario de la carrera Sine Qua Non por la equidad. Pero esta cita no tiene únicamente un componente deportivo, sino que prima el social por encima de todo. Su convocatoria obedece al deseo de combatir la violencia sexual y de género contra las mujeres en el país vecino. Según sus organizadores, se trata de convocar a mujeres y hombres convencidas/os de que la sociedad debe evolucionar hacia una mayor equidad y respeto. "Queremos que sea una palanca de acción para las asociaciones que acompañan a las víctimas". La recaudación se entregará de forma íntegra a tres colectivos que trabajan con mujeres víctimas de este tipo de violencia.



¿En el teatro o en el fútbol?

El pasado 3/Jul, a la misma hora que se representaba el musical Titanic en el Nottingham Theatre Royal, la selección inglesa de fútbol se jugaba pasar a cuartos de final de la Copa del Mundo frente a Colombia en los penaltis. Y a dos personas del público, sentadas en primera fila, no se les ocurrió otra cosa que sacar sus teléfonos móviles para seguir su desarrollo desde el patio de butacas. Esto les valió la reprimenda de varios actores del musical, que consideraron irrespetuoso este comportamiento, y les invitaron a quedarse en casa si lo que querían era disfrutar del fútbol.



Fortaleza Skatepark



La ciudad de Luxemburgo cuenta con un novedoso parque para la práctica de todas las modalidades de patines y en todos los niveles, desde principiantes hasta profesionales. Construido junto a la fortaleza de Vauban, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, ha sido diseñado reinterpretando las formas geométricas de la propia fortaleza, lo que hace que se mimetice de alguna forma con el entorno. El skatepark, de 2.750 m² de superficie, actúa además como una frontera natural entre el casco antiguo de la ciudad y la zona nueva. Cuenta además con bancos, fuentes, baños públicos, estacionamientos para bicicletas y una potente iluminación que garantiza su uso nocturno. Para su diseño inicial, la empresa adjudicataria involucró a la comunidad de patinadores de la ciudad.

Corre el maratón de Londres sin riñones

El pasado mes de abril Maddy Warren fue una de las miles de corredoras que completó el maratón de Londres. El tiempo que hizo, 7 horas y 28 minutos, es una anécdota, y es que Maddy sufrió a los 13 años una enfermedad autoinmune por la que tuvieron que extirparle sus dos riñones. Desde entonces, cada noche se engancha durante siete horas a una máquina de diálisis para seguir con vida. Tras entrenar durante cuatro meses con temperaturas bajo cero, el día del maratón hizo mucho calor, lo que aumentó el riesgo para ella. Pero lo logró. Se convirtió en la primera paciente de diálisis en correrla. Y los análisis realizados al día siguiente fueron perfectos.



Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Torneo Olarizu de deporte femenino

El ambicioso programa puesto en marcha por la Fundación Vital Fundazioa para potenciar y visibilizar el deporte femenino tiene este mes una nueva cita. Coincidiendo con la festividad de Olarizu, el lunes 10/Sep las instalaciones de la Ikastola Adurza acogerán el Torneo Olarizu de deporte femenino. Entre las 16 y las 19 h habrá torneos de fútbol, bádminton y pelota vasca. En el caso del fútbol, podrán tomar parte equipos de siete jugadoras con edades entre 9 y 16 años en categorías benjamín, alevín, infantil y cadete. En bádminton las categorías serán sub 11 y sub 15, y en pelota vasca habrá cuatro modalidades: pelota mano, pala, paleta goma y paleta larruz dirigidas todas a niñas mayores de 9 años.



Esta iniciativa de la Fundación Vital Fundazioa pretende empoderar a las chicas en el ámbito deportivo contribuir a la igualdad entre chicas y chicos y crear una base de mujeres practicas de deporte. El deporte alavés cuenta con una escasa participación de niñas, y se limita a modalidades muy específicas como la natación, la gimnasia rítmica o el baile. En fútbol y baloncesto hay una mayor implicación, pero cuando las deportistas llegan a categorías juvenil y senior abandonan por falta de proyección. Información e inscripciones hasta el 5 de septiembre en siquiero.eus

vitalfundazioa
 @VitalFundazioa
 vitalfundazioa

aurrera! / ¡en movimiento!

El HIIT, iniciales de High Intensity Interval Training (entrenamiento intervalo de alta intensidad), consiste en mezclar periodos cortos de tiempo de entrenamiento cardiovascular muy intenso (en torno al 80-90% de nuestro ritmo cardíaco máximo), con otros periodos también cortos de intensidad moderada o baja (50-60% de la frecuencia cardíaca máxima). Esta técnica de entrenamiento (popularizada en los años '50 por el atleta fondista checo Emil Zatopek) permite conseguir casi los mismos resultados que el entrenamiento aeróbico de larga duración pero en solo 10 o 15 minutos y ha demostrado ser efectivo tanto con personas sedentarias como con activas o entrenadas.

Al ser tan poco tiempo de entrenamiento, es muy importante esforzarse en la parte de máxima intensidad. Literalmente hay que darlo todo para que sea efectivo y, aunque por su corta duración pueda parecer cómodo o fácil es todo lo contrario. **Al principio los ejercicios pueden resultar asfixiantes y difíciles de aguantar por eso hay que empezar poco a poco y comenzar con tiempos de trabajo reducidos para ir progresando, bien aumentando ese tiempo de trabajo, añadiendo alguna dificultad en los ejercicios o, incluso, reduciendo el tiempo de descanso.**

Las opciones de ejercicios son enormes y muy variadas. Se pueden hacer intervalos de sprint corriendo, en cinta, en bicicleta o en una máquina de remo, incluso en piscina, pero también circuitos con el peso corporal, con pesas rusas o cualquier herramienta que ayude a añadir algo de intensidad a los entrenamientos.

Lo normal para realizar una buena rutina de HIIT es realizar tres sesiones semanales. Se ha demostrado que una sesión de 27 minutos tres veces a la semana produce los mismos beneficios anaeróbicos y aeróbicos que un entrenamiento aeróbico de 60 minutos cinco veces a la semana.

HIIT

entrenamiento corto pero muy intenso



HIIT edo High Intensity Interval Training (intentsitate altuko tartetako entrenamendua) entrenamendu teknika bat da, bi motatako aldiak tartekatzen dituena: batetik, ahalegin kardiobaskularreko entrenaldi motz oso biziak; bestetik, entrenaldi motz baina intentsitate neurritsu edo baxukoak. Teknika honek iraupen luzeko entrenamendu kardiobaskularrak lortzen dituen emaitza berak lortzeko bidea ematen digu, baina 10 edo 15 minutu besterik ez erabiltza. Gainera, frogatu da eraginkorra dela bai pertsona sedentarioentzat, bai pertsona aktibo edo entrenatuentzat.



Beneficios demostrados

Los beneficios del HIIT están demostrados. Es una de las formas más eficaces que existen tanto para mejorar la resistencia cardiovascular como para eliminar grasa corporal. Precisamente, al metabolizar la glucosa de una forma más efectiva nuestra resistencia mejora cuantitativamente y, por otro lado, al metabolizar la grasa logra que reducir nuestro índice de grasa corporal. Además, después de practicar durante unas semanas, mejora el estado de forma cardiovascular y se gana en resistencia aeróbica.

Durante los periodos de actividad de alta intensidad, el cuerpo experimenta un déficit de oxígeno que demanda para restablecer el nivel previo al ejercicio. Este exceso de consumo de oxígeno después del ejercicio hace aumentar el metabolismo y consumir entre un 6 y 15 % más de calorías en comparación con un entrenamiento aeróbico. Otro punto interesante es que durante la práctica del HIIT el cuerpo es capaz de gastar calorías y aun así seguir ganando masa muscular.

Pero los efectos positivos van más allá: baja la presión arterial, aumenta la salud cardiovascular y mejora los perfiles de colesterol.

En el Estadio esta temporada 2018/19 tienes:

- HIIT (30') los LX 10.30 y MJ 17.30 h
- HIIT + Stretching (50') MJ 14.15 h
- CXWorx (30', sesión suelta):
L 9.30 y 20, M 19, X 9.30 y 19.30 y J 18 h

Opinión experta

Consigue en 30' de HIIT los mismos resultados que con una sesión cardio de una hora. Si quieres conseguir tus objetivos de forma y peso y te gustan los retos, lo tuyo es el HIIT



HAZ EL BIEN, PONTE EN FORMA

GO
goodgym®



Good Gym korrikalari elkarte bat da, ariketa fisikoa ohituraz egitea eta komunitate-zentroei eta adintsuei laguntzea batzen dituen. Lasterka bakarka aritzen diren boluntarioek, gainera, bisitak egiten dizkiete adintsuei, haiekin tartetxo bat pasatzearren edo beren kabuz egin ezin dituzten zereginetan laguntzearren. Sasoian jartzeko, jende berria ezagutzeko eta, aldi berean, zerbait mesedegarria egiteko era bikaina.

“Apenas hemos comenzado, pero la idea es que otros grupos de corredoras/es terminen donde los hemos dejado”. La carrera de Sarah ha durado aproximadamente una hora y media en total, unos 8 km ida y vuelta aunque se pueden elegir rutas más cortas o más largas.

También se puede elegir entre tres programas diferentes: misiones, entrenador/a en activo y recorridos grupales. Estos últimos dan la oportunidad de trabajar en compañía para hacer tareas para la comunidad, como limpiar un espacio público, plantar árboles en el parque local o clasificar comida para el banco de alimentos. Por el contrario, si se prefiere correr en solitario se puede optar por una misión donde las/os corredoras/es son enviados a hacer tareas prácticas, como hacer un recado para una persona mayor, cambiar una bombilla, mover muebles o jardinería. También puede vincularse con una persona mayor aislada que se convierta en su ‘entrenador en activo’ y a quien visite regularmente para hacerle compañía.

“Algo en lo que hemos estado trabajando mucho es la soledad y el aislamiento entre las personas mayores: más de 1 millón de personas mayores de 65 años admiten que siempre o a menudo se sienten solos, y el 17% de las/os que viven solas/os ven a familiares y amistades menos de una vez a la semana”, apuntan los responsables de Good Gym. “Y aunque lo que estamos haciendo en cada carrera solo puede tener un pequeño impacto, nuestra capacidad de movilizar fácilmente a cientos de corredoras/es le da al proyecto un gran impacto en general”.

Al mismo tiempo, este modelo de acción voluntaria, centrado en experiencias, aumenta la motivación para hacer ejercicio, ayuda a que su barrio sea un lugar mejor para vivir y facilita el compromiso a largo plazo.

f goodgym

@goodgym

goodgym

¿Por qué no aprovechar toda la energía que se genera corriendo para hacer una buena acción? Algo así pensó el británico Ivo Gormley mientras corría un día para visitar a un amigo de la familia que estaba encerrado en casa. Y nació Good Gym, una comunidad de corredoras/es que combina la práctica de ejercicio regular con la ayuda a centros comunitarios y personas mayores. “Es sorprendente cuánto ímpetu se obtiene al saber que tu carrera tiene un propósito”, asegura Gormley. “Good Gym hace que las personas se sientan bien con ellas mismas, que sea fácil hacer el bien”. También descubrió que el elemento benéfico de esta iniciativa proporciona una excelente motivación para las/os corredoras/es con dificultades.

Good Gym colabora con organizaciones sociales y apoya a personas mayores aisladas, simplemente visitándolas para pasar un rato con ellas o ayudándoles en tareas que no pueden realizar por sí solas. Una excelente manera de ponerse en forma, conocer gente nueva y hacer algo bueno.

Después de aproximadamente un año de pensar, probar y desarrollar ideas, el proyecto fue presentado al Campamento de Innovación Social del Reino Unido en diciembre de 2008. Ganó el primer premio. Desde entonces no han parado de crecer: trabajan en 44 zonas de este país, ha superado las 95.000 ‘buenas acciones’, como ellos las definen, y cuentan con cerca de 13.000 ‘entrenadoras/es’, como llaman a las personas mayores que visitan “porque nos motivan para correr y comparten su sabiduría”. Las carreras están controladas por un líder que se encarga de que ningún miembro se quede atrás y de terminar la jornada con una sesión de estiramientos.

“He corrido de King’s Cross a Swiss Cottage, y viceversa, y entretanto he subido por una escalera con un rodillo de pintura para dar una nueva capa de color en un centro comunitario en el que niños y jóvenes de la localidad pueden venir a sentirse seguros y hacer nuevos amigos”, dice Sarah Marsh, reportera de The Guardian, sobre su primera experiencia con Good Gym.





