

ESTADIO

ENTREVISTA

Cristina Mitre

Periodista runner

"Para mí correr es una celebración de la vida, una fiesta. Nos tenemos que divertir haciendo deporte"



Ekintzen egitaraua
Programa de actividades
2016 / 2017

Envío de la Fundación Estadio para:



-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

Yoga

**Buscando la armonía
entre cuerpo, mente
y espíritu**



ESTADIO

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

Comité de redacción: Aitor Armiño, Paco Cermenzana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarín

Han colaborado en este número: Gorka Arceniega, Pablo Cuñado, Uxue Franco, Juanra Ortega, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino y Udane Sánchez

Fotos: Elisabet Alz. Arcaya, Gorka Arceniega, Ángel Lz. Luzuriaga, Juanra Ortega y Pradip J. Phanse

Edita:

Fundación Estadio 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: revista@fundacionestadio.com

Anuncios: revista@fundacionestadio.com

#83 /2016

NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

La Fundación Vital con la Carrera de Empresas; Juanra Ortega en la 'Beat the sun run'; 'Swimrun' en Araba/Álava; El Día Europeo del Deporte Escolar; El Consejo de Europa recomienda a los Estados de la UE centrarse en el deporte para todas y todos; 'Human Rights Watch', con los derechos de las mujeres iraníes; 'Fosbury', la revista del resto de deportes; El retorno social de la inversión en el deporte



06 aurrera! / jen movimiento!

Yoga, buscando la armonía entre cuerpo, mente y espíritu



08 elkarrizketa / entrevista

Cristina Mitre, periodista runner



10 on egina! / ¡bien hecho!

Athlete Ally, por un deporte inclusivo



14 estadio eredu / ejemplo estadio

Moussa Traoré y Eloy Fz. Garayalde, hecho en el Estadio



16 info estadio

Hostelería de temporada; Jaia etxaldean I Fiesta en la granja; 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



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Ander Pz. Unzueta, paddle surfer



22 kolaboratzailea / colabora

Alain Garalde, vivir activamente desde la infancia



Bizi aktiboan

Fundazioak dagoeneko ia 20.000 abonatu ditu, eta guztion artean 100dik gora kirol edo modalitatetan aritzen gara. Estadio, gaur egun ezagutzen dugun eran, kirolaren inguruan partekatutako balioak dituen komunitate bat da, hainbat hamarkadaz eboluzionatu duena. Halaxe, fundazioa erreferentziazko proiektu bihurtu da, jarduera fisikoa sustatzen diharduten erakundeen arloan. Kirolean bezalaxe, gure balioak estu lotuta daude zuzentasunari, gure lehiakideak errespetatzeari, talde espirituari, eta etekinik handiena eta arrakasta lortzeko ardurari. Erakunde indartsua eta sostengagarria gara. Gure komunitatean kirolaren kultura eta kirol jardunaren ohitura sustatzeko daude pentsatuta gure arauak eta kalitate-estandarrik. Gure ekarpena da pertsonak harremanetan jartzea, kirolaren eta jarduera fisikoaren inguruan, eta pertsona horien artean sustatzea jarduera horien ezagutza eta kalitate handiagoko bizitza aktiboa.

Illo horretan, hemen aurkezten dizugu 2016/2017 denboraldiko programa, «Bizi aktiboan». 50 kirol edo jarduera fisiko baino gehiago dira, jende guztientzat pentsatuak, nagusiei arreta berezia eskainita. Asteroko 300 talde baino gehiago dira, bai eta beste jarduera batzuk ere, datorren 9 hilabeteen gozatzeko. Espero dugu fundaziora datozen abonatu nahiz abonatugabeen kirolzaletasun eta mugimenduzaletasunari erantzungo dietela. Egunero dugu mugitzeko beharra, eta bizitza osoan komeni zaigu mugitzea, edozein adinetan eta egoeratan, baina bereziki haurtzaroan eta 55 urtetik aurrera. Kontua ez da asko egitea, baizik eta ondo sentitzeko behar den gutxienekoa. Beraz... egizu mugitzearen eta bizitza aktiboaren alde.

Gainera, ESTADIO aldizkariaren zenbaki honetan badatoz kirolari eta Estadiori buruzko beste istorio batzuk ere, interesatuko zaizkizulakoan, hala nola: yoga (mugimenduan baretasuna aurkitzeko teknika bat, gero eta praktikatzailerik gehiago dituen) eta Athlete Ally erakundeak (kirol inklusiboaren alde engaiatua) gaitzat dituzten erreportajeak; Cristina Mitre kazetariari eta denboraldia bukatzearen Ander Perez de Unzueta gure kirolariari egindako elkarrizketak; eta Moussa eta Eloyaren adibidea, kirolak eta Estadio integrazioaren eta garapen pertsonalaren alde ematen duten laguntza erakusgarri. Eta gogoan hartzekoak ditugu, orobat, gure klubak, kirolaren eta kirol kulturaren albisteak.

Fundazioaren parte zareten guztioi —eta, bereziki, programako jardueraren batean parte hartzea aukeratzen duzuenoi— denboraldi ona opa dizuet.

Estadion ikusiko dugu elkar.

Fernando Aránguiz
Estadio Fundazioko lehendakaria

Vive activamente

La Fundación suma ya cerca de 20.000 personas abonadas y entre todas practicamos más de 100 deportes o modalidades distintas. El Estadio como lo conocemos hoy en día es una comunidad con valores compartidos en torno al deporte, que ha evolucionado durante décadas convirtiendo a la Fundación en un proyecto de referencia en el ámbito de las organizaciones dedicadas a la promoción de la actividad física. Al igual que en el deporte nuestros valores están relacionados con la equidad, el respeto a nuestros competidores, el espíritu de equipo y la dedicación para lograr el máximo rendimiento y el éxito. Somos una entidad fuerte y sostenible cuyas normas y estándares de calidad están pensados para promover una cultura del deporte y su práctica regular en nuestra comunidad. Nuestra contribución es relacionar y poner en contacto a personas alrededor del deporte y la actividad física fomentando en ellas su conocimiento y una vida activa y de mayor calidad.



En esta línea, te presentamos el nuevo programa para la temporada 2016/17 'Vive activamente', que incluye más de 50 deportes o actividades físicas distintas pensadas para todos los públicos -con un guiño para la gente 'senior'-, repartidas en más de 300 grupos semanales, además de otras actividades, para disfrutar los próximos 9 meses. Esperamos que atiendan el gusto por el deporte y el movimiento de las personas abonadas y no abonadas a la Fundación. La necesidad de moverse es diaria y conveniente durante toda nuestra vida, a cualquier edad y circunstancia, aunque especialmente en la infancia y a partir de los 55 años. No se trata de hacer mucho, sino lo mínimo para sentirse bien.

Así que... apuesta por moverte y llevar una vida activa.

Además, este número de ESTADIO contiene otras historias dedicadas al deporte y al Estadio que pensamos te pueden interesar como los reportajes sobre el yoga, una técnica para encontrar la calma en el movimiento con cada día más practicantes, y la organización Athlete Ally comprometida con el deporte inclusivo; las entrevistas a la periodista Cristina Mitre y a nuestro deportista Ander Pz. Unzueta a punto de acabar su temporada; o el ejemplo de Moussa y Eloy de cómo el deporte y el Estadio pueden ayudar en la integración y desarrollo personal. Sin olvidar las noticias de nuestros clubes, del deporte y su cultura.

Me gustaría desear a todas las personas que formáis parte de la Fundación y, en especial, a aquellas que elijáis participar en alguna actividad o actividades del programa una buena temporada.

Nos vemos en el Estadio.

Fernando Aránguiz
presidente de la Fundación Estadio



Juanra Ortega en la 'Beat the sun run'

El pasado 21/Jun Juanra Ortega, gasteiztarra del Estadio, junto con otros 17 atletas (9 amateurs y 9 profesionales) de Alemania, España, Francia, Holanda, Italia, Reino Unido, Suecia, Suiza y Polonia representó a Europa en el reto 'Beat the Sun' que la firma Asics organizó en Chamonix. Una carrera por relevos con el objetivo de dar la vuelta al Mont Blanc (150 km y 9.000 m D+) batiendo al sol. Se dio la salida al amanecer y había que cruzar la meta antes de que el sol se pusiese, es decir, 15 h y 40 minutos más tarde. Solo 2 de los 8 equipos (2 americanos, 3 europeos, 2 asiáticos y 1 africano) consiguió batir al sol, entre ellos el de Juanra (Europa del sur), que consiguió entregar primero el testigo en sus 2 relevos, demostrando que ser diabético no es un impedimento para conseguir cualquier reto, siempre y cuando la enfermedad esté bien controlada. Para él fue una experiencia increíble.



'Swimrun' en Araba/Álava

El 'swimrun' nació en los países nórdicos hace más de 11 años. Es un deporte que discurre en entornos naturales y que une múltiples tramos corriendo y nadando. Esto lo hace peculiar, ya que se nada con zapatillas y se corre con neopreno de natación. Varios abonados de la Fundación Estadio Fundazioa han creado el primer club de 'swimrun' de Euskadi y uno de los primeros a nivel nacional para poder organizar la 'Epiclandus', una competición de 'swimrun', que se celebrará el próximo 2/Oct en el entorno del embalse de Ullibarri-Gamboa (Araba/Álava). El objetivo de la prueba no sólo es disfrutar y promocionar el 'swimrun', sino también recaudar dinero para el Banco de Alimentos de Araba/Álava. Los beneficios se destinarán en su totalidad a tal fin. Animaros a inscribiros o a participar como voluntarios, harán falta muchos. Más info: + epiclandus-swimrun.com



El Día Europeo del Deporte Escolar

Por segundo año consecutivo la Semana Europea del Deporte (10 a 17/Sep) contará con el 'Día Europeo del Deporte Escolar', una iniciativa cuyo objetivo es alentar a las personas más jóvenes a practicar deporte de manera regular dentro y fuera de las escuelas y promover buenas prácticas para mejorar la inclusión social. Las escuelas son el marco ideal para que las niñas y niños comiencen a practicar ejercicio físico, especialmente para quienes provienen de familias que carecen de los medios para acceder a tales oportunidades en otros lugares. Y también un buen punto de partida para que comiencen a desarrollar hábitos saludables que puedan llevar a cabo en la edad adulta.



El Consejo de Europa recomienda a los Estados de la UE centrarse en el deporte para todos y todas

Con la adopción del informe 'Deporte para todos: un puente hacia la igualdad, la integración y la inclusión social', el Consejo de Europa recomienda a los Estados miembros de la Unión Europea reorientar las prioridades de sus políticas deportivas hacia un deporte más participativo y de colaboración entre las instituciones públicas. El deporte es una de las actividades más populares en nuestras sociedades; además de mejorar nuestro bienestar físico y mental desempeña un papel importante para la cohesión social proporcionando oportunidades para encuentros e intercambios entre personas de diferente género, capacidad, nacionalidad, etc., fortaleciendo la cultura de la convivencia.



'Human Rights Watch', con los derechos de las mujeres iraníes

La organización humanitaria 'Human Rights Watch' ha denunciado la violación de derechos de las mujeres iraníes, a las que desde 2012 se prohíbe asistir a los partidos de voleibol u otros deportes en su país. A pesar de esta medida discriminatoria que viola su propia Constitución, la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) ha adjudicado a Irán el derecho de albergar torneos como el abierto de la isla de Kish en febrero de este año y partidos de la Liga Mundial en el mes julio. 'Human Rights Watch' ha instado a la Federación a poner fin a esta situación y a presionar a Irán para que deje de vulnerar los derechos de las mujeres y les permita asistir a los partidos. Aquí puedes ver el vídeo de la campaña: hrw.org/Watch4Women



'Fosbury', la revista del resto de deportes



La revista digital 'Fosbury' nació hace dos años de la mano de varios jóvenes periodistas con el propósito de dejar a un lado el fútbol y dedicar su atención al resto de disciplinas deportivas. En este tiempo, la publicación ha dado espacio a reportajes de fondo, entrevistas en profundidad, artículos con perspectivas sociales, culturales o históricas. Lo que en principio parecía una aventura imposible, dada la hegemónica presencia social del fútbol, ha acabado consolidándose hasta convertir a 'Fosbury' en una referencia de primer orden entre las publicaciones deportivas catalanas.