En las antípodas, pero como en casa



Ajenos a una tradición tan arraigada como la de los Reyes Magos, el pasado 6 de enero Gabrielle y Robert Watson pisaron por primera vez suelo vitoriano. Mientras en la capital alavesa se abrían regalos y se apuraban las últimas horas de las vacaciones de Navidad, esta pareja de australianos dejaba el verano austral para, tras un larguísimo viaje, instalarse en el que sería su hogar durante los siguientes seis meses. Cambiaban Wollongong, una ciudad 80 kilómetros al sur de Sidney (Australia), por Vitoria-Gasteiz para vivir una experiencia que les ha dejado muy buen poso, a pesar de no hablar castellano.

Robert es un médico recién jubilado que decidió acompañar a su esposa, profesora en ejercicio, en su aventura. En su día a día en la universidad, Gabrielle conoció la existencia de un programa para venir a Europa como profesora de apoyo de inglés para alumnas y alumnos de la ESO. Aunque ya habían estado en España en ocasiones anteriores, no conocían Vitoria-Gasteiz y, menos aún, Nancrales de la Oca, localidad en la que fue asignado su puesto de

trabajo temporal. Sin embargo, fue una de sus hijas, conocedora del País Vasco, quien les animó a recalar aquí. Atraídos por la oportunidad de pasar unos meses “diferentes”, no se lo pensaron. En apenas unas semanas gestionaron visados, billetes de avión, buscaron un coqueto apartamento de alquiler y sacaron del altillo la ropa de invierno.

Aunque ambos han cumplido ya los sesenta, su aspecto invita a quitarles años. Deportistas habituales, con una vida activa, saludable y sabiendo disfrutar de los placeres de la vida, Gabrielle y Robert comen-

zaron a mezclarse con las/os vitorianas/os nada más llegar. Dispuestos a expresar su experiencia, decidieron que la ciudad no podía tener secretos para ellos. Así que además de hacer las cosas habituales de los turistas, visitar museos, la Catedral de Santa María o la almendra medieval, descubrieron nuevos placeres como hacer la compra en pequeñas tiendas, tomar un café, “muy barato”, viendo nevar sobre la plaza de la Virgen Blanca, elegir entre la inmensa variedad de pintxos de los bares o poder disfrutar de algo tan simple como una barra de pan, “el que tenéis aquí es fantástico”.



Robert eta Gabrielle australiarak dira, eta urtarilaren 6an etorri ziren lehen aldiz Gasteiza. Desafio bat zuten aurrean: ia ezagutzen ez zuten eta beren hizkuntza hitz egiten ez den hiri batean sei hilabetez bizi izatea. Murgiltzea erabatekoa izan da. Beren egonaldian, benetako gasteiztar bihurtu dira, izugarri gozatu dute, eta oroigarri oso baliotsuak eraman dituzte etxera. Eta Estadioak zerikusi handia izan du horretan...

‘Vitoria-Gasteiz es una ciudad muy activa’

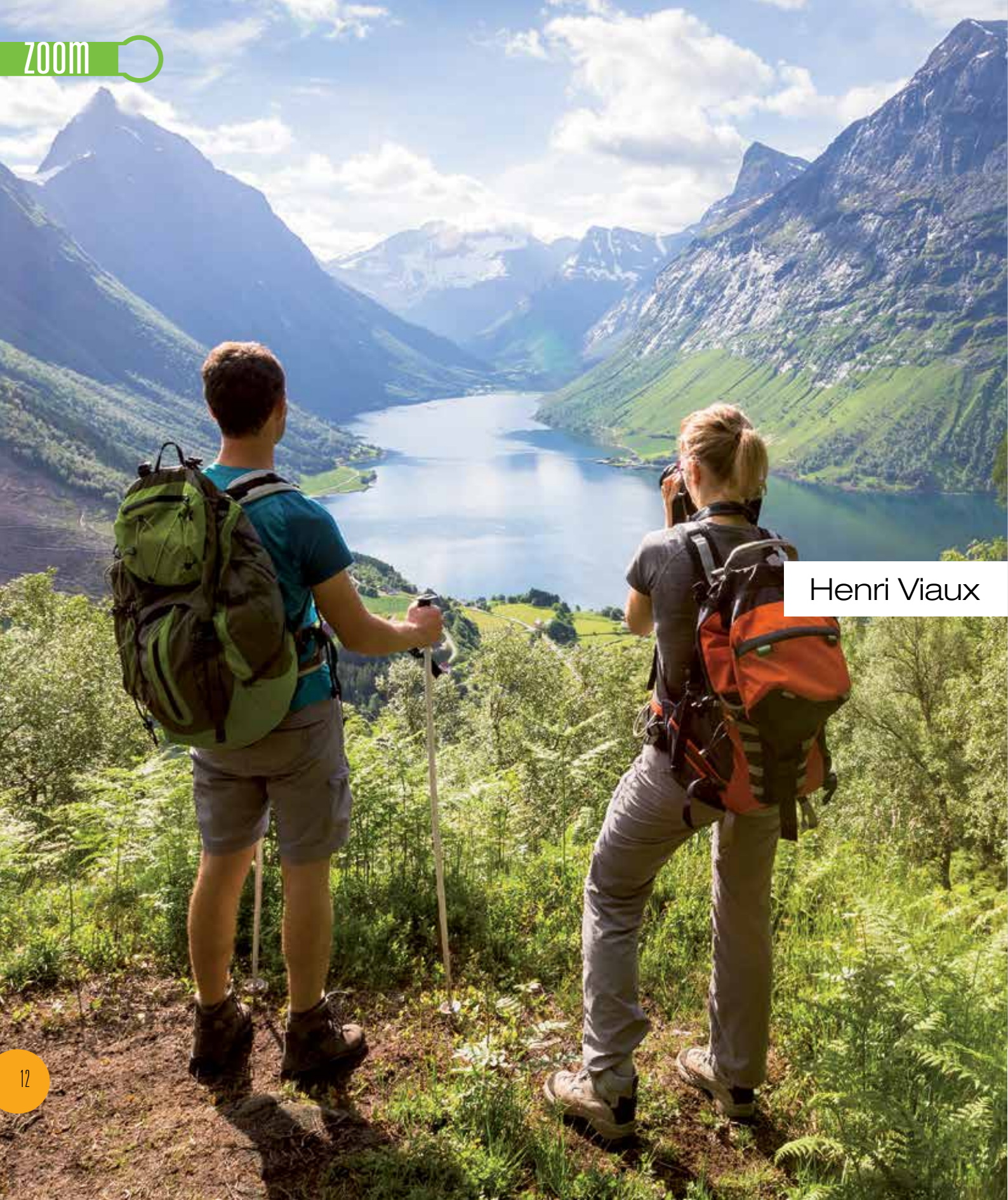
Como el deporte siempre ha formado parte de su vida cotidiana, en sus paseos hacia Armentia descubrieron el Estadio. Y les pareció que aquel lugar, al que la gente entraba con mochilas y bolsas de deporte, podría ayudarles a mantener sus rutinas. Con dos pases temporales en el bolsillo, Robert y Gabrielle se convirtieron en usuarios habituales. “Hemos venido cuatro o cinco veces a la semana”, detallan. Lo más frecuente ha sido su cita con la piscina, pero también se les ha podido ver entrenando en el gimnasio y en la cafetería, donde se han repuesto después del esfuerzo. “Venir al Estadio ha sido lo más parecido a estar en casa, porque hemos seguido con nuestras rutinas y hemos visto a diario a la misma gente. Está todo muy cuidado, los jardines y las instalaciones, y nos gusta mucho el estilo porque invita a estar. Nos sentimos muy afortunados por haber podido disfrutar de todo ello”, aseguran con cariño. En Australia frecuentan a un club deportivo similar al Estadio, “aunque nada está tan próximo y organizado como aquí, con una cafetería tan especial en el centro”, apunta Gabrielle.

A pesar del crudo invierno y la primavera lluviosa, Gabrielle y Robert han mantenido una vida muy activa. Y se han llevado con ellos la percepción de que “Vitoria-Gasteiz es así, una ciudad muy activa. En el Estadio hemos visto a gente de cualquier edad, adultos, niñas y niños, gente anciana haciendo deporte”, asegura Robert quien, gracias a su profesión, sabe que mantenerse saludable es uno de los secretos para llegar a la vejez en las mejores condiciones.

Además, la barrera idiomática no ha supuesto un problema para ellos. “La gente ha sido muy amable con nosotros, y nos han ayudado”, reconocen.

Tremendamente agradecidos de la oportunidad que surgió en su vida de pasar una temporada en las antípodas de su lugar de residencia, y dejando la puerta abierta a una futura vuelta, finalizan reconociendo que uno de los placeres de su estancia ha sido “ver pasar la vida desde la plaza de la Virgen Blanca”.





Henri Viaux

Diagram illustrating the concept of "Kirola iragazkirik gabe / Deporte sin filtro" (Sports without filter). The diagram features a central circular logo with a stylized 'A' shape, surrounded by various sports icons (tennis racket, basketball, soccer ball, swimming, badminton, cycling, and running) connected by lines, symbolizing a network or filter-free access to sports.

Kirola iragazkirik gabe / Deporte sin filtro

JARDUEREN EGITARAUA_PROGRAMA DE ACTIVIDADES_2018/19





**Gozatuko duzula espero dugu.
2018/19 Denboraldi on-ona izan dezazula!**

Deporte sin filtro

**Deseamos que la disfrutes.
¡Buena Temporada 2018/19!**

Izena emateak Inscripciones (para empezar en Oct/18)

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. 945131345 o en Estadio online. **Ten en cuenta estos plazos para no perder tu plaza.**

Jardueren arauak Normas actividades:

Aseguraa Seguro: Si haces deporte, te expones más a sufrir accidentes 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.

Egutezia 2018-19 Calendario

1. Urr/1/Oct – Abe/23/Dic
2. Urt/7/Ene – Mar/24/Mar
3. Mar/25/Mar – Eka/23/Jun

Denboraldiko Agenda Agenda de la Temporada

18/Ira – Sep/18	15-16	Bautismos náuticos en Optimist (11-14 h)
	30	Vitoria-Gasteiz Trail
	Hasta Dic/18	Cto. Provincial de Araba/Álava de paleta cuero en trinquete
18/Urr – Oct/18	13-28	Torneo de paleta argentina
18/Abe – Dic/18	24	Fiesta Olentzero (12 h)
19/Urt – Ene/19	5	Trofeo CN Judizmendi Reyes de natación
	6	Día de Reyes Magos (12.30 h)
	12-13	Memorial Javier Alberdi de natación
	hasta Feb/19	Cineclub Estadio
	hasta Mar/19	Liga Boulder '19
	hasta Abr/19	Liga vasca de clubes de paleta cuero, argentina y mano en trinquete
19/Ots – Feb/19	9	4ª Jornada de la liga escolar de natación
19/Mar – Mar/19	3	Fiesta de Carnaval
	4	Torneo Carnaval de fútbol 5 y baloncesto
19/Mai – May/19	12	Estadio en forma
19/Eka – Jun/19	8	Memorial Nuria Sanchiz de natación

*Acogeremos, además, otras competiciones de las que informaremos en su momento. Estas fechas pueden sufrir modificaciones.

Si te interesa, envía un mensaje a tenis2018-19@fundacionestadio.com antes del 16/Sep indicando: nº abonada/o, nombre y apellidos, edad, teléfono y nombre de contacto y comentarios (nivel de tenis, años de práctica, necesidades especiales...).

Programaremos (edades, niveles, días, horas y pistas) en función de pruebas de nivel que realizaremos en septiembre para confeccionar grupos homogéneos en horarios acordes. Nos pondremos en contacto contigo para concertar un día y hora para realizar la prueba de nivel.

TENIS 2018-19

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.

BERRIA ▶ ACROSPORT: ¿Te atreves a **construir figuras o pirámides humanas (combinación de acrobacias y coreografía) en perfecta cooperación y sincronía entre compañeros/os?** Anima**te y prueba.**

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 en 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 y de intensidad media con la seguridad de hacerlo en el agua.

ANTIAGING: El ejercicio no tiene edad y es fuente de vida. Descubre con nosotros 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!

BARRE DANZA: Prueba el ballet llevado al fitness. Mejora tu fuerza, coordinación, equilibrio y flexibilidad gracias a la utilización de la barra.

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.

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 para mujeres mayores de 55 años.

BODYPUMP: La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo, con música... ¡anímate!

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

BOULDER: Iníciate y entrénate en la escalada 'indoor'. Te enseñaremos a subirte por las paredes del boulder y te prepararemos para que puedas superar bloques más difíciles.