El retorno social de la inversión en el deporte

La Hallam University, en Sheffield (GB), ha realizado un estudio sobre el retorno social de la inversión (pública y privada) realizada en el deporte inglés en la temporada 2013/14. Las conclusiones del mismo no dejan lugar a dudas: los 23,46 billones de libras se convirtieron en beneficios sociales por valor de 44,75 billones. El informe demuestra el valor social del deporte y su repercusión en una mejora de la salud y la educación, la reducción de la delincuencia y el incremento de la satisfacción en la vida de las personas. E incluso señala que la inversión pública en programas deportivos podría reducir potencialmente el gasto en otros departamentos como salud y justicia.



La Fundación Vital con la Carrera de Empresas

El Casco Histórico y las calles peatonales del centro de Vitoria-Gasteiz van a ser el escenario el sábado 1/Oct de la decimoquinta edición de la Carrera de Empresas de Vitoria-Gasteiz, organizada por la Fundación Vital. La iniciativa, convertida ya en una cita deportiva y social muy arraigada en la ciudad, busca fomentar el compañerismo convirtiendo el hábito deportivo en punto de encuentro para las trabajadoras y los trabajadores de las empresas a la vez que se potencia el trabajo y el espíritu de equipo.

Con salida a las 18:30 horas en la Plaza de la Provincia y llegada a este mismo punto, las y los participantes recorrerán un circuito de cinco kilómetros que discurrirá por las calles del centro de la ciudad. Cada empresa puede participar con el número de equipos que desee. Compuestos por dos, tres o cuatro personas, éstos pueden ser femeninos, masculinos o mixtos. Se premiará a los dos primeros clasificados de cada categoría y a las diez empresas con mayor participación. Con el fin de fortalecer el espíritu de equipo será necesario que las y los corredores de un mismo equipo tomen la salida, realicen el recorrido y entren en meta juntos. Las inscripciones pueden realizarse a partir del 1/Sep en la web de la Fundación Vital

obrasocial.cajavital.es



Yoga

Buscando la
armonía entre
cuerpo, mente
y espíritu

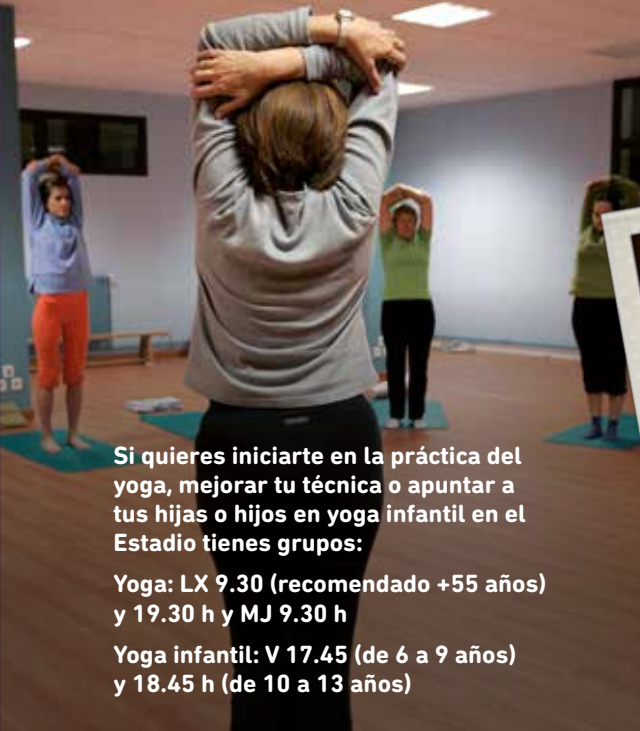
El término 'yoga'
viene del vocablo 'yuj'
(sánscrito) y significa unión;
conexión de las diferentes
partes de nuestro ser (cuerpo,
mente y espíritu) con el
fin de mantener una
buena salud.

Gure eguneroko bizitzan hainbat faktore estresagarri metatzen ditugu (ekonomiakoak, familiakoak, lanekoak, osasun arlokoak...), eta zama fisiko eta emozional astun bihur daitezke. Estresa kentzea ez da lan erraza, eta badiira horri arrakastaz aurre egiteko zenbait teknika. Yoga metodo egokia izan daiteke estutasunetik ihes egiteko eta gure gorputza, burua eta espiritua konektatzeko eremu bat osatzeko. Yogak gero eta jarraitzaile gehiago ditu; energia bideratzen laguntzen du, eta oreka eta bizitasuna dakartza.

En nuestro día a día acumulamos multitud de factores estresantes –económicos, familiares, laborales, sanitarios...– que pueden llegar a convertirse en una pesada carga física y emocional. Liberarse de este estrés no es una tarea fácil pero hay técnicas que pueden ayudarnos a afrontarlo con éxito. El yoga se ha revelado como el método ideal para escapar de la ansiedad y proporcionarnos un espacio donde conectar cuerpo, mente y espíritu. Esta disciplina, que cuenta cada día con un mayor número de seguidoras y seguidores, ayuda a canalizar la energía y proporciona equilibrio y vitalidad.

Aunque existen varios tipos, el más extendido en todo el mundo es el 'Hatha Yoga' o 'Yoga del Sol'. Se trata de una combinación de movimientos suaves y posturas estáticas ('asanas'), cuyo propósito es preparar el cuerpo para la meditación, ayudando a relajar las tensiones corporales, potenciando todas nuestras cualidades, y despertando energías escondidas e incluso desconocidas. Las 'asanas' generan una gran serenidad física y mental. Algunas de ellas, como la 'posición del loto' o el 'saludo al sol', son ya muy conocidas.

Otro de los aspectos fundamentales del 'Hatha Yoga' es la respiración ('pranayama'). Se trata de una técnica para volver a aprender a respirar utilizando el 100% de nuestros pulmones, y su propósito es proporcionar energía y vitalidad.



Si quieres iniciarte en la práctica del yoga, mejorar tu técnica o apuntar a tus hijas o hijos en yoga infantil en el Estadio tienes grupos:

Yoga: LX 9.30 (recomendado +55 años) y 19.30 h y MJ 9.30 h

Yoga infantil: V 17.45 (de 6 a 9 años) y 18.45 h (de 10 a 13 años)

El Estadio dispone de un programa de yoga en el que iniciarte o perfeccionar tu técnica. A través del mismo podrás tomar conciencia de tu cuerpo y comprobar sus beneficios en el plano físico, mental y espiritual. La actividad se adapta a las distintas necesidades de cada persona, pero en todas el objetivo es el mismo: generar un estado de paz y vitalidad mediante distintos ejercicios de concentración, respiración y relajación.

La actividad no solo está pensada para personas adultas, también se oferta una específica para niñas y niños. El yoga infantil es una disciplina muy novedosa, que va

adquiriendo cada vez mayor importancia. Y es que sus beneficios son muy cuantiosos. Les ayuda a estar más relajados, a escuchar más atentamente, a fijar mejor las enseñanzas aprendidas y a comunicar mejor lo que sienten y piensan. Además les permite desarrollar la autoconfianza y se sienten más protegidos y protegidos y felices. Para atraer su interés hacia el yoga, en las clases se utilizan cuentos, música, juegos y canciones.



La opinión de las profesoras



Toni Mares

'Practicando Hatha Yoga vamos recuperando la consciencia olvidada de nosotros mismos. Trabajando con el cuerpo la mente se calma, las emociones se suavizan... y surge ese equilibrio tan necesario en nuestras vidas'



Elisabet Alb. Arcaya

A las/os niñas/os el yoga les sirve para desconectar de las obligaciones, presiones, y 'sentirse'. Interactúan y se relajan, como un juego en el que conectan y sienten la respiración, su cuerpo. Salen con la energía potenciada y con positivismo: 'Índar'.

Beneficios del yoga

- Mejora la condición física
- Alivia las tensiones y mejora la salud mental
- Promueve la paz interior
- Mejora la postura y flexibilidad
- Aumenta la propiocepción y mejora el equilibrio
- Estimula la energía positiva y la vitalidad



Behin, hiriko emakumeak gonbidatu zituen berekin Erretiroko parkean korrika egitera. Sare sozialetan bidez egindako lehen deialdi haren ostean, beste asko egin zituen. Egun, Cristina Maitrek Mujeres que Corren erakundea zuzentzen du, Espainiako emakumezkoen runningeko lehen gizarte-mugimendua. Horri esker, milaka emakumek kirol oinetakoak jantzi dituzte eta atzean utzi dituzte hainbat aurreiritzi eta aitzakia. Horrez gain, lasterketetan parte hartzen duenean, Uno Entre Cien Mil fundazioari laguntzen dio, haurren leuzemiaren ikerketa sustatzen baitu fundazio horrek.

Cristina MITRE

Periodista runner

“Para mí correr es una celebración de la vida, una fiesta. Nos tenemos que divertir haciendo deporte”

f Cristina Mitre Aranda

t @cristinamitre

thebeautymail

Un día invitó a las mujeres de su ciudad a correr con ella en el parque del Retiro. A aquella primera convocatoria a través de las redes sociales siguieron muchas otras. Hoy, Cristina Mitre lidera 'Mujeres que corren', el primer movimiento social de running femenino de España responsable, en parte, de que miles de féminas se hayan calzado las zapatillas y hayan dejado atrás prejuicios y excusas. Además, con cada prueba en la que toma parte colabora con la Fundación 'Uno entre cien mil' que promueve la investigación de la leucemia infantil.

¿Cuándo empezaste a hacer deporte?

Siempre he tonteado con el deporte. Era la clásica que se apuntaba al gimnasio, pero nunca he dado el perfil de mujer deportista. Todo cambió en septiembre de 2009 cuando fui al polideportivo de Paracuellos del Jarama dispuesta a apuntarme a cualquier clase colectiva, y sólo quedaban plazas en corredores populares. Me apunté porque no había otra cosa. Aquel primer día fue horroroso, pero logré correr. Las chicas de aquel grupo, que tenían mucha experiencia, me animaron a seguir y lo que empezó como una estrategia para activarme y ponerme un poco en forma se convirtió en parte de mi vida.

¿En qué momento te das cuenta de que te gusta correr?

Me sigue costando mucho, hay veces que me tengo que inventar las ganas, pero pienso en la satisfacción personal que me produce. Para mí correr es una celebración de la vida, una fiesta. No tiene que haber dolor, nos tenemos que divertir haciendo deporte. Me mueve pasármelo bien.

Las redes sociales han sido una herramienta fundamental para llegar a muchas más personas. ¿Qué es #mujeresquecorren?

Al tiempo que empecé a correr empecé a usarlo, y a medida que lo iba compartiendo en redes sociales y en mi blog más mujeres me preguntaban sobre mi experiencia personal. Un día decidí que quería conocerlas, y nació así Mujeres que corren, el primer movimiento social de running femenino en España. Aquel primer encuentro en 2013 reunió a 75 chicas en el Retiro, y al mes siguiente vinieron más de 200. El objetivo era inspirarles, demostrarles que podían correr, que no hacía falta ser una atleta. Hay gente a la que le resulta complicado entender por qué una mujer tiene vergüenza por correr en público. Ve delante una serie de obstáculos, me voy a poner muy

roja, se me mueve demasiado el pecho... y esa sensación de que no damos el perfil hace que muchas se pongan trabas mentales para hacer algo tan sencillo como poner un pie delante del otro. Por eso creo que Mujeres que corren sigue teniendo el éxito que tiene, porque las mujeres se ven reflejadas..

¿Esperabas la respuesta que has tenido?

Sinceramente no. Nunca pensé que esto terminaría convirtiéndose en un movimiento tan gigante, que colaboraría en la investigación de la leucemia infantil o que llegaría a publicar dos libros.

Ya has hecho tres maratones. ¿De dónde sacas la motivación suficiente para preparar una prueba tan exigente?

Es vivir una experiencia compartida con alguien. Hice el de Londres porque era un viaje personal que tenía que hacer. Tuve un cáncer con 25 años cuando vivía allí, y tenía que volver con fuerza. París fue una celebración con amigas, y Barcelona era el intento de conseguir una buena marca para poder ir a Boston. Ese es mi objetivo para 2017, donde espero correr con Kathrine Switzer (ESTADIO #75), la primera mujer en correr con un dorsal la maratón de Boston y que además ha prologado mi segundo libro.

En 1967 Kathrine Switzer corrió la maratón de Boston pero trataron de expulsarla de la carrera. En 2017, cincuenta años después, estarás allí con ella corriendo y reivindicando el triunfo de las mujeres. ¿Cómo te sientes?

Creo que correr es casi el nuevo empoderamiento femenino, pero en mallas y en zapatillas. Muchas mujeres se reconcilian con ellas mismas corriendo, y lo sé porque en los últimos años he recibido muchos testimonios que me dicen que correr les cambió la vida. El sencillo gesto de poner un pie delante del otro, que siempre dice Kathrine, tiene un efecto transformador. Porque exige muchísimo esfuerzo aunque estés entrenada, y es un trabajo de humildad brutal. Pero te enseña a amar tu cuerpo por lo que es capaz de hacer y no por lo que pesa. Hay tantas que pierden la confianza en sí mismas delate de un espejo, que el día que se calzan las zapatillas de correr se ven capaces de todo.

¿Qué precauciones hay que tomar para iniciarse?

Empezar poco a poco a trotar, a combinar la marcha con la carrera y con una prueba sencilla. Es fundamental formar parte de un grupo de corredoras/es y ponerte en manos expertas que te ayuden a seguir un plan de entrenamiento.

Entrenar una maratón o una media no es para todo el mundo, y no pasa nada. Hay que darse tiempo. Ir deprisa sólo produce lesiones y que termines con un hastío del running brutal. Hay que ir quemando etapas.

¿Tienes algún sueño vinculado al deporte?

Me encantaría llevar el movimiento a Latinoamérica. Es difícil, pero sigo adelante, vivo el sueño.



Perfil:

- **Una ciudad para vivir:**
Gijón
- **Un lugar para descansar:**
Comporta (Portugal)
- **Último libro leído:**
'Pacto con el diablo'
de Loles Vives
- **Una película:**
'El piano'
de Jane Campion
- **Deportista al que admires:**
Martín Fiz
- **Otro deporte para practicar:**
Cualquier deporte que
te haga pasarlo bien

ondo egina! / ¡bien hecho!



Oraindik kirolari gutxi ausartzen dira homosexualak direla jendaurrean esatera, batez ere jardunean badaude. Izan ere, badakite euren orientazio sexualaren berri emateak arazoak ekarri ahal izango dizkiela, bai aldagelan, bai zale batzuen artean, eta lan-kontratuak galtzeko arriskua ere badute. Athlete Ally irabazi asmorik gabeko elkarte bat da, eta Estatu Batuetako kirol komunitateetan homofobia eta transfobia amaiaraztea du helburu. Horretarako, zenbait sentsibilizazio kanpaina eta hezkuntza programa gauzatzen ditu.

ATHLETE ALLY

CONTRA LA HOMOFOBIA EN EL DEPORTE





Aunque ya no resulta tan extraño, sigue siendo difícil encontrar deportistas que muestren abiertamente su condición homosexual y más si se encuentran en activo. Los prejuicios a este respecto siguen siendo numerosos. Y es que saben que asumir públicamente su orientación sexual les puede acarrear problemas tanto en el vestuario como con parte de la afición, e incluso la pérdida de contratos profesionales.

Athlete Ally lleva años intentando dar un vuelco a esta situación. Esta ONG, con sede en Estados Unidos, trabaja para acabar con la homofobia en las comunidades deportivas a través de distintos recursos y herramientas como campañas de sensibilización y programas educativos. La organización moviliza una serie de figuras en el deporte colegial, profesional y olímpico, conocidas como ‘embajadoras’ y ‘embajadores’, con el objetivo de fomentar un espíritu inclusivo en los ambientes deportivos y convertirlos en un lugar seguro y amable para todas las personas.

Cualquier persona, independientemente de su orientación sexual, puede ser una embajadora o un embajador de la ONG. En el equipo de Athlete Ally hay deportistas de élite, aficionadas y aficionados, madres, padres, entrenadoras y entrenadores, etc. El único requisito que deben cumplir es tener una posición contraria a la homofobia y la transfobia en el deporte y estar dispuestas y dispuestos a difundir un mensaje de respeto, inclusión e igualdad en la comunidad atlética.

La organización fue fundada por Hudson Taylor, un jugador de lucha libre heterosexual que en los años de instituto escuchaba día tras día gran cantidad de mensajes homófobos y chistes denigrantes por parte de sus compañeros de equipo. La cosa no cambió cuando llegó a la universidad de Maryland. Allí se hizo amigo de grupos de estudiantes LGBT y pudo comprobar el dolor que causa dicho comportamiento en

las personas menospreciadas. Fue entonces cuando decidió tomar partido y enfrentar esas actitudes. En solidaridad con la comunidad LGBT, Taylor colocó una pegatina en favor de la igualdad en la protección que utilizaba durante los combates. Su iniciativa recibió críticas e incompreensión por parte de sus compañeros, pero al mismo tiempo consiguió la atención de la prensa y el respeto y admiración de familiares y atletas, quienes además de agradecerle el gesto, compartieron con él sus propias vivencias de homofobia y transfobia en el deporte. Esta experiencia inspiró a Taylor para fundar Athlete Ally.

El propio Taylor ha señalado en multitud de ocasiones cuáles son los objetivos por los que creó la organización: “educar y animar a atletas heterosexuales a combatir la homofobia y la transfobia en el deporte”. Siempre ha considerado la falta de derechos de la comunidad LGBT como un problema acuciante y se ha sentido responsable de la realidad de la que forma parte. “Si creo que algo es injusto o desigual, siento que tengo que actuar para remediarlo”.

Athlete Ally cifra en un 40% el porcentaje de jóvenes gays que practica algún deporte de equipo. Estas personas –dice la ONG– tienen derecho a mostrarse tal y como son en cualquiera de los espacios compartidos con el resto de jugadoras o jugadores: vestuario, cancha deportiva, etc., y merecen las mismas oportunidades y respeto.

A lo largo de generaciones, la comunidad LGBT ha carecido de modelos abiertamente homosexuales en el deporte profesional. Sin embargo, esa situación está cambiando. En los últimos años son numerosos las y los deportistas de élite que han decidido dar un paso adelante y mostrar abiertamente su homosexualidad con el objetivo de dar visibilidad al colectivo y defender sus derechos en el camino hacia una igualdad real. Nombres como las tenistas Amélie Mauresmo y Martina Navratilova, el nadador Ian Thorpe, el boxeador Orlando Cruz, el patinador Javier Raya o el futbolista de la Premier Liam Davis se han convertido en verdaderos iconos y ejemplo de la lucha de la comunidad LGBT en el deporte.



“Si tienes confianza en tus propias palabras, aspiraciones, pensamientos y acciones y lo haces lo mejor posible, no debería pesarte el resultado que obtengas. El temor y las dudas son características de aquellas personas que, mientras escatiman esfuerzos, esperan que todo salga exactamente como quieren”.

Masutatsu ‘Mas’ Oyama

“Zure hitzengan, nahiengan, pentsamenduengan eta ekintzengan konfiantza baduzu eta ahalik eta ondoen egiten baduzu, lortutako emaitzak ez lizuke axola izan beharko. Beldurra eta zalantzak dira ahalegin txikia eginez guztia nahi bezalaxe ateratzea espero duten pertsonen ezaugarri”.

BIZI AKTIBOAN



VIVE ACTIVAMENTE

EKINTZEN EGITARAU
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
2016 / 2017



Estadio
Vital Fundazioa



Denboraldia 16/17 Temporada

Bizi aktiboan

Egunero dugu mugitzeko beharra, eta bititza osoan komeni zaigu mugitzea, edozein adinetan eta egoeratan, baina bereziki haurtzaroen eta 55 urtetik aurrera. Kontua ez da asko egitea, baizik eta ondo sentitzeko behar den gutxienezkoa. Beraz... egizu mugitzearen eta bititza aktiboaren alde.

Hemen aurkezten dizugu 2016/17 Denboraldiko egitaraua. 50 kirol edo jarduera fisiko baino gehiago dira, jende guztiarentzat pentsatuak, nagusiei arreta berezia eskainita. Asteroko 300 talde baino gehiago dira, bai eta beste jarduera batzuk ere, datorren 9 hilabeteen gozatzeko. Hortxe dituzu aktibatze edo atseden hartzeko aukerak; saio solteen malgutasun erantsiarekin; aire zabalean edo estalpean, lehorrean edo uretan... profesional hoberenen eskutik, eta konpainia hoberenean. Aski duzu zer jarduera egingo duzun edo dituzun aukeratzea.

Espero dugu zure kirolzaletasun eta mugimenduzaleatasunari erantzungo diogula, eta denboraldia gozatzeko duzula.

Vive activamente

La necesidad de moverse es diaria y conveniente durante toda nuestra vida, a cualquier edad y circunstancia, aunque especialmente en la infancia y a partir de los 55 años. No se trata de hacer mucho sino lo mínimo para sentirse bien. Así que... apuesta por moverte y llevar una vida activa.

Te presentamos el programa de la Temporada 2016/17 con más de 50 deportes o actividades físicas distintas pensadas para todos los públicos –con un guiño para la gente ‘senior’–, repartidas en más de 300 grupos semanales, además de otras actividades, para disfrutar los próximos 9 meses. Con soluciones para activarte o descansar; diferentes tipos y estilos; con la flexibilidad añadida de las sesiones sueltas; al aire libre o a cubierto, en seco o en el agua... y con las y los mejores profesionales y la mejor compañía. Sólo tienes que elegir qué actividad –o actividades– hacer.

Esperamos atender tu gusto por el deporte y el movimiento y que disfrutes de la temporada.

▶ 2016/17 EGUTEGIA CALENDARIO 2016-17



URRIA · OCTUBRE

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

URRARRILA · ENERO

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

APIRILA · ABRIL

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

AZAROA · NOVIEMBRE

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

OTSAILA · FEBRERO

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

MAIATZA · MAYO

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

ABENDUA · DICIEMBRE

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

MARTXOA · MARZO

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

EKAINA · JUNIO

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

▶ Lehiaketak eta kiroletako probak Competiciones y pruebas deportivas



En el Estadio se celebrarán además bonitas pruebas deportivas para participar o animar.
En todas ellas, las y los deportistas darán todo lo que puedan de sí. Aquí tienes algunas de ellas:

16/IRA – SEP/16	hasta Dic/16	Cto. Provincial de Araba/Álava de paleta cuero y argentina en trinquete
16/URR – OCT/16	hasta May/17	Ranking de pádel y tenis infantil y adulto
16/AZA – NOV/16	5-13	Open Estadio alevín 'Trofeo Pedro Herrero' de tenis
16/ABE – DIC/16	-----	-----
17/URT – ENE/17	5	Trofeo CNJ Reyes de natación
	14-15	Memorial 'Javier Alberdi' de natación
	14-22	Open Estadio junior de tenis

17/URT – ENE/17	hasta Mar/17	Liga Boulder '17
	hasta Abr/17	Liga vasca de clubes de paleta cuero, argentina y mano en trinquete
17/OTS – FEB/17	18	4ª Jornada de la liga escolar de natación
17/MAR – MAR/17	11-19	Open Estadio infantil de tenis
17/API – ABR/17	-----	-----
17/MAI – MAY/17	21	Estadio en forma
17/EKA – JUN/17	3	Memorial 'Nuria Sanchiz' de natación
	10-18	Open Estadio absoluto Memorial 'José Luis Moro' de tenis

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

▶ IZENA EMATEAK INSCRIPCIONES (PARA EMPEZAR EN OCT/16)



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

- **PREFERENTES PILATES Y ESCUELA DE ESPALDA el M6/Sep** –personas inscritas en estas actividades en el último trimestre de la Temporada 2015/16–
- **PREFERENTES RESTO DE ACTIVIDADES el X7/Sep** –personas inscritas en el último trimestre de la Temporada 2015/16–
- **RESTO DE PERSONAS ABONADAS el J8/Sep**

de 10 a 13.30 h sólo por teléfono 945131345 (10 líneas abiertas) –máximo 3 inscripciones por llamada–. A partir de las 13.30 h en Recepción en su horario ordinario. **El J8/Sep desde las 13.30 h también en Estadio online. A la hora de inscribirte, para agilizar el trámite, recuerda tu número de abonada/o.**

Para **personas no abonadas** se abren el **M20/Sep** en Recepción de LaV de 9 a 20 h (V 19 h), excepto para bodypádel®, tenis adulto, y escuelas de bádminton, halterofilia, natación, pádel, pelota vasca y tenis, que se realizan en los respectivos clubes en las fechas y horarios indicados en las notas (7), (9), (13) y (14).