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

NUEVO ▶ CAPOEIRA: Gana dominio de tu cuerpo y potencia tus cualidades físicas con ritmo 'brasileiro' combinando danza, música, acrobacias y expresión corporal.

CIRCUIT: Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía. En 45' estarás lista/o para la ducha.

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

BERRIA ▶ DANCE EN FAMILIA: ¿Tienes ganas de un plan familiar distinto? En este taller disfrutaréis y os divertiréis juntas/os a través del baile y el ritmo más actual.

NUEVO ▶ DEFENSA PERSONAL: Aprende a defenderte en situaciones reales con tácticas y técnica sencillas que no requieren fuerza física.

BERRIA ▶ EJERCICIO CARDIOSALUDABLE: Aprende y practica qué combinación de nutrición y ejercicio más eficaz te ayudará a llevar una vida cardiosaludable. Las sesiones se desarrollan desde el punto de vista de la prevención (no rehabilitación cardíaca).

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento 360º: 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!

BERRIA ▶ 'TRX Equilibrio' para +55 años.

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 todos/os, basada en secuencias del Método Feldenkrais, para mover tu cuerpo con el mínimo esfuerzo y máxima eficacia.

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.

GAP: Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... minimizar los efectos de un estilo de vida sedentario.

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 CIndarra H Vital y desarrolla tu fuerza hasta el límite.

NUEVO ▶ HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING): Mejora tu rendimiento con el HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad) que alterna series cortas e intensas de ejercicio y breves periodos de recuperación. Una de las formas más efectivas para mejorar la resistencia cardiovascular y el consumo de energía.

NUEVO ▶ LINDY HOP: Aprende a bailar este divertido estilo de la década de los '30 y que vuelve a estar de moda. Bailar es lo mejor que puedes hacer para tu salud.

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

MEDITACIÓN MINDFULNESS: ¿Ansiedad? ¿Depresión? ¿Estrés? Practica con nosotros 'mindfulness' para ayudarte a poner atención en el momento presente.

MÉTODO ABDOMINALES SIN RIESGO Y PERINÉ: Una manera nueva de trabajar los abdominales sin riesgo sobre el periné y los discos intervertebrales. Tonificaremos los músculos del suelo pélvico alternando su relajación, su flexibilidad y sobre todo su coordinación con la respiración y el equilibrio postural.

MÉTODO HIPOPRESIVO: Tonifica tu abdomen y mejora tu postura corporal a través de esta técnica basada en la apnea espiratoria.

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 los últimos sábados de mes. **NUEVO ▶ Experiencia en Dolomitas en Jul/19.**

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.

BERRIA ▶ PÁDEL: Aprende lo básico y mejora para disfrutar de un juego divertido y fácilion que te enganchará desde el primer día.

NUEVO ▶ PALETA ARGENTINA FEMENINA: 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 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: Es la calidad y no la cantidad de trabajo muscular lo que importa. Pilates coordina cuerpo y mente a través de la correcta utilización de los músculos y de la respiración.

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

SEMINARIOS:

Prevención de caídas: Un programa de ejercicio múltiple (equilibrio, marcha y fuerza) y algunas medidas de seguridad es la intervención más eficaz en la prevención de caídas (y sus riesgos), tan limitantes cuando ocurren.

Menopausia: La menopausia es inevitable en la mujer pero sus efectos en el peso, la pérdida de masa ósea u otros síntomas asociados pueden mejorarse con la práctica de una nutrición y ejercicio regular adecuados. Apréndelo en este seminario.

Osteoporosis: La fragilidad ósea con la edad y las posibles fracturas van de la mano. Un programa de actividad física adaptada (fuerza, flexibilidad, coordinación y resistencia cardiovascular) pueden retrasar el proceso y reducir el riesgo de fracturas.

SENDERISMO: Disfruta de la naturaleza y sus montes con nuestra propuesta de salidas mañaneras el 2º sábado de mes con rutas por Araba/Álava y alrededores, y los mejores guías. **BERRIA ▶ Esta temporada con salida nocturna (bajo las estrellas).**

SPINNING: Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma. Toalla obligatoria. **NUEVO ▶ Esta temporada con equipamiento renovado**

SUP PILATES POOL: En la piscina y en sesione 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.

NUEVO ▶ TENIS: Haz algo más que mirar. Seas quien seas, juegos como juegos, tengas la edad que tengas, juega a tenis.

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

BERRIA ▶ URBAN DANCE: Descubre el baile y el ritmo que nace de la calle a través del movimiento, la imaginación y la creatividad. ¡Anímate, ven a bailar!

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

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, ideal para personas con menor movilidad.

NUEVO ▶ 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.

NATACIÓN: Con el CN Judizmendi, nivel a nivel, adquirirás las habilidades acuáticas que te permitan desenvolverte y divertirme en el agua y utilizar la natación a lo largo de tu vida. «Info en el folleto de la Escuela Natación temporada 2018/19 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.

NUEVO ▶ RUGBY: Los valores del trabajo en equipo, respeto, diversión, disciplina y deportividad del rugby son los que lo convierten en un deporte especial. ¿Quieres aprenderlos?

BERRIA ▶ TENIS: Consigue dominar los golpes básicos para desenvolverse bien en la pista.

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

Haur Jarduerak Actividades Infantiles



Jolasak Juegos

Akrobaziak Acrobacias

¿Quieres aprender a hacer acrobacias? Si tienes entre 6 y 12 años nosotros **te enseñamos el tercer domingo de cada mes** (entre octubre y mayo) **de 11 a 12.30 h** ¡Pásate por el Gimnasio! Si prefieres una actividad más regular tenemos **cursos de acrobacias los LX a las 17.45 h.**

Uretako jolasak Juegos en el agua

Si tienes entre 4 y 7 años y quieres divertirme **en la piscina, los S de 17 a 19 h, desde el 20/Oct hasta el 25/May/19**, organizaremos juegos y actividades de animación. No tienes más que pasarte por la piscina. ¡Te esperamos en la **piscina de enseñanza!**

Jolasak Estadion Juegos en el Estadio

Desde el 21/Oct hasta el 26/May/19 todos los **D de 17 a 19 h**, organizaremos juegos, bailes, fiestas, disfraces, talleres, actividades deportivas, concursos... Si tienes entre 4 y 7 años pásate los domingos por la tarde por la **sala Tanis**. ¡El primer día empezaremos con una gran fiesta!



Kirol wkend

Si tienes entre 8 y 12 años, chica o chico, **desde el 27/Oct hasta el 31/Mar/19**, cuentas con una actividad de ocio activo y divertido. Todos los **S, D y F de 17 a 19 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. 945131345 o en Estadio online. Abono temporada 45 €, mensual 20 €. Válido para clientes Plan/Cuenta Gaztedi de Kutxabank en condiciones especiales.



Eta gainera Y además



Ikasketa gela eta Laguntzeko zerbitzua (etxerako lanak)

Aula de estudio y Servicio de apoyo (para los deberes de clase)

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).



Inauterietako Seko futbola eta saskibaloiko txapelketa (Mar/4) Torneo Carnaval de fútbol 5 y baloncesto (4/Mar)

Si tienes entre 8 y 12 años y quieres jugar al fútbol y baloncesto disfrazada/o **apúntate al torneo de Carnaval antes del X27/ Feb en Recepción. Los equipos serán mixtos**, habrá talleres de habilidad y precisión... y por la tarde ¡con disfraces y chocolatada final!

Jolastokia

Cada día, **entre el 1/Oct y el 23/Jun**, en Jolastokia tienes el servicio ideal para que tus peques 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 peques 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% o 75% para hermanas/os) 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

Estadio Campusa Campus Estadio



Si cuando no tienes clase, por las mañanas, si quieres pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, en vacaciones escolares **organizaremos varios campus Estadio campusa de juegos y multideporte para chicas y chicos entre 8 y 12 años del X26 al V28/Dic; del X2 al V4/Ene; y del M23 al V26/Abr de 9.30 a 13.30 h.** Con almuerzo saludable incluido. + fundacionestadio.com

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 X26 al V28/Dic; del X2 al V4/Ene; y del M23 al V26/Abr.** Con almuerzo incluido. + fundacionestadio.com o en Jolastokia

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.



BALONCESTO: En el Estadio se respira baloncesto y no podía faltar una escuela para que disfrutes y aprendas con fundamentos.

DEPORTE: El deporte es una escuela de vida y los primeros pasos son muy importantes. ¡Dalos con nosotros!

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...).

JUDO: ¿Quieres iniciarte en este arte marcial basado en la 'no resistencia' y que mejora la educación física general?

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

HAURRENA INFANTIL							
urte 0-12 años							
IKASTARO ETA JARDUERAK CURSOS Y ACTIVIDADES ⁽¹⁾							
1 ^{er} trimestre: 1/oct - 23/dic 2º trimestre: 7/ene – 24/mar 3 ^{er} trimestre: 25/mar – 23/jun							
JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€/TRIMESTRE		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
ACROBACIAS (45') Iniciación a la gimnasia	6-12	LX	17'45	76	118	Gimnasio	(2)(20)
FUNKY HIP HOP (75') Iniciación al funky hip hop							
Funky I (45')	4-6	X	17'45	60	87	Studio 2 o 3	(2)(9)(20)
Funky II	7-10	V S	17'30 10'45	76	103		
Funky III	10-13	V S	18'45 9'30				
DANCE EN FAMILIA (1.5 h) Iniciación al baile en familia	+5	S6/Oct S19/Ene S16/Mar	17	8/6	10/8		
PATINAJE EN LÍNEA (1 h) Iniciación al patinaje	5-12	S	12, 13	60	87	Polideportivo	(2)(15)(20)
En familia Patinaje y juegos en familia	+5		11	76/60	118/87		
YOGA (1 h) Iniciación al yoga y relajación	6-12	V	17'45	60	87	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(2)(20)
ZUMBA KIDS (50') Mantenimiento físico y baile	7-12	MJ	17'30	76	118	Studio 3	(2)(20)
KIROL ESKOLAK ESCUELAS DEPORTIVAS							
BALONCESTO (1 h) Iniciación al baloncesto	7-10	LX MJ	17'30 18'15	94.5	136.5	Polideportivo	(2)(9)(20)
DEPORTE (45') Iniciación a la práctica deportiva	5-7	MJ	17'30	84	126	Polideportivo	(2)(20)
FÚTBOL + VALORES (1 h) Iniciación al fútbol con valores	7-9 10-12	MJ	17'45	94.5	136.5	Campo de fútbol	(2)(9)(17)(20)
JUDO (1 h) Iniciación al judo	7-12	V	18'30	66	93	Gimnasio	(2)(20)(21)
KARATE (1 h) Iniciación al karate	7-12	S	10	66	93	Gimnasio	(2)(20)(21)
NATACIÓN							
Matronatación (30') Estimulación con el agua	6-24 m	V S	15'45, 16'15, 16'45 11'10, 11'40	84	111 —	P. Enseñanza	(2)(5)(6)(7)(8)(10)(20)
Txikis (30') Familiarización con el agua	2-3	V S	17'20, 17'55 11'10, 11'40	84	111 —		
	4	V S	17'20, 17'55, 18'30, 19 12'15	84	111 —		
Alevines (40') Iniciación a la natación	5-12	LX MJ V S	17'20, 18, 18'40, 19'20 19'35 9'45, 10'25	111 84 84	156 — —		
Loínas (40') Perfeccionamiento en natación	5-12	LX MJ V S	17'20, 18, 18'40, 19'20 18, 18'40, 19'20 9'45, 10'25	111 84 84	156 111 —	P. Juvenil	(2)(5)(7)(9)(20)
Nivel 8 (40') Pre-competición en natación		LX MJ S	17'35, 18'15 11'20, 12	111 84	156 —	P. 25 m	(2)(5)(7)(9)(10)(20)
PELOTA VASCA (1 h) Iniciación a la pelota vasca	6-8 9-12	S X	12 19'30	21	48	Trinquete	(2)(9)(11)(13)(20)
RUGBY (1 h) Iniciación al rugby	7-9 10-12	LX	17'45	94.5	136.5	Campo de fútbol	(2)(17)(20)
TENIS	Interesadas/os enviar mensaje a tenis2018-19@fundacionestadio.com antes del 16/Sep. Más información en sección 'Izena emateak / Inscripciones'.						
TRIATLÓN (1 h) Iniciación al triatlón	9-12	LX MJ	17'30	94.5	136.5	Polideportivo, Spinning, Entrenamiento funcional y P. Juvenil	(2)(9)(17)(20)(22)