Apuntaremos en **Lista de espera** en cada actividad/horario a las personas que no hayan podido realizar la inscripción deseada. En caso de quedar vacantes avisaremos para formalizar la inscripción.

Ordaintzeko erak Formas de pago: La cuota de los cursos puede ser mensual, bimensual o trimestral. Por ser más cómoda, te recomendamos **la inscripción trimestral** –descuentos del 10% en muchas actividades y ventajas– y **el pago domiciliado**.

Berritzeak Renovaciones: Durante la temporada, **para renovar la inscripción, deberás hacerlo entre el día 15 y 25 de mes** –las personas en lista de espera o nuevas cursillistas lo harán desde el día 26– en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online. Ten en cuenta estos plazos para no perder tu plaza.

Las personas abonadas que mantengan su inscripción el último trimestre 2016/17 –Abr, May y Jun– tendrán prioridad de reinscripción en la misma actividad para la siguiente Temporada 2017/18.

Nota: No haremos devoluciones ni canjes en caso de abandonar la actividad una vez iniciada o si antes de 5 días de la fecha de inicio no nos comunicas la baja.

Jardueren arauak Normas actividades:

Ten en cuenta **ser puntual** para empezar y acabar las sesiones a la hora; acudir con el **vestuario, calzado y equipamiento adecuados** –toalla, botellín, gorro y chancletas, raqueta, pala, patines, protecciones...– y **sin móvil**; **seguir las indicaciones** de las/os instructoras/es; y **asistir con regularidad**.

Mediku azterketak Reconocimientos médicos: Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio y qué actividad física te conviene más. Si has decidido practicar algún deporte para mejorar tu salud, y en especial si tienes más de 35 años, toma precauciones. **¡Te recomendamos hacerte un reconocimiento médico!**

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.

▶ EKINTZAK ACTIVIDADES: (+ fundacionestadio.com)



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.

AEROLATINO: Iníciate en los bailes latinos –samba, cha cha chá, jive...– sin pareja y mejora tu condición física con música y ritmos latinos.

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®: 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.

NUEVO BARRA: Prueba el ballet llevado al fitness. Mejora tu fuerza, coordinación, equilibrio y flexibilidad gracias a la utilización de la barra. **GRUPO SENIOR!** por la mañana.

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.

BERRIA BODYPÁDEL®: Basado en los movimientos técnicos del pádel, en grupo y con música, te ayudará a mejorar tu técnica individual y tu condición física en la pista.

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!

CIRCUIT: Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía. En 30' o 45' estarás lista/o para la ducha. También grupo juvenil. **NUEVO GRUPO SENIOR!** por la mañana.

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

DANCE: Descubre la música y el ritmo a través del movimiento, la imaginación y la creatividad. ¡Ánimate, ven a bailar!

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento 360°: trabajo cardiovascular, tonificación y flexibilidad empleando múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente. **BERRIA GRUPO SENIOR!** por la mañana.

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

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

NUEVO SEMINARIOS: 'Liberación miofascial' el V10/Mar 18.30 h; 'Método abdominales sin riesgo' los 5/Nov; y 'Método periné y movimiento' los 5/Feb.

ESPECIAL EMBARAZADAS PRE Y POST-PARTO: Prepara el parto y facilita tu recuperación posterior con un programa de ejercicio seguro y eficaz adaptado a las necesidades de cada ciclo de gestación.

FELDENKRAIS: Gimnasia suave, sencilla y para todas/os, basada en secuencias del Método Feldenkrais, para mover tu cuerpo con el mínimo esfuerzo y máxima eficacia.

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. **BERRIA GRUPO 'KIDS'** de 4 a 6 años.

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.

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

MUSCULACIÓN JÓVENES: Aprende a entrenar la fuerza y potencia muscular con pesas, regularidad y especialmente... con cabeza.

NATACIÓN: Para todas las edades y para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. Con grupos +65. Grupo 'Natación a fondo' LXV 12.45 h para quienes necesiten entrenar nadando.

NUEVO GRUPO SENIOR! por la mañana.

BERRIA NORDIC WALKING: Pon en forma todo tu cuerpo con la marcha nórdica. Al aire libre con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que te ayudará a mejorar tu fuerza, resistencia y coordinación. **GRUPO SENIOR!** por la mañana

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

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

PILATES: 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. Grupos Allegro en variedad de días y horarios.

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. **NUEVO SEMINARIOS antiestrés** el 2ºS/mes de Nov, Feb y May (10 h).

RUNNING FEMENINO: Correr de forma regular es una de las mejores actividades para mejorar tu salud. Nosotros te enseñaremos cómo hacerlo y en compañía para que te animes a correr las pruebas 5K o más. **BERRIA GRUPO nivel 2.**

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 SPINNING SLOW: Para iniciarte o no, más suave y controlado.

TAI CHI: Aumenta tu bienestar físico y mental a través de este antiguo arte oriental. En horario de mañana o tarde.

BERRIA CHI KUNG: Aprende a eliminar tensiones y el estrés con esta técnica de origen chino basada en el control de la respiración. Los S a las 11 h.

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

NUEVO TENIS DE MESA: Aprende y mejora la técnica de este rápido deporte olímpico y diviértete jugando individual o en pareja.

YOGA: Técnicas de respiración, relajación, equilibrio, armonía, serenidad, meditación, vigor y pensamiento positivo a través de la postura. Grupos infantiles los V por la tarde.

BERRIA GRUPO SENIOR! por la mañana.

ZUMBA®: Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales. Es eficaz y fácil de seguir ¡Prueba la nueva fiesta del fitness! **GRUPO especial 'kids'** los MJ y juveniles los V.

NUEVO ZUMBA® GOLD: Más suave, ideal para personas con menor movilidad.

Kirol Eskolak Escuelas Deportivas

Con la colaboración técnica de:



Con la colaboración de nuestros clubes 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.

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

ESC. DEPORTE: El deporte es una escuela de vida y los primeros pasos son importantes. ¡Dálos con nosotros! + fundacionestadio.com

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

NATACIÓN: Con el C.N. Judizmendi, a partir de los 5 años, nivel a nivel, adquirirá las habilidades acuáticas que le permitan desenvolverse y divertirse en el agua y utilizar la natación a lo largo de su vida. + cnjudizmendi.com

PADEL: Para empezar bien a jugar, con buenos fundamentos y en las mejores manos, las del T.C. Jakintza. + jakintza.es

PELOTA VASCA: En el Trinquete aprenderá a jugar a paleta goma o cuero... en la escuela del Zidorra P.T., la mejor de Araba/Alava.

TENIS: Con la experiencia del T.C. Jakintza llegará a dominar los golpes básicos para desenvolverse bien en la pista. + jakintza.es

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

IKASTARO, SAIO SOLTE ETA EKINTZAK (1)

CURSOS, SESIONES SUeltas Y ACTIVIDADES (1)

EKINTZA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo		ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEgiaK HORARIOS	€ (2)		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
					ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico		+18	LX MJ	18'30 9, 18'30 10	30/26.5	49/40.5	Gimnasio Tanis o Gimnasio Tanis	(3) (3) (3)
ACROBACIAS (45') Iniciación a la gimnasia		6-12	MJ V	17'45 17'45, 18'30	26.5 20.5	39.5 28.5	Gimnasio	(3)
AEROLATINO (80') Iniciación al baile latino suelto		+18	L	18	30/26.5	43/35.5	Studio 3	(3)
AQUAGAP (45') Mantenimiento físico		+16	LX MJ	20'45 20	30/26.5	49/40.5	P. Enseñanza	(15)
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico		+ 18	LX MJ	9 11'30 11'30 15'30	30/26.5	49/40.5	P. Enseñanza	(15) (15)(19) (15)
AQUAPLUS (45') Mantenimiento físico		+ 18	V	10'45, 15'30	21.5/20	34.5/29.5	P. 25 m.	(3)(15)
AQUATONIC (45') Mantenimiento físico		+18	LX MJ	20 20'45	30/26.5	49/40.5	P. Enseñanza	(15)
ANTIAGING (50') Mantenimiento físico antiedad		+45	LX	9'30 10'30	30/26.5	49/40.5	Studio 2 (edif. Trinquette)	(3) (3)
ANTIGRAVITY* (1.5 h) Mantenimiento físico y rehabilitación		+18	M J	18'30 9, 18'30	36.5	49.5	Studio 2 (edif. Trinquette)	(3)
BARRA (50') Mantenimiento físico		+55 +18	LX MJ	9'30 15'30	30/26.5	49/40.5	Studio 3 Escuela de espalda	(3) (3)
BODYBALANCE* (50') Mantenimiento físico		+16	L M X	18 19'30 20	3.75/3	---	Tanis	(4)
BODY DANCE (80') Iniciación al baile y a la danza		+45	LX	11	36.5/30	55.5/44	Studio 3	
BODYPADEL* (50') Mantenimiento físico		+16	MJ V	20'30 11	30/26.5 26.5/21.5	49/38.5 38.5/33.5	Gimnasio	(9)(12)
BODYPUMP* (50') Mantenimiento físico		+16	L M X J V	10, 19 20'30 10, 18'30 7, 10, 14, 19'30 19'30	3.75/3	---	Tanis	(4)
BODYSTEP* (50') Mantenimiento físico		+16	L M J	20'30 18 18'30	3.75/3	---	Tanis	(4)
BOULDER (1 h.) Infantil-Juvenil Iniciación a la escalada en boulder Adulto Entrenamiento en escalada en boulder		8-15 +16	LX	18 19	30 36.5/30	43 55.5/44	Boulder	(3)
BOXING (50') Mantenimiento físico		+16	LX MJ	10'30, 20'30 18'30, 19'30	36.5/30	55.5/44	Entrenamiento funcional	(3)
CIRCUIT (45') Mantenimiento físico		+16	LX MJ LXV	10 19, 20 7'10	36.5/30 43/36.5	55.5/44 62/55.5	Circuit	(3)
Juvenil (45')		+55 14-22	LX (30') MJ	11 18	26.5/21.5 26.5	45.5/35.5 39.5		(3) (3)
CXWORX* (30') Mantenimiento físico		+16	L M X J	9'30, 20 19 9'30, 19'30 18	2/1.5	---	Tanis	(4)
DANCE (50') Iniciación al baile para jóvenes		13-20	MJ	18'30	26.5	39.5	Studio 3	(3)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico		+18	LX MJ	7'10, 14, 19'30 9'30, 15'30, 17'30	30/26.5	49/40.5		(3)
TRX* FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico con TRX*		+55 +18	MJ LX MJ	10'30 9'30, 18'30 20'30	26.5 30/26.5	45.5 49/40.5	Entrenamiento funcional	(3) (3)
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y rehabilitación								
Nivel 1 Iniciación			LX MJ	10'30, 14, 20'30 7'10, 8, 16'30	30/26.5	49/40.5		
Nivel 2		+18	LX MJ LXV	9'30, 16'30, 18, 19 9, 10, 17'30, 18'30, 19'30 15'30	30/26.5 36.5/30	49/40.5 55.5/44	Escuela de espalda	(10)
+65		+65	LX MJ	11'30 11	26.5	39.5		
SEMINARIOS Liberación Miofascial (2 h) Método abdominales sin riesgo* (6 h) Método periné y movimiento* (6 h)		+18	V10/Mar S (1.5 h) Nov (5, 12, 19, 26) S (1.5 h) Feb (4, 11, 18, 25)	18'30 9'30	10 30/26.5	12 ---	Escuela de espalda	(20)
ESPECIAL EMBARAZADAS Mantenimiento físico								
Pre-parto (50')		+18	MJ	18, 19	36.5	55.5	Salva 1	
Post-parto (1.5 h)			V	10'30, 16'30		49.5	Escuela de espalda	
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y rehabilitación		+18	LX	11 18'30	36.5/30	55.5/44	Estudio 2 (edif. Juvenil)	(3) (3)
FUNKY HIP HOP (75') Iniciación al funky hip hop								
Funky kids		4-6 7-10	X (45') V S	17'45 17'45 10'45	20.5 26.5 26.5	28.5 34.5 ---	Studio 3 Studio 2 (edif. Trinquette)	(3)
Funky junior		11-14	V S	19 9'30	30/26.5	38 ---	Studio 3	(3)(5)
Funky top		+15	S	12				
GAP (50') Mantenimiento físico		+16	LX MJ V	15'30, 16'30, 20'30 9'30, 15'30 9, 16'30	30/26.5 21.5/20	49/40.5 34.5/29.5	Gimnasio	

SENIOR!