JUNIOR!							
urte 13-20 años							
IKASTARO ETA JARDUERAK CURSOS Y ACTIVIDADES ⁽¹⁾							
1 ^{er} trimestre: 1/oct - 23/dic 2º trimestre: 7/ene – 24/mar 3 ^{er} trimestre: 25/mar – 23/jun							
JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€/TRIMESTRE		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
NUEVO ACROSPORT (1.5 h) <i>Iniciación a la gimnasia acrobática</i>	13-20	S20/Oct	17	6	8	Gimnasio	(2)(19)
BADMINTON (75') <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en bádminton</i>	13-20	LXV	16'15	114	156	Polideportivo	(2)(11)(20)
BOXING (1.5 h) <i>Iniciación al boxeo</i>	13-20	S17/Nov	17	6	8	Entrenamiento funcional	(2)(19)(23)
BERRIA DEFENSA PERSONAL "especial jóvenes" (2 h) <i>Iniciación a la defensa personal para jóvenes</i>	13-20	S1/Dic	16'30	8	10	Gimnasio	(2)(19)
FUNKY TOP (75') <i>Mantenimiento físico</i>	13-20	S	12	76	103	Studio 3	(2)(20)
HALTEROFILIA (75') <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en la halterofilia</i>	+14	LXV (S)	18 (10'30)	Gratuito	—	Pesas	(12)
NUEVO PÁDEL (50') <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel</i>	13-20	MJ XV SD	17'30 10	129	171	Pádel 4	(2)(9)(20)
PELOTA VASCA (1 h) <i>Iniciación y/o entrenamiento a la pelota vasca</i>	13-18	S	12, 13	21	48	Trinquete	(2)(9)(11)(13)(20)
NUEVO TENIS	Interesadas/os enviar mensaje a tenis2018-19@fundacionestadio.com antes del 16/Sep. Más información en sección 'Izena emateak / Inscripciones'.						
TRIATLÓN (75') <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en triatlón</i>	13-16	LXV MJ	16'15	114 94.5	156 136.5	Polideportivo, Spinning, Entrenamiento funcional y P. Juvenil	(2)(9)(17)(20)(22)
BERRIA URBAN DANCE (50') <i>Iniciación al baile para jóvenes</i>	13-20	MJ	18'30	76	118	Studio 3	(2)(20)
ZUMBA (50') <i>Mantenimiento físico y baile</i>	13-20	V	18, 19	60	87	Studio 3	(2)(20)



SENIOR!							
urte +55 años							
IKASTARO, SAIO SOLTE ETA JARDUERAK CURSOS, SESIONES SUeltas Y ACTIVIDADES ⁽¹⁾							
JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
AQUAGYM (45') <i>Mantenimiento físico</i>	+55	LX MJ	11'30	31.5/28	50.5/42	P. Enseñanza	(2)(14)(18)
ANTIAGING (50') <i>Mantenimiento físico antiedad</i>	+55	LX	10'30	31.5/28	50.5/42	Studio 2	(2)(4)
BARRE DANZA (50') <i>Mantenimiento físico</i>	+55	MJ	10'30	31.5/28	50.5/42	Studio 2	(2)(4)
BODY DANCE (80') <i>Iniciación al baile y a la danza</i>	+55	LX	11	38/31.5	57/45.5	Studio 3	(2)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') <i>Mantenimiento físico</i>	+55	MJ	10'30	28	47	Entrenamiento funcional	(2)(4)
TRX EQUILIBRIO (45') <i>Mantenimiento físico con TRX</i>		J	8'45	22	31		
ESCUELA DE ESPALDA (50') <i>Mantenimiento físico y readaptación</i>	+55	LX MJ	11'30 11	28	42	Escuela de espalda	(2)
FELDENKRAIS (50') <i>Mantenimiento físico y readaptación</i>	+55	LX	11	38/31.5	57/45.5	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(2)(4)
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') <i>Mantenimiento físico</i>	+55	LX	9	31.5/28	50.5/42	Gimnasio	(2)(4)
Femenina		MJ	10'30				
NATACIÓN (45') <i>Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico</i>	+55	LX MJ	9'45 9, 9'45, 10'30	31.5	45.5	P. 25 m	(2)(4)
NORDIC WALKING (1.5 h) <i>Iniciación a la marcha nórdica</i>	+55	X Oct-Dic Abr-Jun	10	31.5/28	45.5/37	Exteriores	(2)(4)(11)(17)
PILATES MAT (50') <i>Mantenimiento físico y readaptación</i>	+55	LX MJ	11'30 11	44.5/38	63.5/52	Salva 1	(2)
NUEVO SEMINARIOS (1.5 h) <i>Prevención caídas Osteoporosis</i>	+55	S (Nov) S (Mar)	9'30	31.5/28	45.5/36	Escuela de espalda	(2)(19)
SPINNING (30') <i>Mantenimiento físico</i>	+55	M	9	2/1.5	—	Spinning	(3)
TAI CHI (50') <i>Iniciación al tai chi y relajación</i>	+55	MJ	11'30	31.5/28	50.5/42	Studio 2	(2)(4)
YOGA (80') <i>Iniciación al yoga y relajación</i>	+55	LX	9'30	38/31.5	57/45.5	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(2)(4)
ZUMBA GOLD (1.5 h) <i>Mantenimiento físico y baile</i>	+55	V	9'30	28	37	Studio 3	(2)(4)



IKASTARO, SAIO SOLTE ETA JARDUERAK ⁽¹⁾
CURSOS, SESIONES SUeltas Y ACTIVIDADES ⁽¹⁾



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS	
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA			
ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	18'30 9, 10 18'30	31,5/28	50,5/42	Gimnasio Tanis Gimnasio	(2)(4) (2)(4) (2)(4)	SENIOR
AQUAGAP (45') Mantenimiento físico	+16	LX MJ	20'45 20	31,5/28	50,5/42	P. Enseñanza	(2)(14)	
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	9 15'30	31,5/28	50,5/42	P. Enseñanza	(2)(14)	
AQUAPLUS (45') Mantenimiento físico	+18	XV V	11'15 15'30, 16'15	31,5/28 23/21,5	50,5/42 37/35,5	P. 25 m	(2)(4)(14)(22)	
AQUATONIC (45') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	20 20'45	31,5/28	50,5/42	P. Enseñanza	(2)(14)	
ANTIAGING (50') Mantenimiento físico antiedad	+45	LX	9'30 19'30	31,5/28	50,5/42	Studio 2 Escuela de espalda	(2)(4)	SENIOR
ANTIgravity PILATES (1.5 h) Mantenimiento físico y readaptación	+18	M J	18'30 9, 18'30	38	52	Studio 2	(2)(4)	
BARRE DANZA (50') Mantenimiento físico	+18	LX	19	31,5/28	50,5/42	Studio 2	(2)(4)	SENIOR
BODYBALANCE (50') Mantenimiento físico	+16	L M X	18 19'30 10, 20	3,75/3	—	Tanis	(3)	
BODYPUMP (50') Mantenimiento físico	+16	L M X	10, 20'30 20'30 18'30	3,75/3	—	Tanis	(3)	
		J	7'10, 14, 19'30					
		S	19					
		D	9'30					
		J	11					
BODYSTEP (50') Mantenimiento físico	+16	L M J	19 18 18'30	3,75/3	—	Tanis	(3)	
BOULDER (1.5 h) Adulto Iniciación y/o entrenamiento a la escalada en boulder	+16	LX	19	38/31,5	57/45,5	Boulder	(2)(4)	
BOXING (50') Mantenimiento físico	+16	LX MJ	20'30 18'30, 19'30	38/31,5	57/45,5	Entrenamiento funcional	(2)(4)(23)	
CAPOEIRA (1.5 h) Mantenimiento físico	+16	S24/Nov	17	8	10	Gimnasio	(2)(19)	BERRIA
CIRCUIT (45') Mantenimiento físico	+16	MJ LXV	18'45, 19'30 7'10	38/31,5 44,5/38	57/45,5 63,5/57	Circuit	(2)(4)	
CXWORX (30') Mantenimiento físico	+16	L M X J	9'30, 20 19 9'30, 19'30 18	2/1,5	—	Tanis	(3)	
DEFENSA PERSONAL (2 h) Iniciación a la defensa personal	+18	S6/Oct S9/Feb	11	10	12	Gimnasio	(2)(19)	NUEVO
Femenina								
EJERCICIO CARDIOSALUDABLE (1.5 h) Mantenimiento físico y readaptación	+18	MV	9	38/31,5	57/45,5	Studio 2, Circuit, Spinning	(2)(4)	SENIOR
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	7'10, 14, 17'30, 19'30 9'30	31,5/28	50,5/42	Entrenamiento funcional	(2)(4)	
TRX FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico con TRX		LX MJ	9'30, 18'30 20'30	31,5/28	50,5/42			
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y readaptación								
Nivel 1	+18	LX	10'30, 14, 20'30	31,5/28	50,5/42	Escuela de espalda	(2)(9)	SENIOR
Iniciación		MJ	7'10, 8, 16'30, 19'30					
Nivel 2		LX MJ	9'30, 15'30, 16'30, 18'30 9, 10, 17'30, 18'30					
ESPECIAL EMBARAZADAS Mantenimiento físico y readaptación	+18			38	57 52	Salva 1 Escuela de espalda	(2)	SENIOR
Pre-parto (50')		MJ	19					
Post-parto (1.5 h)		V	10'30, 16'45					
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y readaptación	+18	LX	18'30	38/31,5	57/45,5	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(2)(4)	
GAP (50') Mantenimiento físico	+16	LX MJ	15'30, 16'30, 20'30 9'30, 15'30	31,5/28	50,5/42	Gimnasio	(2)	
		V	16'30	23/21,5	37/30,5			
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico	+18			38/31,5	57/45,5	Gimnasio	(2)(4)	SENIOR
Femenina		LXV	10					
Masculina		MJ	19'30					
Mixta		MJ	17'30					
HIIT – HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (30') Mantenimiento físico de alta intensidad	+18	LXV MJ	8, 19'30 10'30 17'30	38/31,5	57/45,5	Entrenamiento funcional	(2)(4)	
HIIT + STRETCHING (50')		MJ	14'15	31,5/28	50,5/42			
LINDY HOP (3 h) Iniciación al baile lindy hop								
Lindy hop triple steps	+16	S20/Oct	17	15	18	Salva	(2)(19)	
Lindy hop kicks		S17/Nov						
MEDITACIÓN MINDFULNESS (1 h) Relajación y control mental	+18	M	18, 19, 20	28/23	42/38	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(2)(4)	SENIOR
MÉTODO ABDOMINALES SIN RESGO Y PERINÉ (50')	+18	LX	17'30	31,5/28	50,5/42	Escuela de espalda	(2)	SENIOR
MÉTODO HIPOPRESIVO (1 h) Iniciación al método hipopresivo	+18			28/23	42/32	Salva 1	(2)(19)	
Noviembre (2, 9, 16 y 23)		V	17'30, 18'30					
Febrero (1, 8, 15 y 22)								
NATACIÓN (45')	+12			38/31,5	57/45,5	P. 25 m o P. Juvenil	(2)(4)(9)(16)	SENIOR
Nivel 1		LX	9, 13'30, 15'15, 16'45, 20					
Iniciación		MJ	8, 14'30, 16, 20'45					
		SD	8'15, 9					
		LXV	7'10, 9					
Nivel 2		LX	9'45, 10'30, 14'30, 16, 20'45					
		MJ	7'10, 13'30, 15'15, 16'45, 20					
		SD	9'45, 10'30					
		LXV	8					
Nivel 1-2		V	9'45, 10'30					
NORDIC WALKING (1.5 h)	+18	M		31,5/28	45,5/37	Exteriores	(2)(4)(9)(11)(17) (2)(4)(9)(17)	SENIOR
Salud Iniciación a la marcha nórdica		Oct-Dic	18'30					
Sport Mantenimiento y/o entrenamiento en marcha nórdica		Abr-Jun						
PADEL (50')	+18			47/43	66/57	Pádel 4	(2)(9)(11) (2)(9)	
Nivel 1		MJ	9, 19'30					
Iniciación		XV	8, 10, 18'30, 20'30					
		SD	8					
Nivel 2		MJ	8, 10, 18'30, 20'30					
		XV SD	9, 19'30 9					
PALETA ARGENTINA FEMENINA (1 h) Iniciación a la paleta argentina	+18	M	19'30	15	29	Trinquete	(2)(13)	NUEVO