EUS

SENIOR!

SENIOR!

SENIOR!

SENIOR!

EUS

SENIOR!

SENIOR!

SENIOR!

EKINTZA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo		ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€ (2)		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS			
					ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA					
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico											
Femenina		+18	MJ	10'30	30/26.5	49/40.5	Gimnasio	(3)	SENIOR!		
			LXV	10	36.5/30	55.5/44					
Masculina			MJ	19'30	30/26.5	49/40.5					
Mixta			LX	17'30	30/26.5	49/40.5		(3)			
			LXV	8, 19'30	36.5/30	55.5/44					
+65		+65	LX	9	26.5	39.5					
MATRONATACIÓN (30')		6-24 m.	V	11, 11'30, 15'45, 16'15, 16'45		34.5	P. Enseñanza	(3)(5)(6)(19)			
Adaptación y familiarización al agua			S	11'10, 11'40	26.5	---					
MEDITACIÓN MINDFULNESS (1 h) Relajación y control mental		+18	M	18, 19, 20	26.5/21.5	39.5/29.5	Estudio 2 (edif. Juvenil)	(3)			
METODO HIPOPRESIVO (4 h) Iniciación al método hipopresivo		+18	V	17'30, 18'30	26.5/21.5	39.5/29.5	Salva 1	(20)			
Noviembre (4, 11, 18 y 25)											
Febrero (3, 10, 17 y 24)											
MUSCULACIÓN JÓVENES (1 h)		14-20	MJ	18'30	30	43	Pesas	(3)			
Iniciación al entrenamiento con pesas											
NATACIÓN (45')											
Nivel 1		+12	LX	9, 15'15, 16'45, 20	36.5/30	55.5/44	P. 25 m o P. Juvenil	(3)(5)(17)			
Iniciación			MJ	8, 12'45, 14'30, 16, 20'45							
			SD	8'15, 9							
			LXV	7'10, 9, 13'30							
		+55	MJ	9	43/36.5	62/49.5		(3)	SENIOR!		
Nivel 2		+12	LX	9'45, 11, 14'30, 16, 20'45	36.5/30	55.5/44		(3)(5)(10)(17)			
			MJ	7'10, 11'45, 13'30, 15'15, 16'45, 20							
			SD	9'45, 10'30							
			LXV	8	43/36.5	62/49.5					
		+55	MJ	11	36.5/30	55.5/44		(3)	SENIOR!		
Nivel 1-2		+12	V	9'45	26.5/21.5	39.5/29.5		(3)			
+65		+65	LX	9'45, 11'45	29.5	42.5		(3)			
Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico			MJ	9'45							
Natación a fondo Entrenamiento en natación		+12	LXV	12'45	43/36.5	62/49.5					
NORDIC WALKING (1.5 h)		+55		10	43/36.5	62/49.5	Exteriores	(3)(12)(18)	SENIOR!		
Iniciación a la marcha nórdica		+18	LX	18				(3)(12)(18)			
PÁDEL (50')											
Nivel 1		+18	LX	11, 16'30, 20'30	47/42.5	66/56.5	Pádel 3 o 4	(12)			
Iniciación			MJ	10, 15'30, 19'30							
Nivel 2			LX	10, 15'30, 19'30							
			MJ	11, 16'30, 20'30				(10)			
PATINAJE EN LÍNEA (1 h)		6-13	S	12	20.5	---	Polideportivo	(3)(5)(16)			
Iniciación al patinaje en línea											
PILATES (50') Mantenimiento físico y rehabilitación											
Mat											
Nivel 1		+18	LX	8, 20'30	43/36.5	62/49.5	Salva 1 o 2	(10)			
Iniciación			MJ	10, 15'30, 17, 18							
Nivel 2			LX	9'30, 10'30, 14'30, 15'30, 17'30, 18'30, 19'30, 20'30							
			MJ	7'10, 9, 10, 11, 17, 19, 20							
+65		+65	LX	11'30	36.5	49.5	Salva 1				
			MJ	11							
Allegro											
Nivel 1		+18	LX	7'10	47/42.5	66/56.5	Allegro	(10)			
Iniciación			MJ	10, 17		60/52.5					
			J (80')	19							
Nivel 2			LX	9'30, 10'30, 15'30, 16'30, 18'30, 19'30		66/56.5					
			MJ	9, 14'30, 15'30, 18							
			M (80')	19		60/52.5					
			V (80')	9'30							
RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (80')		+18	M	16'30	30/26.5	43/35.5	Estudio 2 (edif. Juvenil)	(3)			
Relajación y control mental			V	9'30							
Seminario antiestrés (2 h)			S		15	18		(20)			
			12/Nov; 11/Feb; 13/May	10							
RUNNING FEMENINO (1 h)											
Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento en carrera		+18	MJ	19'15	30/26.5	49/40.5	Exteriores	(3)(18)			
Nivel 1 Iniciación en carrera			LX								
Nivel 2											
SPINNING (50')											
Mantenimiento físico		+16	L	19, 20'30	4.25/3.5	---	Spinning	(4)			
			M	7'10, 14, 20							
			X	19, 20'30							
			J	19							
			V	10, 14, 18							
			M	18'30							
Spinning Slow			X	10				(4)			
Iniciación al spinning											
TAI CHI (50')											
Iniciación al tai chi y relajación		+18	LX	17'30	30/26.5	49/40.5	Estudio 2 (edif. Juvenil)	(3)	SENIOR!		
CHI KUNG (80') Iniciación al chi kung y relajación			MJ	11'30		---	Studio 2 (edif. Trinquete)	(3)			
			S	11			Escuela de espalda	(3)(5)			
TENIS (50')		+18	LX	16'30, 19'30, 20'30	47/42.5	66/56.5	Tenis 3	(9)(10)(21)			
Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico			MJ	19'30							
TENIS DE MESA (50') Iniciación al tenis de mesa		8-14	LX	18	30	43	Tenis de mesa	(3)			
YOGA (80')		+18	LX	19'30	36.5/30	55.5/44	Estudio 2 (edif. Juvenil)	(3)	SENIOR!		
Iniciación al yoga y relajación			MJ	9'30							
		+55	LX	9'30				(3)			
Infantil (1 h)		6-9		17'45	20.5	28.5		(3)			
		10-13	V	18'45							
ZUMBA® (50')		+16	LX	15'30, 16'30, 19'30, 20'30	30/26.5	49/40.5	Studio 3		SENIOR!		
Mantenimiento físico y baile			MJ	9'30, 10'30, 15'30, 19'30, 20'30							
Juvenil		13-18	V	18, 19	20.5	28.5		(3)			
Zumba® Kids		7-12	MJ	17'30	26.5	39.5					
Zumba® Gold		+55	V	10	20.5	28.5		(3)			

KIROL ESKOLAK / ESCUELAS DEPORTIVAS –inscripción trimestral- (21)

Calendario inicio y fin trimestre: 1er trimestre: 1/Oct - 23/Dic · 2º trimestre: 9/Ene – 26/Mar/17 · 3er trimestre: 27/Mar – 18/Jun/17

EKINTZA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo		ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€/TRIMESTRE		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS	
					ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA			
ESCUELA DE BÁDMINTON (45') Iniciación al bádminton		8-15	LX	18'15	109.5	148.5	Polideportivo	(9)(12)	
ESCUELA DE DEPORTE (45') Iniciación a la práctica deportiva		5-8	MJ	17'30 18'15	79.5	118.5	Polideportivo		
ESCUELA DE HALTEROFILIA (75') Iniciación y/o perfeccionamiento en la halterofilia		+14	LXV (S)	18 (10'30)	Gratuito	---	Pesas	(13)	
ESCUELA DE NATACIÓN Txikis (30') Familiarización con el agua		2-3	V S	17'20, 17'55 11'10, 11'40	79.5	103.5 ---	P. Enseñanza	(5)(6)(7)(8)(11)	
	4	V S	17'20, 17'55, 18'30, 19 12'15	79.5	103.5 ---	(5)(7)(8)(10) (11)			
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	109.5 79.5 79.5	148.5 103.5 ---				
Loinas (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	109.5 79.5 79.5	148.5 103.5 ---			P. Juvenil	(5)(7)(10)
Nivel 8 (40')		LX MJ S	17'35, 18'15 11'20, 12	109.5 79.5	148.5 ---		P. 25 m.	(5)(7)(10)(11)	
ESCUELA DE PÁDEL (40') Nivel 1 Iniciación al pádel Infantil		8-12	LX MJ SD	18'10 10'40	109.5	148.5 ---	Pádel 3 Pádel 4	(5)(9)(10)(12)	
Juvenil	13-18	LX MJ SD	17'30 11'20	148.5 ---		Pádel 3 Pádel 4			
Nivel 2 Juvenil		13-18	LX MJ SD	18'50 10	129	168 ---	Pádel 3 y 4 Pádel 4	(5)(9)(10)	
ESCUELA DE PELOTA VASCA (1 h) Iniciación a la pelota vasca		6-9	S	12	45	-- 69 ---	Trinquete o Frontón	(5)(12)(14)	
Benjamín-Alevín	10-14	X	19'30						
Infantil-Cadete	+15	S	13						
ESCUELA DE TENIS (45') Nivel 1 Iniciación al tenis Infantil		6-7	LX MJ V SD	17'30, 18'15 17'30 10'30, 11'15	109.5 109.5 79.5 109.5	148.5 148.5 103.5 ---	Polideportivo Tenis 3 Polideportivo	(5)(9)	
	8-10	LX MJ V SD	17'30 18'15 10'45, 12'15	109.5 79.5 109.5	148.5 103.5 ---	Tenis 2 o Tenis 3			
Nivel 2 Infantil	8-10	LX MJ V SD	18'15 19 11'30	129 79.5 129	168 103.5 ---	Tenis 2 o Tenis 3			
Juvenil		11-13	LX MJ V SD	19 19'45 12'15	129 79.5 129	168 103.5 ---	Tenis 2 o Tenis 3	(5)(9)(10)	
	14-18	LX MJ V SD	19'45 16'30, 19'45 20'30 13	129 79.5 129	168 103.5 ---				
ESCUELA DE TRIATLÓN (1 h) Iniciación al triatlón	9-12	LX	17'30	90	129	Polideportivo, Spinning, Entrenamiento Funcional y P. Juvenil			
	13-16	LXV	16'15	109.5	148.5				

¡DATE DE ALTA EN ESTADIO ONLINE!