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS	
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA			
PILATES ALLEGRO (50') Mantenimiento físico y readaptación en máquina	+18	LX MJ M (80') J (80')	9'30, 10'30, 15'30, 16'30, 18'30, 19'30, 20'30 9, 10, 14'30, 15'30, 17, 18 19	47/43	66/57 61/52	Allegro	(2)	
PILATES MAT (50') Mantenimiento físico y readaptación	+18	LX	10'30	44,5/38	63,5/52	Salva 1 o 2	(2)(9)	SENIOR
Nivel 1		MJ	15'30, 19				(2)(9)	
Nivel 2		MJ	9'30, 10'30, 14'30, 15'30, 17'30, 18'30, 19'30, 20'30 7'10, 9, 10, 17, 18, 20					
RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (80') Relajación y control mental	+18	M V	16'30 9'30	31,5/28	45,5/37	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(2)(4)	SENIOR
RUNNING FEMENINO (75') Nivel 1 Iniciación a la carrera	+18	LX	19'15	31,5/28	50,5/42	Exteriores	(2)(4)(9)(17)	
Nivel 2 Mantenimiento y/o entrenamiento en carrera								
SEMINARIO MENOPAUSIA (1.5 h) Febrero (2, 9, 16 y 23)	+45	S	9'30	31,5/28	45,5/36	Escuela de espalda	(2)(19)	
SPINNING (50') Mantenimiento físico	+16	L M X J V S D M X	19, 20'30 7'10, 14, 20 19, 20'30 18'30 7'10, 10, 14, 18 11 9'30 18'30 10	4,25/3,5	—	Spinning	(3)	
Spinning Slow								
Iniciación al spinning								
SUP PILATES POOL (1.5 h)								
Pilates en tabla sobre el agua								
TAI CHI (80') Iniciación al tai chi y relajación	+18	S	11	31,5/28	45,5/37	Escuela de espalda	(2)(4)	SENIOR
TENIS	Interesadas/os enviar mensaje a tenis2018-19@fundacionestadio.com antes del 16/Sep. Más información en sección 'Izena emateak / Inscripciones'.							
TRIATLÓN FEMENINO (1 h) Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento	+18	LXV	10'30, 15'15	38/31,5	57/45,5	Polideportivo, Spinning, Entrenamiento funcional y P. Juvenil	(2)(4)(17)(18)(22)	
YOGA (80') Iniciación al yoga y relajación	+18	LX MJ V	19'30 10 19	38/31,5 31,5/28	57/45,5 45,5/36	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(2)(4)	SENIOR
ZUMBA (50') Mantenimiento físico y baile	+16	LX MJ	15'30, 16'30, 18'30, 19'30, 20'30 9'30, 10'30, 19'30, 20'30	31,5/28	50,5/42	Studio 3	(2)	
Strong by Zumba		V	16	23/22	37/31			

Oharrak Notas:

- 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 canjearemos el importe.**
- El precio indicado es por curso por persona:** normal/bonificado (menor de 25 años o mayor de 60 o abonada al servicio Fitness). Para las personas cursillistas no abonadas a la Fundación Estadio Fundazioa el precio indicado incluye la tarjeta de acceso al Estadio que deben recoger en Portería el primer día de clase y devolver el último día. **La entrega de una nueva tarjeta por pérdida o deterioro de la original, tendrá un coste de 2 €.**
- El precio indicado es por sesión por persona:** normal/bonificado (menor de 25 años o mayor de 60 o abonada al servicio Fitness). Inscripciones en Estadio online entre 6 y 1 h antes de la sesión o desde 15' antes en sala spinning o sala Fitness. Plazas limitadas.
- Descuento por pago trimestral del 10%.**
- Los grupos de S, D o en determinados horarios son **solo para personas abonadas a la Fundación Estadio Fundazioa.**
- 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 17/18 para la Temporada 18/19 se abren el L3/Sep ('Matronatación', 'Txikis' y 'Alevines') y el M4/Sep ('Loinas' y 'Nivel 8') de 14 a 19 h solo por teléfono 945131345 y el X5 y J6/Sep en la oficina del CN Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones de personas abonadas desde el L10/Sep por orden de inscripción según sorteo (saca tu nº en Estadio online el V7/Sep de 9 a 17 h) y las no abonadas desde el X19/Sep en la oficina del CN Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. +Info en folleto Escuela de natación Temporada 2018/19 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.
- Te facilitaremos el material.
- Para participar, pásate por la sala de pesas y aprenderás con el **C Indarra H Vital, m. 657711995.**
- Renovaciones cursillistas 17/18 desde el L10/Sep, nuevas inscripciones personas abonadas desde el L17/Sep y no abonadas desde el L24/Sep,** en el m. 657705983 o en zidorra@zidorra.com.
- 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. En ocasiones, si el tiempo lo permite, la sesión se podrá realizar en exteriores.
- Las clases 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 suspenderemos 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 (judogi para Judo o karategi para Karate).
- Es imprescindible saber nadar (50 m libres sin apoyo).
- Te vendrán bien unos guantes de boxeo.
- Te hará falta ropa de baño: gorro, bañador, chanclas...
- SENIOR: Recomendada para personas mayores de 55 años.
- Posibilidad de clases en euskera. Si te interesa, dínoslo.
- Actividad inclusiva y apta para personas con discapacidad



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



¿Quieres conocer un poco más el medio natural que te rodea, iniciarte en el montañoismo o senderismo, andar con otra gente...? Infórmate y apúntate en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online hasta el miércoles anterior a la salida o agotar las plazas. Para conocer el programa de Montañoismo y Senderismo recomendamos asistir a la **charla informativa ‘Ven al monte: Montañoismo y Senderismo 2018/19’ del J6/Sep a las 18.30 h en el Aula Estadio Aretoa.**

Jarduera Actividad		Datak Fechas	Tokia Lugar	€	
				Abonatua Abonada	Ez abonatua No abonada
MONTAÑISMO 7-20.30 h Iniciación al Montañismo		S22/Sep	Ezkaurre (Navarra)	20	25
		S27/Oct	Travesía Picos Urbión (Soria)	20	25
		S24/Nov (2)	Travesía Entzia - Urbasa (Navarra)	17	22
	Raquetas de nieve (3)	S26/Ene	Belagua (Navarra)	22	27
	Iniciación al alpinismo (4)	S9/Feb	San Lorenzo (La Rioja)	42	50
	Esquí de fondo (3)	S23/Feb	Somport (Francia)	23	28
	Raquetas de nieve (3)(5)	S23/Mar	Portalet (Francia)	23	28
		S25/May	Sierra de Rozas (Cantabria)	18	23
	Anillo Picos de Europa (6)	S22-D23/Jun	Poncebos-Fuente Dé (Asturias - Cantabria)	118	138
	Experiencia Dolomitas (7)	L15-L22/Jul	Anillo Zoldano (Italia)	840	
SENDERISMO 8.30-14 h Iniciación al Senderismo		S8/Sep	Pto. Orduña - Villalba de Losa (Araba/Álava - Burgos)	15	20
		S20/Oct	Ziordia - Araia (Araba/Álava)		
		S10/Nov	Portilla - Ocio (Araba/Álava)		
		S9/Mar	Roitegi - Maeztu (Araba/Álava)		
	Especial nocturna (8)	S5/Abr	Circular Mendiola (Araba/Álava)	7	10
		S13/Abr	Ribera - Bóveda (Araba/Álava)	15	20
		S11/May	Barria - Elgea (Araba/Álava)		
	S8/Jun	Macizo del Gorbea (Araba/Álava - Bizkaia)			

- (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 10 años. El precio incluye guías y transporte. Te recomendamos que te federes (seguro deportivo).

(2) Salida a las 8 h.

(3) El precio no incluye el alquiler del material necesario (raquetas/esquíes y bastones).
- (4) El precio no incluye el alquiler del material necesario (casco, piolet y crampones).

(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 los traslados en Italia (desde Venecia), alojamiento en MP y guías. Traslado hasta Venecia y regreso no incluido.

(8) Salida a las 21.30 h (desde Mendiola, traslado no incluido) y duración aproximada 2.5 h

Aula Estadio Aretoa 2018/19



Si quieres ampliar tu cultura de deporte, durante la temporada, los **jueves a las 18.30 h en el Aula Estadio Aretoa** programa charlas coloquio en torno a temas de interés o actualidad desde diferentes puntos de vista. Encontrarás la información las sesiones y ponentes en nuestros perfiles de [f](#) [t](#) [t](#) [t](#) 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 Estadio 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
J6/Sep	Senderismo y montañoismo	‘Ven al monte: senderismo y montañoismo 2018/19’	Unai García e Iñaki Garai
J27/Sep	Valor personal y social del deporte	‘Deporte sin filtro’	Tania Lamarca, Miren Egibar y Ángel González
J4/Oct	Deporte y ludopatías	‘Adicción a las apuestas deportivas’	Ana Herrezuelo, Manu Egaña y Aitor Uriarte
J8/Nov	Deporte paralímpico	‘¿Todo el mundo trampea el sistema de clasificación?’	Raúl Reina, Richard Oribe y Rubén Martínez
J13/Dic	Acoso sexual en el deporte	‘Agresiones sexuales: el deporte no se salva’	Montse Martín, Ainhoa Azurmendi y Andoni Iraola
J10/Ene	Equidad de género en el deporte	‘Atajando la brecha salarial de género en el deporte’	Mar Mas, Ainhoa Murua y Pablo de Villota
J7/Feb	e-Sports	‘¿Son los e-Sports deporte?’	Antonio Glz. Medina, Jorge Flores y Alexander González
J7/Mar	Deporte femenino	‘Mujer, bicicleta y ciclismo’	Belén Álvarez, Aintzane Barrena y Amaia Martioda
J4/Abr	Trastornos mentales y deporte	‘Vigorexia, cosa de gimnasios’	Elsa Ramos, Txema Pérez e Ibon Suberbiola
J9/May	Deporte y medios de comunicación	‘Periodismo sexista: no puedo ser lo que no puedo ver’	Joseba Bonaut, Olga Jiménez y Livia López

Eta gainera Y además



Argazki digitala eta mobileko lehiaketa

Concurso foto digital y móvil

Solo te hace falta una cámara de fotos digital o el móvil y algo de afición. **Con la colaboración de Foto Ikatz 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 en los meses de verano para verse, votarse y poder ganar otros premios. ¡Anímate y atrévete a participar!



Estadio sasoian Estadio en forma

En primavera, para conocer actividades nuevas y evaluar y asesorar nuestro estado de forma. **¡Te esperamos D12/May!**



Estadio zinekluba Cineclub Estadio

Los lunes, entre el 21/Ene y el 11/Feb, a las 18 h en el Aula Estadio Aretoa sesiones de cine forum 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: ‘La batalla de los sexos’, ‘El buscavidas’, ‘El ídolo’ y ‘Rush’.



Fitness zerbitzua Servicio Fitness

Con wifi y con Halo (tu entrenador personal online). 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 individual, dúo, trío o grupo (4)**. Esta temporada con descuento fitness en todas las sesiones sueltas y cursos.



Gertalari 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. **Posibilidad también de entrenamiento dúo, trío o grupo (4).**



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, 11 y 12 h, y los M, X y J a las 18, 19 y 20 h**. Concierta tu cita en Recepción, t. 945131345 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 t. 945130673 (ext. 101) con 24 h antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.**



Posta-trukea beste klub batzuekin

Correspondencias con otros clubes

¿Viajas o estudias fuera? Pues mantén tu hábito deportivo cuando no estés en Vitoria-Gasteiz porque con el pasaporte ACEDYR o el IHRSA passport tienes acceso a más de 3.200 clubes de todo el mundo. Pide tu acreditación 2018 o 2019 en Recepción. Además, conocerás otros clubes, traerás ideas nuevas y valorarás lo que tienes en casa.



Sauna eta Hamam Sauna y Hamam

Si lo que te apetece es relajarte, pásate a tomar una sauna o hamam. Son libres y gratuitos para personas mayores de 18 años y sin contraindicaciones. El horario es de **L a S hasta las 21.30 h y D hasta las 14.30 h**. Ten en cuenta seguir nuestros consejos para que tu sauna o hamam sean eficaces.



Txangoak Excursiones

No todo es deporte en la vida y durante la temporada organizamos tres excursiones en miércoles. **En otoño, salida cultural el X17/Oct, en invierno gastronómica el X13/Feb y en verano el X12/Jun... a la playa.** ¡Anímate! Si tienes alguna sugerencia de excursión, envíasela a [aitor@fundacionestadio.com](#). Inscripciones en Recepción, por t. 945131345 o Estadio online en el mismo mes de la excursión y hasta el viernes anterior a la salida. Precio: 9€ para personas abonadas y 12€ para no abonadas a la Fundación.



Estadioren Argibide Orokorrak Información General del Estadio: Aprovechamos para recordarte que el horario de apertura del Estadio es **de La 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 PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

De acuerdo con la normativa española y europea sobre protección de datos personales, te informamos que los que nos facilites y cualesquiera otros generados durante el desarrollo de la relación que mantengamos contigo, serán tratados por la FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA para mantener el contacto y la comunicación, gestionar los programas, actividades, sesiones sueltas, escuelas deportivas y cursos a los que te inscribas y remitirte información nuestras actividades. En las actividades y eventos que organicemos, se podrán hacer fotografías y/o videos que podrán ser publicados en nuestra página web, en nuestros perfiles en cualesquiera redes sociales, así como en youtube y en nuestra revista, folletos, programas, carteles y demás papelería para informar sobre el evento/actividad, documentarlo, y formar parte de la memoria fotográfica/videográfica del mismo. El tratamiento de tus datos se basa en tu consentimiento y en nuestro interés legítimo. Comunicamos datos a terceros. Hacemos transferencias internacionales de datos. En determinadas actividades se pueden tratar datos especialmente protegidos. Puedes acceder, rectificar y suprimir los datos, así como otros derechos, como se detalla en la información adicional y completa que puedes ver en la página web [http://www.fundacionestadio.com/es/legal_2.php](#) o en la información adicional que nos puedes solicitar y te entregaremos o remitiremos por e-mail que rogamos leas detenidamente.

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 [f](#) [t](#) [t](#) [t](#) [t](#) [t](#) [t](#) [t](#) [t](#) [t](#) [t](#) [t](#) 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 baita haurtzaroan eta bizitza osorako. **Kirola iragazkirik gabe.**

Estadion, Kirol Eskolen eskaintza zabala duzu, kalitatezkoa eta esku onetan. Ikus ezazu 2018/19 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 y para la vida. **Deporte sin filtro.**

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 2018/19.

¡Quedamos en el Estadio!



Dagoeneko gazte mailakoa baldin bazara, badmintonean, halterofilian edo padelean has zaitezke. Ikus ezazu 2018/19 Denboraldiko **JUNIOR!** jardueren egitaraua.

Si ya eres juvenil, puedes iniciarte en bádminton, halterofilia o pádel. Consulta el programa de actividades **JUNIOR!** Temporada 2018/19.



BALONCESTO · DEPORTE · FÚTBOL + VALORES · JUDO · KARATE
NATACIÓN · PELOTA VASCA · RUGBY · TENIS · TRIATLÓN

Estadio
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA



“Recorrer el mundo... caminando no es una hazaña deportiva, sino más bien una búsqueda. En busca de superarse, impulsado por una llamada al conocimiento, el deseo de descubrir lo desconocido, de entender a otras personas y culturas... Este es el sabor del riesgo, del esfuerzo físico, del servicio a los demás... Caminar es principalmente una fiesta”.

“Munduan zehar... oinez ibiltzea, ez da kirol-balentria, gehiago da bilaketa bat. Geure burua gainditzearen bila, ezaguerarako dei batek bultzatuta, ezezaguna aurkitzeko edo beste pertsona eta kultura batzuk ulertzeko grinak bultzatuta... Horixe da arriskuaren, ahalegin fisikoaren, besteak zerbitzatzearen zaporea... Oinez ibiltzea jaia da, batez ere”.

Henri Viaux (1914-2006), scout y caminante francés, es considerado el ‘padre’ del senderismo actual. Ideó e inauguró en 1947 (no hace tanto) la primera ruta pedestre señalizada, exenta de dificultades técnicas que podía recorrer con seguridad sin necesidad de guía cualquier persona (de ciudad) sin conocimientos del manejo de mapa o brújula. De formación economista y jurista, fue presidente del Banco de Francia y de la Federación Francesa de Senderismo (FFR), y una vez retirado recorrió a pie caminos de todo el planeta.

Perfil

“ Parcourir le monde... à pied n'est pas l'exploit sportif, mais plutôt une recherche. Chercher à se surpasser, animé par un appel de connaissance, de désir de découvrir l'inconnu, de comprendre d'autres gens et cultures... Ce le goût du risque, de l'effort physique, du service aux autres ... La marche est surtout une fête ”.

Vuelve el tenis al Estadio de la mano de Iván Rodrigo

Ikasturtearen hasierarekin bat, Estadiok pizgarria izango den tenis heziketa- eta lehiaketa-proiektu berri bat abiaraziko du, Jakintza tenis klubaren desgitearen ondoren. Iván Rodrigo arabarra buru duen Tennis Education Groupen eskutik, adin eta maila guztietarako eskolak eskainiko dira, irakaskuntzan kalitatearen alde apustu eginda eta gizatalde profesional handiarekin.

Con el inicio del curso el Estadio pone en marcha un nuevo proyecto de enseñanza y competición de tenis que será el revulsivo tras la disolución del TC Jakintza. De la mano de Tennis Education Group, entidad liderada por el alavés Iván Rodrigo, se van a ofrecer clases para todas las edades y niveles, apostando por la calidad en la enseñanza y con un gran equipo humano y profesional.

Iván Rodrigo ha sido el mejor tenista alavés en el ranking ATP y cuenta con un equipo integrado por Fernando Gz. Segura, Andrés Gorospe, Álvaro Iturriaga, Héctor Moreta y Garikoitz Suarez, "con una vida entera de experiencia en el tenis, tanto como jugadores como en la enseñanza", asegura. Con un método progresivo, en la Escuela de Tenis del Estadio van a desarrollar la metodología y los objetivos adecuados a cada edad y nivel centrándose, a través del juego, en la técnica y táctica en los niveles de mini-tenis e iniciación.

En niveles avanzados se pretende incorporar ejercicios de movilidad específicos para el tenis, así como el desarrollo de patrones del juego. Todas las sesiones se estructurarán en una introducción y calentamiento, trabajo específico, situaciones de juego con bola viva, puntos y despedida. Además, habrá grupos de competición con un plan anual de entrenamiento y torneos. Asimismo, gracias a un acuerdo con la firma Wilson, la escuela contará con todo el material necesario (bolas, redes, material auxiliar, etc), uniformes y equipamiento del personal, y esta marca colaborará en otras acciones formativas para jugadoras/es. El equipo que liderará la escuela prevé también la puesta en marcha de otras actividades como un calendario de torneos, preparación física, charlas, viajes a torneos o clinics, entre otras.

En opinión de Rodrigo, "cualquier edad es buena" para iniciarse en este deporte, "pero a partir de los cinco o seis años los niños pueden empezar a desarrollar una coordinación y contacto con la pelota". Y es que el tenis aporta "muy buenos valores en general. A nivel físico es un deporte completo que desarrolla la fuerza, velocidad y resistencia, y a nivel emocional, competir en tenis desarrolla conocimiento propio y carácter".

Su gran experiencia será un pilar en la formación, y es que, en su opinión, "haber jugado en el circuito profesional es un valor sobre todo a la hora de ayudar a jugadoras/es que compiten, ya que uno ha adquirido experiencia en lo que sucede en un partido tanto a nivel mental como táctico".

Tenis 2018/19: (*)

Escuela de tenis:

Minitenis 7 años

(1 sesión/semana) de 17.30 a 18.30 h

Minitenis 8 años

(2 sesiones/semana) de 17.30 a 18.30 h

Iniciación 9 a 11 años

(2 sesiones/semana) de 18.30 a 19.30 h

Avanzado 11 a 13 años

(2 sesiones/semana) de 19.30 a 20.30 h

Competición:

14 a 18 años

(2 o más sesiones/semana) de 20.30 a 21.30 h

Adultas/os:

mayores 18 años

(2 sesiones/semana) de 10 a 12 h

Entrenamientos personales



(*) Programación provisional. Formaremos grupos homogéneos (edades, niveles, días, horario y pistas) en función de las pruebas de nivel que realizaremos en septiembre. Si te interesa, envía un mensaje a: tenis2018-19@fundacionestadio.com antes del 16/Sep indicando: nº abonada/o, nombre y apellidos, edad, teléfono y nombre de contacto y comentarios (nivel de tenis, años de práctica, necesidades especiales...). Nos pondremos en contacto contigo para concertar un día y hora para realizar la prueba de nivel.



Iván Rodrigo

"Queremos elevar el nivel del tenis en Vitoria-Gasteiz"

¿Qué motivos te han llevado a querer responsabilizarte del tenis en el Estadio en esta nueva etapa?

Queremos elevar el nivel de tenis en Vitoria-Gasteiz. El Estadio ofrece buenas instalaciones, buenos gimnasios y profesionales, un entorno ideal donde con ilusión y ganas pueden progresar y disfrutar del tenis desde las/os más jóvenes hasta las/os adultas/os.

¿Con qué expectativas comienzas esta nueva etapa de la Escuela de Tenis?

La expectativa es empezar con humildad y trabajando día a día. No queremos ponernos límites en cuanto a lo que se puede conseguir, pero las cosas tienen que empezar paso a paso.

¿Qué es lo que pretendéis aportar?

Una regularidad en las sesiones y en los entrenamientos, desarrollar una metodología consistente y que pueda ser enseñada por más monitoras/es. Queremos que más gente juegue al tenis y compartir conocimientos no sólo con estudiantes, sino también con aficionadas/os.

Mejor alavés en la ATP

"Tengo pasión por hacer que las/os jugadoras/es crezcan, no sólo a nivel técnico y táctico, sino que sobre todo crezcan como personas". Esta es la carta de presentación de Iván Rodrigo (1978), la persona responsable de la escuela en esta nueva etapa. Ex tenista profesional, Rodrigo cuenta con una extensa carrera tenística como jugador y también como entrenador. Sub-campeón de España alevín en 1990, en 1996 llegó a situarse entre los cien mejores jugadores junior del mundo. Ha sido el mejor alavés en el ranking ATP y ha tomado parte en torneos como Wimbledon. Sigue compitiendo y este mismo año ha sido finalista del Cto. España en la división 40-45 años. Como entrenador, dispone del título de Director de Escuela emitido por el Registro Profesional de Tenis, así como con el título Profesional 1 de la United States Professional Tennis Association.





Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7 a 22 h
Sábados, domingos y festivos de 8 a 22 h
Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre (V28/Sep) 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

JIK Igeriketa-Eskola / Escuela de natación CNJ

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)
miguelangel@fundacionestadio.com

Estadio

Ostalaritza · Hostelería

GRUPO
ALCOMECILLO

Nuevos menús de temporada y de meriendas de cumpleaños

Como todos los años con el fin del verano adaptamos nuestros servicios a la nueva temporada. Este año, como novedad, en nuestro restaurante ofreceremos nuevos menús para grupos, así como un nuevo menú infantil para que podáis seguir disfrutando de vuestras reuniones familiares o de amigas/os en las instalaciones del Estadio.

En la nueva temporada también vamos a poner en marcha un nuevo menú en las meriendas de cumpleaños para que las/os más peques disfruten de su celebración con sus amigas/os.

Con el fin de mejorar nuestro servicio puedes hacernos llegar tus sugerencias a nuestro correo electrónico:
hosteleria@fundacionestadio.com.

Y recuerda que entre el 1/Oct y el 31/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas sin que tengas que sacar la entrada de día al Estadio para ellas. Basta con que hagas 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.



Renovación cardio

En las últimas semanas hemos renovado todo el equipamiento cardiovascular del Estadio dotando al Servicio de Fitness de la mejor tecnología para el entrenamiento en cintas de correr, elípticas (también de paso variable), bicicletas, escaleras, remos y ergómetros de brazos, así como toda la conectividad y entretenimiento para hacer tu ejercicio más eficaz, eficiente y entretenido. Además, hemos aprovechado la ocasión para mejorar y completar la maquinaria de musculación. Si estás abonada/o al servicio de fitness puedes bajarte la app móvil y disfrutar de precio bonificado en todas tus sesiones sueltas y cursos de la Temporada 2018/19.



Érase una vez...

El próximo S1/Sep, unos días antes de la vuelta al cole, celebraremos la Fiesta Infantil con juegos, hinchables, deportes, pasacalles, teatro, talleres, merienda, discoteca... un día de cuento en el Estadio. El chupinazo tendrá lugar a las 11.30 h.



Cerrados el último viernes de septiembre

El V28/Sep, último viernes del mes, el Estadio permanecerá cerrado por labores de mantenimiento. Tenlo en cuenta y disculpa las molestias.



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 2018/19 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 mantenemos correspondencias con clubes de otras provincias y países, así que es posible que tengas alguna instalación cerca que te abra las puertas allí donde te encuentres. Consulta estas correspondencias en fundacionestadio.com y solicita en Recepción tus acreditaciones anuales de pasaporte ACEDYR o IHRSA Passport.