Como persona abonada puedes reservar tu pista o sesión de masaje, inscribirte a una sesión de spinning, a cualquier curso o actividad y renovarla, conocer tus reservas hechas o accesos al Estadio, actualizar tus datos... y, con el tiempo, mucho más. Desde cualquier navegador, 365 días al año y 24 horas al día.





▶ 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 mes o sesión suelta por persona o persona adulta/ persona mayor 60 o menor 18 años. **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 €.
- Descuento por pago trimestral del 10%.
- El precio indicado es por sesión por persona adulta/persona mayor de 60 o menor 22 años. 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.
- Los grupos de S, D o en determinados horarios son **sólo 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 2015/16 para la Temporada 2016/17 se abren el L5/Sep de 14 a 19 h sólo por teléfono 945130223 y el M6 y X7/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones de personas abonadas desde el L12/Sep por orden de inscripción según sorteo –saca tu nº en Estadio online el V9/Sep de 9 a 17 h- y las no abonadas desde el X21/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. Más información en folleto Escuela de natación Temporada 2016/17.**
- Cursillistas con edad cumplida o a cumplir en el primer mes del trimestre.
- Las renovaciones para bodypádel®, tenis adulto y las Escuelas de bádminton, pádel y tenis de cursillistas 2015/16 para la Temporada 2016/17 se abren el L12/Sep de 14 a 19 h sólo por teléfono 945140577 y desde el M13/Sep en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones de personas abonadas desde el L19/Sep y de no abonadas desde el L26/Sep en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18 a 19.30 h, t. 945140577 o en tcjakintza@fundacionestadio.com.**
- 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 2015/16 desde el L12/Sep, nuevas inscripciones personas abonadas desde el L19/Sep y no abonadas desde el L26/Sep, en el m. 657705983 o en zidorrap@fundacionestadio.com.**
- En Aquagap, Aquagym y Aquatonic te vendrán muy bien unos calcetines de goma y, para Aquaplug, gafa acuática.
- Es necesario que traigas tus propios patines, casco y protecciones.
- 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 suspendemos o aplazaremos por causas meteorológicas.
- En la 2ª quincena de junio los horarios o instalación podrán sufrir modificaciones.
- Formato seminario.
- Pago trimestral.

Recomendada para personas mayores de 55 años.

Posibilidad de clases en euskera. Si te interesa, dínoslo.

Actividad apta para personas con discapacidad, + fundacionestadio.com.



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



¿Quieres conocer un poco más el medio natural que te rodea, iniciarte en el montañismo o senderismo, andar con otra gente...? Infórmate y apúntate en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online hasta una semana antes de la salida. Plazas limitadas.

Para conocer el programa de Montañismo y Senderismo recomendamos asistir a la **charla informativa "Ven al monte: Montañismo y Senderismo 2016/17" del J15/Sep a las 18.30 h en el Aula Estadio Aretoa.**

Ekintza Actividad		Datak Fechas	Tokia Lugar	€	
				Abonatua Abonado	Ez abonatua No abonado
MONTAÑISMO 7-20.30 h Iniciación al Montañismo	-----	S24/Sep	Aspe (Huesca) (2)	20	24
	-----	S22/Oct	Castrovalnera (Burgos)	18	22
	-----	S26/Nov	Cruz del Castillo (Araba/Álava)	16	20
	Raquetas de nieve (3)	S28/Ene	Alto Campoo (Cantabria)	20	24
	Esquí de fondo (3)	S25/Feb	Somport (Huesca)	20	24
	-----	S25/Mar	Mallos de Riglos (Huesca)	20	24
	-----	S27/May	San Donato (Navarra)	16	20
	Travesía Picos de Europa 1ª etapa (4)	S24-D25/Jun	Valdeón (León) - Potes (Cantabria)	105	125
SENDERISMO 8-14 h Iniciación al Senderismo	-----	S17/Sep	Ullibarri – Landa (Araba/Álava)	13	16
	-----	S15/Oct	Ubidea – Zeanuri (Bizkaia)		
	-----	S19/Nov	San Martín – Bioitza (Navarra)		
	-----	S17/Dic	Albaina – Okina (Araba/Álava)		
	-----	S21/Ene	Zalduendo – Barria (Araba/Álava)		
	-----	S18/Feb	Codes – Campezo (Araba/Álava)		
	-----	S18/Mar	Baltzola (Bizkaia)		
	-----	S22/Abr	Puerto Orduña – Salto Nervión (Biz-Ara-Bur)		
	-----	S20/May	Leintz Gatzaga – Legutio (Gipuzkoa-Araba)		
		Comida fin temporada (5)	S17/Jun		

(1) Las salidas son al aire libre –por causas meteorológicas no las suspendemos, anularemos o haremos devoluciones; y podremos adaptar el destino o recorrido. Edad mínima 10 años. El precio incluye guías y transporte. Te recomendamos que te federes –seguro deportivo–.

(2) Salida a las 6.30 h.

(3) El precio no incluye el alquiler de raquetas/esquíes y bastones.

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

(5) El precio no incluye el menú de la comida.



Estadioko argazki digitala eta mobileko lehiaketa Concurso foto digital y móvil del Estadio

¡Más de 1.000 € en premios! Entre el 10 y 30/Sep puedes enviar por email a estadio@fundacionestadio.com tu mejor foto del Estadio y optar a alguno de los estupendos premios –primero, segundo y tercer premios, mejor click y mejor foto junior. Además, subiendo 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 Ikatz. Bases y fundacionestadio.com



Estadio sasoian Estadio en forma

En primavera, con la colaboración de nuestros clubes y colaboradores, y para conocer nuevas actividades y evaluar y asesorar nuestro estado de forma. ¡Te esperamos D21/May!



Estadio zinekluba Cineclub Estadio

Los L, entre el 23/Ene y el 13/Feb, a las 19 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.



Fitness zerbitzua Servicio Fitness

A partir del 1/Sep volveremos al horario normal –de LaV de 7 a 21.30 h, fines de semana, festivos y puentes 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 y grupo 4.



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 –formado/a en entrenamiento funcional– que te entrene, anime, asesore y motive cara a cara en los días y horarios que tú pueas. Posibilidad de entrenamiento dúo, trío y grupo –4.



Ikasketa gela eta laguntzeko zerbitzua Aula de estudio y servicio de apoyo

Durante todo el año y todo el horario del Estadio en el 1ª planta del Edificio Juvenil dispones de un local ideal para estudiar. En zona WiFi y con una persona de apoyo durante el curso escolar de LaJ de 17.30 a 20 h para quienes necesiten ayuda para estudiar o hacer los deberes.



Jolastokia

Cada día, entre el 1/Oct y el 18/Jun, en Jolastokia tienes el servicio ideal para que tus peques se desarrollen jugando, en las mejores manos, mientras tu aprovechas tu tiempo libre para nadar, hacer ejercicio, practicar tu deporte favorito, relajarte... en el Estadio. De LaV de 17.30 a 20.30 h, S de 11 a 14 y de 17 a 20 h, y 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 hermanos/as– y entrada diaria 3 €. Además del turno habitual, los L y J de 17.30 a 20.30 h y los S de 17 a 20 h juego familiar para niñas/os entre 1 y 8 años. ¡Consulta su programación mensual de actividades!



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 o en Estadio online con medio día de antelación.



Mintzalaguna Estadion

Estadion euskaraz hitz egiteko, hobetzeko, konfiantza hartzeko, edo bakarrik lotsa galtzeko elkartzten diren pertsonak daude. Aritu eta zu bezala euskara ikasten ari den jende berria ezagutu nahi baduzu, pasa zaitez Estadioko kafetegitik asteazkenero 19etan eta... 'euskaraz' zerbait har ezazu.

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 acompañado de personas no abonadas. En fines de semana y festivos deberás reservar con antelación mínima de 48 h en el t. 945130673.

Posta-trukea beste klub batzuekin Correspondencias con otros clubes

¿Viajas o estudias fuera? Pues manten tu hábito deportivo cuando no estés en Vitoria-Gasteiz porque con el pasaporte ACEDYR o el IHRSA passport tienes acceso a más de 3.200 clubes de todo el mundo. Pide tu acreditación 2016 o 2017 en Recepción. Además, conocerás otros clubes y valorarás lo que tienes en casa.



Sauna eta Lurrin Bainua Servicio de Sauna y Baño de Vapor

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



Okindegi tailerra Taller de panadería

Aprende el proceso de amasado, fermentado, formado y horneado en un taller práctico de pan con masa madre y llévate tu primer pan a casa. El X5/Oct a las 18.30 h (2.5 h) en la sala de cumpleaños. Precio 35 €. + fundacionestadio.com



Tailerra Robomov Taller

Aprende a construir modelos, programar sus acciones y comportamientos e investigar cómo funcionan las máquinas con este taller tecnológico de robótica y movimiento.



Para niñas/o entre 8 y 15 años los S a las 17 h (duración 2 h) en la sala de cumpleaños. Precio trimestral: 195 €. + fundacionestadio.com

Txangoak Excursiones

No todo es deporte en la vida y durante la temporada organizamos tres excursiones en miércoles. En otoño, salida cultural el X19/Oct, en invierno gastronómica el X15/Feb y en verano el X14/Jun... a la playa. ¡Animate! Si tienes alguna sugerencia de excursión, díselo 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: 8€ para personas abonadas y 10€ para no abonadas a la Fundación Estadio Fundazioa.

Urtebetetzeko jaiak Fiestas de cumpleaños

¿Quieres celebrar tu fiesta de cumpleaños en el Estadio a base de deporte y merendola aunque tus amigas/os no sean abonadas/os de la Fundación Estadio Fundazioa? Puedes hacerlo sólo los V por la tarde entre el 1/Oct y el 31/May. Contrata en Recepción las diferentes opciones de merienda y horarios de actividades –17.45 o 18.45 h.



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 MJ a las 17.45 h y los V a las 17.45 y 18.30 h.**



Jolasak uretan Juegos en el Agua

Si tienes entre 4 y 8 años y quieres divertirti **en la piscina, los S de 17 a 19 h, desde el 15/Oct hasta el 20/May/17**, 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

Del 16/Oct al 21/May/17 todos los D de 17 a 19 h, organizaremos juegos, bailes, fiestas, disfraces, talleres, actividades deportivas, concursos... Si tienes entre 4 y 8 años pásate los domingos por la tarde por la **sala Tanis**. El primer día empezaremos con una gran fiesta.



Estadio Campusa Campus Estadio



Si cuando no tienes clase, por las mañanas, quieres pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, en vacaciones escolares **organizaremos varios campus Estadio campusa de juegos y multideporte para chicas y chicos entre 8 y 12 años del L26 al V30/Dic; del L2 al J5/Ene; y del M18/Abr al V21/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 L26 al V30/Dic; del L2 al J5/Ene; y del M18/Abr al V21/Abr.** Con almuerzo incluido. + fundacionestadio.com o en Jolastokia.

Kirol wkend

Si tienes entre 8 y 14 años, chica o chico, desde el 29/Oct hasta el 26/Mar/17, 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, floorball, kinball, minifútbol, shuttleball, tchouckball, volley-indiaka... 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.



▶ ELKARTEKO TXAPELKETAK TORNEOS SOCIALES

EUSKAL PILOTA PELOTA VASCA

Argentinako paleta / Paleta Argentina

del S15 al D30/Oct

Si tienes pareja, **inscríbete** en el m. 657705983 o en zidorrap@fundacionestadio.com hasta el J29/Sep.



FUTBOLA FÚTBOL

Olentzero futbol aretoa / Fútbol sala Olentzero

V23/Dic

Si tienes entre 8 y 12 años, podrás participar con tu equipo en el torneo Olentzero de **fútbol sala mixto** que hemos organizado. **Inscripciones hasta el J15/Dic en Recepción.**



Futbol-5 Inauteriak Fútbol-5 Carnaval

L27/Feb

Si tienes entre 8 y 12 años y quieres jugar al fútbol disfrazada/o **apúntate al torneo de carnaval hasta el X22/Feb en Recepción.** Los equipos serán mixtos, habrá talleres de habilidad y precisión... y por la tarde ¡con disfraces y chocolatada final!