Cada cual a su vestuario

Con las actividades de la temporada todos los vestuarios del Estadio están a máximo rendimiento y es necesario utilizarlos bien para evitar molestias. Si tu hija/o acude a la Escuela de natación, usa el vestuario de la piscina que le corresponda (cubierta o juvenil) y enséñale a manejarse sola/o. Si tiene más de 6 años, debe cambiarse en el vestuario correspondiente a su género, femenino o masculino. Las personas adultas que vais a la sauna, hammam o masaje tenéis que cambiaros (antes y después) en el vestuario. Y para mantener el Estadio ordenado, evitar caídas y prevenir posibles sustracciones, utilizad las taquillas.



Ayúdanos a mantener el orden



¿Dejas todo en su sitio? Cuando entrenes, y en especial al acabar, recoloca todo el material en su lugar. Habrá más orden, seguridad, limpieza, durará más... y nos será más fácil encontrarlo. Haz lo mismo en los vestuarios, en las pistas o en las salas, 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 y limpiar y secar la máquina al terminar. Es una norma que ya conoces y es de aplicación en el servicio Fitness, gimnasio, sala de pesas... Muchas gracias por tu comprensión y colaboración.



Fin plazo Concurso foto digital y móvil

¡Más de 1.000 € en premios! Entre el 1 y el 15/Sep puedes enviar tu mejor foto del Estadio por email a estadio@fundacionestadio.com y optar a nuestros premios (primero, segundo y tercer premio, mejor click y mejor foto junior). Además, subiendo a la página de la Fundación Estadio en Facebook 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 Foto lkatz).
Bases y + fundacionestadio.com



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



Para jugar el día y a la hora que quieras puedes reservar el polideportivo 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 h, o patinar los S a las 13 h.

Alta de niñas y niños de 3 años

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



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Diez medallas en los estatales de Guadalajara

El club regresó de tierras castellano manchegas con un suculento botín. Las/os gimnastas sumaron un total de diez metales, y alcanzaron el objetivo con el que acudían a los Ctos. España de gimnasia artística femenina y masculina disputados en Guadalajara del 9 al 15/Jul. Una de las actuaciones más reseñables corrió a cargo de Unai Baigorri, que compitió en el nivel 7. Una muy buena competición le aupó al tercer cajón del podio en la clasificación general, tras el andaluz Daniel Carrión y el catalán Pablo Ruiz. Añadió además un oro en su ejercicio de suelo. Pudo sumar un nuevo metal en caballo de salto, donde tan solo una décima le privó de alcanzar un bronce más que merecido. Los buenos resultados e imagen logrados le mantienen en el punto de mira de la Federación Española de Gimnasia con vistas a su incorporación al equipo nacional en los próximos años.

Cuatro metales más llegaron del equipo femenino de nivel 5 en vía olímpica. Compuesto por Irantzu Glz. Matauco, Lucia y Paula O. Retana, y Nahia Azurmendi, lograron una brillante e histórica medalla de plata en la clasificación por equipos. La clasificación individual permitió sumar una medalla más al Arabatxo. Irantzu realizó un buen salto con el que alcanzó el bronce.

Dos metales más llegaron de la mano de Aratz Ramos, que participaba en el nivel 6 y consiguió una plata y un bronce en salto y barra.

El último metal lo logró Ian de Miguel. El gasteiztarra alcanzó la medalla de plata en su ejercicio de caballo con arcos en la categoría nivel 3, y estuvo entre los mejores a lo largo de la competición.

El balance de la competición es muy positivo. Una treintena de gimnastas representaron al club en Guadalajara y se lograron 10 metales que vuelven a colocar al Arabatxo entre los más importantes del panorama gimnástico estatal.

@ClubArabatxo

ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Primeros puestos junior femenino e infantil por equipos de Euskalherria

En plena recuperación de la resaca de las mínimas y de los trofeos del Cto. Araba/Álava, llegaron las medallas y las copas en los Cto. Euskalherria celebrados el último fin de semana de junio en Mendizorrotza. Organizado por el CN Judizmendi, fuimos junto al Getxo el equipo con más representación de nadadoras/es, 36, que lograron un quinto puesto en la categoría conjunta. Hay que destacar la labor de las chicas junior y su primer puesto. Nuestras/os infantiles estuvieron a punto de copar todos los primeros puestos por equipos en la localidad de Galdakao. Con los 25 nadadores/as que representaban al CN Judizmendi, el equipo más numeroso, se consiguió el primer puesto de la clasificación conjunta que otorga el título de campeón de Euskalherria infantil (primer puesto en chicos, segundo en chicas).

Por su parte, las/os 16 nadadoras/es alevines que acudieron a Ordizia, tras luchar durante todo el fin de semana, se alzaron con el cuarto puesto en la clasificación femenina y masculina, en un pulso por el tercer lugar que se dilató hasta la última jornada. Ha sido un impresionante final de temporada. Gracias a cada una/o de las/os nadadoras/es que lo habéis hecho posible, y mucho ánimo para las/os que vais a participar en los nacionales de estas categorías.

@CNJudizmendi

cnjudizmendi

ClubNatacionJudizmendi



Club Natación Judizmendi
LaV de 17.30 a 19.30 h
945130223 - Agosto cerrado
club@cnjudizmendi.com
cnjudizmendi.com

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Torneo Mikel Bernedo

Tres acontecimientos de relevancia hemos disfrutado en el Zidorra PT. El primero fue el torneo de paleta argentina en el que participaron 8 de las mejores parejas del momento. Organizado por Aitor Ruiz y con la participación imprescindible de Ramón Urbina, el jamón fue a parar a la pareja integrada por Aitor Luzuriaga y David Fernández, que derrotaron a la pareja formada por Aitor Ruiz y Ander Ledesma.

El segundo y más destacado fue el torneo Mikel Bernedo, que se montó gracias a la colaboración de Asier Monreal y en el que participaron pelotaris ex profesionales de la talla de Olaizola I, Mtz. Eulate, Zearra y Aguirre. Estos pelotaris disfrutaron tanto del ambiente que decidieron alargar el partido para disfrute de las/os espectadoras/es. En este torneo el club aprovechó para homenajear a un ilustre ex pelotari, expresidente del Zidorra PT y amigo, Mikel Bernedo. También se aprovechó para reconocer la labor de Miguel Angel Narváez, coordinador de mantenimiento del Estadio. ¡Muchas gracias a ambos!

Y en tercer lugar, el campus de pelota vasca que un año más ha superado el número de participantes (38), y en el que han aprendido a hacer una pelota, a ponerse tacos, a jugar a cesta punta, etc. En definitiva, a conocer mejor y a amar este deporte tan nuestro.



Zidorra Pilota Taldea
657705983
zidorra@zidorra.com
zidorra.com

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Cinco oros en el Cto. España Máster

El 12/May en el CE La Creu del Grau de Valencia participamos en el Cto. España Máster con nuestros halteras Martín Rodríguez, Ricardo Espinosa, Josué Farfán, Juan Antonio Curiel y Juanma Montaña, que consiguieron traerse cinco medallas de oro y trece récords de España. Martín (grupo M-70 y categoría 85 kg de peso corporal) revalidó el título de campeón de España; Ricardo (grupo M-65 y 69 kg), Josué (M-50 y 62 kg), Juan Antonio (M-45 y 62 kg) y Juanma (M-40 y 62 kg) también consiguieron el primer puesto en sus categorías. Todos estuvieron formidables, pero resaltamos la excelente actuación de Martín que, además, batió siete récords de España; y la de su compañero Josué, que en su categoría también batió seis récords.

El 19/May en el PU Miguel Unamuno de Salamanca acudimos al Cto. España Universitario, en el que participaron las/os más destacadas/os levantadoras/es universitarias/os de España. En una interesante competición, nuestra levantadora Garoa Martínez, en representación de la UPV/EHU, se alzó con la medalla de plata mejorando así su tercer puesto del año pasado. Por su parte, Iñigo da Silva, representando a la Universidad de Navarra, también subió al cajón para recibir la medalla de plata en una competición que estuvo disputada hasta el último movimiento.

Destacamos las plusmarcas personales en dos tiempos de Garoa (61.5 kg de peso corporal) dejándola en 94 kg e Iñigo en 141 kg, y que les valieron la segunda posición.

El 26/May en el P Zarautz Gorka Valcarlos y Mikel Larra se hicieron con las dos primeras posiciones de la 2ª Liga de Euskadi Promesas, mejorando ambos sus marcas.

Y el 23/Jun en el Kurtzea de Galdakano competimos en el Cto. Euskadi Individual. Nuestras/os representantes consiguieron cuatro medallas, dos de oro y dos de bronce, así como el trofeo a la segunda mejor marca del campeonato. En chicos los oros fueron para Juan Antonio Montaña (62 kg) y los bronce para Gorka Valcarlos (69 kg) e Iñigo da Silva (94 kg). En féminas Garoa Martínez fue oro en categoría 63 y obtuvo el trofeo por la segunda mejor marca de todo el campeonato. A destacar las actuaciones de Gorka y Mikel Larra que, en su primer campeonato de esta categoría, obtuvieron unos excelentes registros personales. La joven Garoa, junto con Iñigo, realizaron la mínima para asegurarse un puesto en la final del Cto. España.



Club Indarra Vital

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

Elisa ASCASIBAR

ATLETA

"En el atletismo es imprescindible el equilibrio entre cuerpo y mente"

Esta joven vitoriana es, a sus diecisiete años, toda una veterana en las pistas. La corredora del Club de Atletismo Barrutia lleva cerca de una década practicando este deporte en el que despunta en la modalidad de 200 metros. Su meta: seguir mejorando sus marcas personales.

¿Cómo fueron tus inicios en el atletismo?

Empecé a correr en tercero de primaria, hace nueve años o así. Siempre me había gustado este deporte y dio la casualidad de que mi primo también lo practicaba. Empecé a ir con él y la verdad es que he hecho un montón de amigas/os. Creo que es lo que me ha hecho seguir cada año.

Dentro del atletismo existen numerosas modalidades entre las que poder elegir, ¿por qué la velocidad?

Al principio cuando somos pequeñas/os todas/os corremos en todas las pruebas pero después, según te vas haciendo mayor, te vas especializando. Yo me he quedado con la velocidad porque sin duda es lo que más me gusta. Además, con el tiempo vas viendo en qué modalidad te mueves mejor, y yo la verdad es que he encontrado mi hueco en los 200 m. En el resto se me hace más difícil competir.

En el atletismo no solo se compete contra las demás, sino contra uno mismo...

Por supuesto. Los puestos en la clasificación no son tan importantes como en otros deportes, lo que importan son los tiempos personales. Puedes quedar primera/o y hacer un tiempo malo o, por el contrario, quedar última/o y hacer una muy buena marca personal. Mi mejor tiempo en el 200 m por ejemplo está en 25.91", lo conseguí hace poco tiempo en Donostia-San Sebastián y estoy muy contenta porque para mí es un buen tiempo. (La mínima para acceder al campeonato de España es 26.40").

¿Qué cualidad dirías que debe tener una persona de tu edad para dedicarse al atletismo?

Obviamente un físico adecuado es necesario, pero también es muy importante la cabeza para no rendirte, para seguir adelante a pesar de los baches. Si mentalmente no estás bien acabas tirando la toalla. Diría que en el atletismo es imprescindible el equilibrio entre cuerpo y mente.

Gasteiztar gazte hau, hamazazpi urterekin, benetako beteranoa da pistetan. Barrutia Atletismo Klubeko lasterkariak ia hamarkada bat darama kirol honetan, eta gaur egun 200 metroko modalitatean nabarmentzen da. Ascasibarren helmuga: bere marka pertsonalak hobetzen jarraitzea.

¿Qué te ha aportado el atletismo?

Me quedo sobre todo con las/os muchas/os amigas/os que he hecho en este mundillo. Pero, además, si haces algo que te gusta mucho, como es mi caso, el deporte te aporta muchas satisfacciones.

¿Destacarías algún momento de tu carrera como atleta?

La verdad es que son muchos los momentos especiales. Si me tuviese que quedar con uno quizá serían los campeonatos de España. Estos te dan la oportunidad de competir con gente muy buena y de exigerte aún más. Además, convivimos con mucha gente fuera de la pista y conocemos a muchas/os amigas/os.



Miramos al futuro, los retos que están por llegar...

No me planteo retos puntuales, quiero seguir mejorando mis tiempos y no dejar de competir. Hay veces que con los estudios no es fácil de compaginar, pero de momento quiero seguir trabajando para mejorar.

¿Cómo es tu rutina de trabajo durante la semana?

Entrenamos cuatro días durante una hora y media o dos, así que esos días tengo poco tiempo para otras cosas como estudiar. Hay semanas que lo llevo mejor y otras un poco peor, pero lo más importante es una buena organización. Sin ese orden sería imposible.