PADELA PÁDEL

Gabonetako txapelketa / Torneo de Navidad

Para mayores de 14 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del X30/Nov. Los partidos se jugarán entre el S10 y el D18/Dic.

Ranking:

Para mayores de 14 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del L12/Sep.



TENISA TENIS

Gabonetako txapelketa / Torneo de Navidad:

Para cerrar el año disputaremos el torneo **del S10 al D18/Dic.** Más información e inscripciones en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del X30/Nov.

Ranking:

Para mayores de 14 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del L12/Sep.



► AULA ESTADIO ARETOA 2016/17



Si quieres ampliar tu cultura deportiva, durante la temporada, **los jueves a las 18.30 h** el Aula Estadio Aretoa programa charlas coloquio en torno al deporte y la actividad física desde diferentes puntos de vista. Encontrarás la información las sesiones y ponentes en los nuestros perfiles de 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	Hizlaria Ponente
J15/Sep	Senderismo y montañismo	'Ven al monte: senderismo y montañismo 2016/17' y 'Senderismo en Patagonia'	Unai García e Ibai Rico
J29/Sep	Actividad física regular	'Vive activamente'	Iñigo Mujika, José A. Apraiz y Alain Garalde
J6/Oct	Rendimiento deportivo	'Los aspectos invisibles que determinan el rendimiento deportivo'	Juanan 'Konpa' Compañón, Jon G° Ariño y Richard Martínez
J3/Nov	Popularidad de las pruebas extremas	'¿Qué atrae a superar la barrera del dolor?'	José Calabuig, Juanra Ortega y María Rz. Oña
J15/Dic	Historia del deporte y la deportividad	'Fair-play en la historia y en la actualidad del deporte'	José Luis Pz. Triviño, Kepa Ancín e Iker Romero
J12/Ene	Becas universitarias deportivas	'¿Pensando en estudiar y entrenar en el extranjero?'	Álvaro Corrales, Leire y Nerea Beitia e Iván Rodrigo
J2/Feb	Tecnología y ejercicio físico	'Tecnología útil para mantenerse activa/o'	Iker Irastorza, Gorka Mtz. Hidalgo, Asier Arregui y Mónica Eguileta
J2/Mar	Deporte profesional y solidaridad	'¿Cuánto dinero del deporte profesional llega a sus bases?'	José Manuel Sánchez, Livia López y Jesús Vázquez
J6/Abr	Deporte e igualdad de género	'Promoviendo la igualdad de género en el deporte'	José Barrero, Estibaliz Linares y Laura Pardo
J4/May	Historia del deporte vasco	'Deporte y Guerra Civil en el País Vasco, 80 años después'	Santiago de Pablo, José A. Apraiz y Fernando Estomba

► JAIK FIESTAS



Olentzero eta Errege eguna Olentzero y Día de Reyes

Esperamos que Olentzero -el **24/Dic, a las 12 h**- y los Reyes Magos -el **6/Ene, a las 12.30 h**- nos vuelvan a visitar en el Estadio. Les recibiremos en el polideportivo con una gran fiesta en la que no faltarán la diversión y los regalos.

Inauteriak Carnaval

El **Domingo de Carnaval -26/Feb/17-** nos disfrazaremos y celebraremos una gran fiesta. Os mantendremos informados en la revista Estadio y en fundacionestadio.com. ¡Prepara tu disfraz!



Estadioren Argibide Orokorrak **Información General del Estadio:** Aprovechamos para recordarte que el horario de apertura del Estadio es: **de LaV de 7 a 22 h y fines de semana y festivos de 8 a 22 h**; aunque las instalaciones, servicios y actividades deportivas finalizan a las 21.30 h y los vestuarios y la cafetería a las 21.50 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 revista@fundacionestadio.com incluyendo tu nombre y apellidos, dirección postal y teléfono.

De conformidad con la LOPD, te informamos que tus datos personales serán incorporados a los ficheros de la Fundación Estadio (Paseo Cervantes nº 20. 01007 Vitoria-Gasteiz), con el fin de prestarte adecuadamente los servicios solicitados y proporcionar una atención personalizada mediante la realización de encuestas de opinión y satisfacción orientadas al estudio y mejora de nuestra oferta de servicios. Consientes expresamente que tus datos personales sean cedidos a las fundaciones de Vital (que pueden consultarse en cavajital.es) y a aquellas entidades públicas o privadas que resulten imprescindibles para el desarrollo y cumplimiento de la relación que te vincula a nosotros o cuando ello sea obligatorio para cumplir con las obligaciones legales que en cada caso resulten de aplicación, y siempre con todas las garantías previstas en la legislación. Deberás mantener actualizados dichos datos, informando puntualmente a la Fundación de cualquier cambio que en los mismos se produzca.

Consientes expresamente tu aparición en los reportajes gráficos que la Fundación realiza de las actividades que gestiona y/o coordina tanto dentro como fuera del Estadio y que dichos reportajes sean publicados en medios de difusión general y, en particular, en su fundacionestadio.com, su revista y su programa de actividades, así como en otros medios, electrónicos o no, asociados a la Fundación (Youtube, Vimeo...). De la misma forma, consientes que las imágenes sean cedidas por la Fundación Estadio a aquellas organizaciones y/o particulares que tengan un interés legítimo en su tratamiento.

Salvo que nos indiques lo contrario en el momento de la inscripción, también utilizaremos tus datos personales para mantenerte informado de todos nuestros servicios, noticias, agendas... y para remitirte, incluso por medios electrónicos, información promocional adaptada a tus necesidades y preferencias.

Te informamos de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el responsable del fichero (Fundación Estadio. Paseo Cervantes nº 20. 01007 Vitoria-Gasteiz) remitiendo por correo o entregando en la sede de la Fundación una solicitud con la siguiente información: nombre y apellidos, domicilio, petición, copia de su DNI, fecha y firma.

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

+ fundacionestadio.com

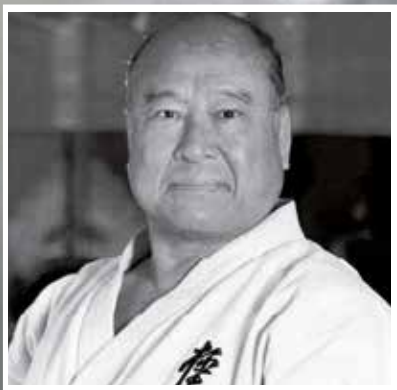
**ESTADIO
SENIOR!**



Denboraldian zehar, batez ere
goizetan, Estadion eskaintza
osoa eta kalitatezkoa duzu,
zu aktibo mantentzeko.
Ikus ezazu 2016/17 Denboraldiko
Ekintzen Egitaraua.
Estadion elkar ikusiko dugu.

Durante la temporada, y en especial
por las mañanas, en el Estadio
dispones de una oferta completa y de
calidad para mantenerte activa/o.
Consulta el Programa de Actividades
de la Temporada 2016/17.
Quedamos en el Estadio.





Perfil

(1923-1994), maestro karateka japonés de origen coreano que fundó el Kyokushinkai, el primer y más influyente estilo de karate de pleno contacto. Fuerte, veloz y resistente, apodado 'Godhand', está considerado como un dios viviente y su vida y hazañas han sido llevadas a películas, dibujos animados, historietas y videojuegos.

"If you have confidence in your own words, aspirations, thoughts and actions and do your very best, you will have no need to regret the outcome of what you do. Fear and trembling are lot of the person who, while stinting effort, hopes that everything will come out precisely as he wants".

Moussa Traoré orain dela hamabi urte iritsi zen Gasteiza Guinea Conakrytik bere familiarekin, kirolean aurrera egiteko eta bizitza hobea lortzeko asmoz. Egun, futbolaria da, 21 urtekoa, eta Eloy Fernández Garayalderi esker lortu du, Traoreren tutore boluntarioa baita Gasteiza etorri zenetik. Estadiok eginkizun garrantzitsua izan du gizarteratzeko orduan.

Moussa Traoré:

“Nunca te conformes hasta que lo mejor sea excelente”

Como miles de niñas y niños gasteiztarras, Moussa Traore aprendió a nadar en el Estadio. Todavía guarda en su teléfono móvil la foto de un pequeño de 9 años recién cumplidos con unas aletas amarillas y unas gafas puestas a punto de saltar al agua por primera vez. Hoy tiene ya 21 y se ha convertido en un apuesto joven para el que las instalaciones del Estadio no tienen secretos. El campo de fútbol, las canchas de frontenis o las piscinas han sido escenario de su evolución personal lejos de su Guinea Conakry natal. Y han sido testigos del paso del tiempo gracias a Eloy Fz. Garayalde, digamos que su tutor en Vitoria-Gasteiz y la persona que está junto a él en cada paso que da.

El inicio de esta historia se sitúa en la Guinea francesa, en África Occidental. Allí nació Moussa en el seno de una familia que pronto vio la posibilidad de emigrar a España para dar a sus hijos un futuro mejor. Primero llegó su padre, después su madre con él y poco después su hermana. Las demás ya nacieron aquí. Instalados en el barrio de Ariznabarra, pronto se integraron con normalidad en la vida vecinal, los niños empezaron a ir a la ikastola del barrio, a aprender euskera y a hacer las cosas habituales que hacen los niñas y niños de esa edad. Con dotes para el fútbol desde muy pequeño, Moussa empezó a entrenar con los equipos base del Aurrera, club en el que también entrenaba Eloy Fz. Garayalde. Profesor de Secundaria pero dedicado los últimos veinticinco años a la formación del profesorado, Eloy pronto vio cualidades en él y empezó a arroparlo. Se

define como “un maestro al que le gusta su oficio”, de ahí que no tuviera ningún reparo en hablar con los padres de Moussa para ofrecerles, de forma completamente altruista, apoyo escolar durante la semana. El buen feeling que desde el principio hubo entre ellos pronto derivó en un acompañamiento también en su tiempo libre, sobre todo en el Estadio. “Como era lo que yo hacía”, explica Eloy, “comencé a traerle”. La Fundación ha colaborado en este proceso educativo desde el principio dando facilidades para que Moussa, y algún otro chaval al que también tutela, puedan acceder al Estadio. A juicio del tutor, este hecho ha sido fundamental en la integración y el desarrollo personal y deportivo de Moussa y de otros jóvenes inmigrantes.

“Aunque son familias que no están desestructuradas, en general no tienen posibilidades de sacar a los chavales a la calle.

Se sienten solos, y muchas veces no hacen otra cosa que estar en casa viendo la televisión". "Nosotros hemos hecho natación, jugado al fútbol, a frontenis... a infinidad de cosas", detalla Moussa, algo que según Eloy ha contribuido de manera fundamental en el desarrollo de sus habilidades sociales.

"Necesitan aprender a saber estar con la gente, a relacionarse, tener habilidades sociales..., en definitiva, encauzarles hacia actividades que les permiten esa socialización, y eso lo ha logrado aquí", asegura. Además, se da la circunstancia de que provienen de culturas en las que la relación afectiva con la figura paterna es "distinta, mucho menos cercana". Doce años después esta "acogida no legal", puntualiza Eloy, se mantiene. "Sus padres confían plenamente en mí. Hemos hablado mucho, conocen mi entorno y lo que hacemos. Están muy contentos y confían que le oriente bien". Moussa sonríe cuando escucha decir que su evolución "ha sido impresionante. Es un chaval muy fácil de llevar, procede de una cultura que venera a los mayores y les tiene un gran respeto: además, no me ha creado nunca ningún conflicto".



Ambos miran al futuro con optimismo. Desde la temporada pasada Moussa es el portero del Mirandés B, que juega en Tercera División, y sigue completando su formación con diversos módulos. "Se ha hecho como portero en el Estadio", apostilla Eloy mientras mira cómo un grupo de chavales rodean a Moussa como si

ya fuera uno de sus ídolos que aparecen en los álbumes de cromos. No habla demasiado, pero en su cuenta en las redes sociales deja constancia de su determinación con la frase "nunca pares, nunca te conformes hasta que lo bueno sea mejor y lo mejor excelente".