¿Qué dirías a los y las jóvenes que tienen la oportunidad de empezar en este deporte?

Creo que el atletismo te da la posibilidad, a diferencia de otros deportes, de probar muchas modalidades distintas, de cambiar de unas a otras y encontrar las que más te gusten. En atletismo puedes correr, pero también están las vallas, los saltos, etc... Diría que son muchos deportes en uno.

¿Qué nivel tiene este deporte en Araba/Álava?

Comparado con el resto de territorios de Euskadi no es muy bueno, a decir verdad. Cuando sales a competir fuera te das cuenta de que por ahí hay más nivel. No es que aquí no haya gente buena, que la hay, pero quizá en menor cantidad. En otros sitios hay bastantes más personas que se mueven en marcas de primer nivel.

¿En qué zonas del Estadio se te puede ver más a menudo?

Generalmente en verano vengo a las piscinas. Suelo estar en la zona de los trampolines.



Puedes ver la entrevista a Elisa en fundacionestadio.com

perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:** Mi barrio, San Martín
- **Playa o montaña:** Playa
- **Una serie:** 'Cómo defender a un asesino', creada por Peter Nowalk
- **Deportista a la que admiras:** Cristina Lara, atleta
- **Tu mayor virtud:** Soy buena amiga
- **Una playlist:** Una mía: veranoso
- **Redes sociales:** En Instagram soy @eli_ascasibar

DEPORTE SIN FILTRO

¿Qué es el deporte? ¿Qué entendemos por práctica deportiva?

Según la RAE (Real Academia Española), el deporte es una 'actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción de normas'.

Es curioso como cita las palabras 'juego' y 'competición'. ¿Están enfrentadas? Cuando competimos... ¿podemos estar disfrutando del juego? ¿Necesitamos de la competición en el deporte? ¿Qué hay detrás de un/a deportista?

Muchas preguntas sin responder y muchas reflexiones a hacer en torno al mundo del deporte. Sus respuestas ayudarían, sin duda, en el acompañamiento a las/os deportistas a conseguir sus objetivos y, sobre todo, a la persona que hay detrás en cualquiera de las facetas de su vida (profesional, familiar...).

¿Y por qué en el deporte? Es curioso cómo tanto en Araba/Álava como en el País Vasco, la práctica deportiva es predominante. Según un estudio del Gobierno Vasco publicado el 25/Sep/2017 ('Deporte y actividad física 2017'), un 64% de las personas encuestadas dice practicar deporte (un 29% revela que practica un deporte, mientras que un 35% señala que practica más de uno), frente al 40% en el Estado (22% un deporte y 18% más de uno) y el 98% lo considera importante para mantener una buena salud. El dato es curioso y nos hace replantearnos los beneficios que aporta a nuestras vidas:

- El deporte puede jugar un papel de transmisión de valores a niñas/os, adolescentes e incluso personas adultas. Bien tratado, inculca valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, tan importantes en la sociedad de hoy en día.

- Su práctica (en especial regular) puede elevar el bienestar y la calidad de vida de la persona, tanto para la salud corporal como la emocional.

Tras estas primeras pinceladas, podemos ir observando que la gente practica deporte por salud y bienestar principalmente. ¿Qué tiene el deporte que nos hace sentir tan bien?

Desde niñas/os, practicamos deporte, aunque sea de forma inconsciente. ¿Quién no recuerda el juego del escondite o del pilla pilla? Normas muy básicas y ese punto de juego y de competición que desde pequeñas/os traemos de serie. Se podría decir que nacemos sabiendo jugar y que nunca se nos olvida.

Cuando crecemos, nos especializamos en un tipo de deporte específico.

Hautzarotik kirola egiten dugu, nahiz eta oharkabea izan. Nork ez du ezkutaketaren jokoa gogoratzen? Oinarri-oinarrizko arauak, eta umetatik barnean dakargun joko- eta lehiaketa-puntu hori. Esan liteke jolasten jakinda jaiotzen garela, eta ez dugula inoiz ahazten.

Zer da kirola egitea? Espainiako Errege Akademiak dioenez, kirola da «jarduera fisiko bat, jolas edo lehiaketatzat egiten dena, eta entrenamendua eta arau batzuk betetzea eskatzen duena». Bitxia da nola aipatzen dituen jolas eta lehiaketa hitzak. Elkarren aurkakotzat ipinita daude? Lehiatzen garenean... jolasaz gozatzen ari gaitzek? Lehiaketa behar dugu kirolean? Zer dago kirolari baten atzean?

Algunas/os jugamos a baloncesto, otras/os a fútbol, muchas/os otras/os a atletismo... Diferentes deportes, diferentes opciones y siempre la libertad de poder elegir, sin filtro y con un denominador común, el juego y el bienestar que nos genera.

- ¿Cuántas veces una persona está pasando una mala racha y acude al deporte como solución?

- ¿Qué tiene el deporte que no tienen otras disciplinas?

Podríamos analizar diferentes variables que hacen del deporte algo muy atractivo, pero me gustaría destacar 2 por encima de todas.

Por un lado, conecta a personas. Solo hay que pararse en un parque a observar a las/os niñas/os practicando deporte para darse cuenta lo que se genera (empatía, sentimiento de pertenencia, alegría compartida). Y no solo a las/os niñas/os. En la edad adulta, cuando la gente sale de su oficina, taller o trabajo, desconecta a través del deporte y conecta con otras personas adultas, corriendo todos detrás de una pelota o dando unas vueltas al Prado.

Por otro lado, me encantaría destacar la importancia del juego. Todas/os las/os niñas/os aprenden jugando. Lo intentan, se equivocan, aprenden y lo vuelven a intentar. Es curioso cómo vamos perdiendo la habilidad de jugar según pasan los años. El deporte es el único lugar en el cual nos permitimos el derecho de seguir jugando. Intentamos ganar a un equipo o a una/o misma/o, no lo conseguimos, aprendemos y volvemos a intentarlo. ¿Qué nos pasa de adultas/os que no aplicamos el

juego al otro tipo de facetas, como puede ser el ámbito profesional o familiar?

Por último, me encantaría destacar la importancia del deporte en la sociedad. Miles y miles de iniciativas que hacen que personas nos juntemos y compartamos momentos en torno al deporte, en diferentes ciudades y países. Juego y competición tal y como son, sin importar las modas, el interés comercial ni las pautas políticas. Y es que la pregunta que me gustaría hacerte para finalizar es: ¿Te atreves a jugar?



Jokin Fernández
Coach&Play

Cine

Biopic de Yusra Mardini

de Stephen Daldry

Esta película (aún sin título) de Stephen Daldry, director de Billy Elliot, cuenta la historia de Yusra Mardini, una adolescente siria cuya vida sufrió un giro de 180 grados cuando, como consecuencia de la guerra civil, su casa y gran parte de su vida fueron destruidas. En menos de un año huyó de su país, sobrevivió a un peligroso cruce del Mediterráneo y terminó participando en los Juegos Olímpicos de Río. Todo un ejemplo de superación, lucha y perseverancia.

Mardini, que ya era una nadadora prometedora, viajó desde Siria a Líbano y luego al puerto turco de Esmirna, donde subió a un bote abarrotado con destino a la isla griega de Lesbos. En pleno mar Egeo, el motor se detuvo y el barco amenazó con volcar. Ella decidió lanzarse al agua y empujar el bote. Tres horas y media después, la embarcación llegaba a Lesbos. La nadadora siria y tres acompañantes, en un acto heroico, lograron salvar sus propias vidas y las de veinte personas más.

Finalmente se instaló en Berlín, donde comenzó a entrenar con Sven Spannekrebs y apenas unos meses después competía en Río como una de las 43 integrantes del primer equipo de refugiados. Mardini tiene 20 años.

Libros

'Barraca y Tangana'

de Enrique Ballester

Enrique Ballester (Castellón, 1983) escribe de fútbol en el diario Levante. Con el título 'Barraca y Tangana', la editorial Libros del K.O. acaba de publicar una recopilación de sus mejores columnas, que se han convertido en una contraseña de culto entre los ojeadores más exigentes.

Ballester escribe, aparentemente, de fútbol. Pero utiliza el regate de la ironía para despistar al lector. Realmente escribe sobre lo que de verdad importa.

Documental

'Sprint'

de Sonia Dauger y Yannick Adam de Villiers

Repleto de imágenes de archivo, con grandes nombres como Carl Lewis, Ben Johnson, Asafa Powell o Maurice Greene, así como especialistas, entrenadores, periodistas, historiadores, etc, Sprint repasa en hora y media un siglo de historia de la prueba reina del atletismo, los 100 metros. Dirigido por Sonia Dauger y Yannick Adam de Villiers, y comentado por la cantante Imany, ex atleta de élite, este documental rinde homenaje al primero de los mejores velocistas de todos los tiempos: Jesse Owens. Desafió a Hitler en los Juegos Olímpicos de 1936 y ganó 4 medallas de oro. Recibido como un héroe en Nueva York, fue desairado por el presidente Roosevelt, quien invitó a toda la delegación de los Estados Unidos... excepto al héroe de los Juegos.

Recuerda, también la historia de las convulsas décadas de 1960 y 1970 en una América segregacionista, en la que atletas como Tommie Smith o John Carlos, representantes del Black Power, tomaron partido. Imposible olvidar, 5º años más tarde, su imagen en el podio con el puño en alto durante el himno nacional. O el duelo entre el canadiense Ben Johnson y Carl Lewis en Seúl, el record mundial de Maurice Greene, con 9.79 segundos en Atenas, o el fenómeno Usain Bolt, con 11 títulos mundiales y 8 medallas de oro en los Juegos Olímpicos.



'John McEnroe: In the Realm of Perfection'

de Julien Faraut

'John McEnroe: En el reino de la perfección' tuvo su estreno mundial en el Festival Internacional de Cine de Berlín de este año, y este verano se ha subido a los escenarios en el Film Forum de Nueva York. La película, escrita y dirigida por Faraut, se desarrolla a finales de 1984 durante el Abierto de Francia entre McEnroe e Ivan Lendl, en una época en que era el jugador mejor clasificado del mundo.

Aunque pueda parecer un documental sobre McEnroe, es más que eso: es una hermosa meditación sobre el tiempo y el movimiento, la dedicación y la obsesión, la imagen y la percepción.

Teatro Musical

Chess'

de Tim Rice, Björn Ulvaeus y Benny Andersson (revival)

Revival de la exitosa obra de los años ochenta, esta nueva versión cuenta con música de Benny Andersson y Björn Ulvaeus del grupo ABBA. Chess enmarca en un torneo de ajedrez de la época de la Guerra Fría el enfrentamiento entre dos hombres (un gran maestro estadounidense y un gran maestro soviético) y su pelea por una mujer. Aunque no es exactamente una historia real, el personaje del gran maestro estadounidense está basado en Bobby Fischer, y su rival en Viktor Korchnoi y Anatoly Karpov.

Carteles

14 clubes, 14 diseñadores, 14 trabajos únicos.

Con motivo de las semifinales del TOP 14 de Rugby en Francia 2018, renombrados ilustradores de este país diseñaron un póster que representa a un club de esta competición dando lugar a una artística y visual exposición.



Préstamo Coche Kutxabank de todos los colores



Y para cualquier otro coche,
**ventajas en tu préstamo
solo para clientes Kutxabank.**

5,77% TAE *

**Contrátalo
también online,
más información en
www.kutxabank.es**



Te ofrecemos el mejor plan de ruta en:

www.guiacompracochekutxabank.es

*TIN 5,00% (TAE 5,77%). Comisión de apertura: 1,5%. Ejemplo calculado para un préstamo de importe de 10.000€ a un plazo de 60 meses, para la adquisición de un vehículo ecológico. Importe total adeudado: 11.472,74€ (188,85 € de última cuota; resto de cuotas mensuales 188,71€). Compensación por reembolso anticipado si el periodo restante entre la fecha de amortización y el vencimiento final es de más de un año: 1% del importe del préstamo reembolsado. Si es menor o igual a 1 año: 0,5%. Nunca superior a los intereses que devengaría dicho importe hasta el vencimiento. Comisión por reclamación de posiciones deudoras vencidas: 30€. Sujeto a condiciones de aprobación y previo análisis favorable de la entidad prestamista.

Entidad supervisada por: Banco de España. Entidad prestamista: KUTXABANK, SA, Gran Vía 30-32, 48009 Bilbao, CIF: A95653077. Inscrita en el Registro Mercantil de Bizkaia, Tomo 5226, Libro 0, Hoja BI-58729, Folio 1, Inscripción 1ª.