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 (V30/Sep) y 25 diciembre.

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 9 a 20 h

-viernes hasta las 19 h

Sábados, domingos y festivos cerrada.

Horario especial agosto: L a V de 9 a 15 h

945131345 (ext. 132 y/o 134)

recepcion@fundacionestadio.com

Aktibitateak / Actividades:

945131345 (ext. 122)

aitor@fundacionestadio.com

Idazkaritza / Administración:

945132285 (ext. 131)

joseangel@fundacionestadio.com

Zuzendaritza / Dirección:

945134315 (ext. 111)

mikel@fundacionestadio.com

Igeriketa Eskola / Escuela de natación:

Lunes a viernes de 17.30 a 19.30 h

945130223 (ext. 118)

cnjudizmendi@fundacionestadio.com

Padel/teniseko Eskola / Escuela de pádel/tenis:

Lunes a jueves de 18 a 19.30 h

945140577 (ext. 113)

tcjakintza@fundacionestadio.com

Fitness:

945142742 (ext. 124)

fitness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945130673 (ext. 101)

hosteleria@fundacionestadio.com

Mantentzelana / Mantenimiento:

945131345 (ext. 127)

miguelangel@fundacionestadio.com

En el Grupo Alto Omecillo seguimos trabajando día a día para mejorar nuestro servicio y así poder llegar a satisfacer todas tus necesidades y expectativas hosteleras en el Estadio. Esta nueva temporada, además de los servicios de cafetería -desayunos, pintxos, platos combinados...- y menú del día en el comedor a mediodía, continuamos ofreciendo cenas para grupos, menús especiales y menús personalizados para celebraciones. Además, hemos completado nuestra oferta de desayunos con panes energéticos y dulces, bollería salada y empanadas variadas.

Mantente al día de nuestras novedades y ofertas especiales a través de la pantalla informativa que hemos instalado en cafetería. Esperamos que el servicio que te ofrecemos sea de tu agrado. Por favor, ayúdanos a mejorarlo día a día aportando tus sugerencias.

Recuerda que entre el 1/Oct y el 31/May puedes comer en el restaurante acompañado de personas no abonadas. **En fines de semana y festivos deberás hacer la reserva con una antelación mínima de 48 h en el t. 945130673.**



Jaia etxaldean / Fiesta en la granja



El próximo S3/Sep, unos días antes de la vuelta al cole, celebraremos la Fiesta Infantil con juegos, hinchables, deportes, pasacalles, teatro, talleres, merienda, discoteca... en la granja del Estadio.

El chupinazo tendrá lugar a las 11 h.

Cerrados el último viernes de septiembre

El 30 de septiembre, último viernes del mes, el Estadio permanecerá cerrado por labores de mantenimiento. Tenlo en cuenta y disculpa las molestias.

iraila
septiembre
30
ostirala
viernes

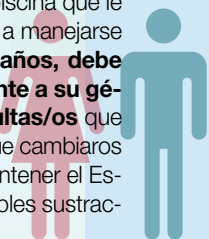
Si estudias fuera, te interesa

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 2016/17 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 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 en el vestuario. **Si tiene más de 6 años, debe cambiarse en el vestuario correspondiente a su género, femenino o masculino. Las/os adultas/os** que vais a la sauna, 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... Ayúdanos a mantener el Estadio ordenado.



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 del plazo para el concurso de foto digital y móvil

¡Más de 1.000 € en premios! **Entre el 10 y el 30/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 Ikatz. Bases y +info en 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 19 h –coge tu número de 16.30 a 18.45 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, y si lo que quieres es patinar, puedes hacerlo 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

11 medallas en los estatales de Guadalajara

El Club Arabatxo consiguió en los Ctos. España de Guadalajara celebrados del 4 al 10/Jul un total de 11 medallas. El club gasteiztarra, que acudió a la ciudad castellano-manchega con cerca de una treintena de deportistas, fue una edición más una de las delegaciones más numerosas.

Las y los deportistas del Arabatxo brillaron con fuerza y subieron al podio en 11 ocasiones, 10 de ellas en categoría masculina y 1, en femenina. Una de las actuaciones más sobresalientes fue la de Unai Baigorri, que se alzó con el Cto. España en la categoría alevín. Unai añadió a su triunfo en la clasificación general 5 metales más: 2 oros para sus ejercicios de suelo y anillas y 3 platas para premiar sus pases en salto, paralelas y barra.

Tres medallas más llegaron con Ian de Miguel. El gasteiztarra fue bronce en la general, avalado por dos grandes actuaciones en barra y suelo, donde logró un oro y una plata, respectivamente. La medalla en féminas llegó en la categoría de gimnastas de 12 años, en la que Ainhize Maza se hizo con el oro en paralelas asimétricas. Destacables fueron también las actuaciones de Mikel Rz. Illa, Markel Asurmendi, Izaro Fagundez y Leire Zamora. Sus ejercicios les colocaron próximos a los puestos de podio.

Con esta prueba, el Club Arabatxo cerró la temporada 2015/16 con un balance muy positivo tanto por los resultados deportivos obtenidos que le mantienen en la élite de la gimnasia estatal, como por el creciente volumen de practicantes que igualmente le colocan como máximo referente en Euskadi.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Aaron Mulvey, bronce en el Cto. de España Junior

El Cto. España de natación absoluto y junior, disputado en Las Palmas de Gran Canaria, se cerró con una participación muy positiva para las/los representantes alavesas/es y la destacada actuación de Aaron Mulvey, que logró la medalla de bronce en los 200 m mariposa con un registro de 2.05.07, que supone un nuevo record de Araba/Álava. Zorionak!

La 1ª Travesía Embalse Ullibarri-Gamboa organizada por el C.N. Judizmendi con la colaboración de la Fundación Estadio Fundazioa reunió el 17/Jul a más de 125 participantes que se dieron cita en el C.N. Vitoria para nadar los 2.500 m de la versión adulta y los 750 m de la categoría infantil.

Con un desenlace inesperado en la categoría masculina, el nadador Jorge Bedia (C.N. Camargo) se impuso al resto de participantes, entre los que se incluían algunos nadadores del grupo de élite de triatlón australiano. Mikel Mugarza, fue el mejor clasificado del Club logrando un meritorio cuarto puesto. En la categoría femenina se obtuvieron unos resultados bastante más predecibles: 1ª, Tamsyn Moana-Veale (Wollongong Wizards), 2ª, Grace Musgrove (Wollongong Wizards) y 3ª, Irati Mendia (Bidasoa XXI).

Tras una primera experiencia increíble, tenemos la firme intención de que este evento se convierta en una cita anual. ¿Te veremos el año que viene?



Club Natación Judizmendi
LaV de 17.30 a 19.30 h.
945130223/ext.118. Agosto cerrado
cnjudizmendi@fundacionestadio.com
cnjudizmendi.com

TENIS CLUB JAKINTZA

¿Has probado el bodypádel?

La 56ª edición del Open Fundación Estadio Fundazioa en la que participaron jugadores destacados del ranking estatal como Ricardo Villacorta, Roberto Menéndez (actual campeón de veteranos), Diego Chávez o Iñigo Santos ofreció un gran espectáculo de tenis, una muestra de buen trabajo de nuestras juezas de silla, líneas y recoge pelotas y buena asistencia de público. Fue el punto final a una temporada dura pero de gran satisfacción por el trabajo realizado.

Os damos las gracias a todas las personas que habéis confiado en el T.C. Jakintza una vez más y os esperamos esta temporada con nuevas ideas, ilusiones y fuerzas renovadas; nueva oferta de cursos y entrenamientos en tenis, pádel y bádminton, nuevos rankings... Tenéis toda la información en la web y en el nuevo perfil de Facebook del Club.

Esta nueva temporada seguimos con las sesiones de bodypádel que pusimos en marcha el pasado año. Una forma divertida, con música y en grupo que te ayudará a mejorar la técnica y la condición física en la pista. ¡Ánimate a probarla!

¡Nos vemos en las pistas!



Tenis Club Jakintza

LaJ de 18 a 19.30 h.

945140577/ext.113. Agosto cerrado

tcjakintza@fundacionestadio.com

jakintza.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

El campus sigue creciendo

De nuevo organizamos el campus de pelota vasca en la primera semana de julio. Los 23 chavales han aprendido a hacerse una pelota, jugar a pala, practicar el frontenis y, este año como novedad, jugar a paleta argentina. Todo en una semana, de la mano de los instructores Gaizka y Mikel Tuesta, campeones de Liga Vasca paleta cuero, y de Ixone y Nagore Martín, esta última reciente campeona del abierto de España.

Destacamos las fabulosas campañas del incansable Iván Temprano, que sigue cosechando éxitos allá por donde va, y de Lorena Sobrino y María Sáez, que se alzaron con el campeonato de triquete de Liga Vasca.

El Zidorra P.T. quiere homenajear a su histórico socio, pelotari y directivo Patxi Lejarcegui, 'el txato', fallecido recientemente. Mandamos un abrazo a su familia. Goian bego.



Zidorra Pilota Taldea

945131345/ext. 114

zidorrap@fundacionestadio.com

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Oros de Koldo y Jon en los Ctos. Euskadi

El Cto. Euskadi Individual celebrado el 7/May en el C.C. Sansomendi se saldó con una gran actuación de nuestros representantes. Koldo Galiano, en 56 kg, y Jon Olabuenaga, 85 kg, se llevaron dos medallas de oro, mientras que Iñigo Sanz y Víctor Mtz. Alegría se hicieron con dos de plata. Jon mejoró todos sus registros personales, dejándolos en 120 kg en arrancada y 141 kg en dos tiempos. Iñigo da Silva y Koldo Galiano disputaron el Cto. España Junior, que tuvo lugar el 14/May en Madrid. Iñigo se tuvo que conformar con una meritoria cuarta plaza en una competición que se decidió en el último momento y donde los nervios de su primer nacional le pasaron factura. El joven Koldo, 16 años, se clasificó sexto igualado con el quinto en un campeonato que ha sido una buena experiencia para futuros compromisos como el Cto. España S-17.

El 28/May en Gijón disputamos el Cto. España Master con nuestros halteras Martín Rodríguez, Jesús García y José E. Román, que consiguieron dos oros y una plata. Martín revalidó su medalla de oro en categoría M-65 y 85 kg; Jesús García también fue oro en M-60 y 105 kg; y José E. Román consiguió la plata en M-50 y 85 kg. Martín, además, quedó primero de todas las categorías de M-65 y batió 5 records de España mejorando todos sus registros personales.

El 25/Jun de nuevo en el C.C. Sansomendi disputamos la 3ª Liga de Euskadi Promesas. Koldo Galiano consiguió el oro con 242.15 pts. Destacó también el cadete José Martos que demostró que sabe hacer las cosas muy bien.



Club Indarra Vital



+ info en:
+ fundacionestadio.com/sección_clubes

Siglos después de que los pueblos polinesios utilizaran una especie de tablas de madera para moverse sobre el agua, un joven alavés, Ander Pz. Unzueta (1998), es un referente en esta disciplina deportiva tan completa. Campeón de Euskadi sub-18 en 2015, ha trasladado a su padre su pasión por este deporte, que le acompaña a las competiciones e incluso rema como amateur.

¿Cuándo comenzaste a practicar paddle surf?

Empecé hace cinco años. Lo vi por primera vez en Zarautz. Al principio no me gustó mucho, no me pareció que podía ser muy divertido. Pero ese mismo verano de vacaciones en Cambrils me apunté por probar en una escuela, y me enganchó.

¿Pertenece a algún club?

Sí, al club Northwind de Somo (Cantabria). También tiene una escuela en Valladolid y en verano se abre en Getxo.

¿Cuándo y dónde entrenas?

Cada fin de semana hacemos entrenamientos en Cantabria, y también en el pantano de Ullibarri-Gamboa. El pantano cuando está 'plato' es un paraíso, te relajas muchísimo, es un sitio muy bueno para entrenar. Durante el verano, desde abril a octubre más o menos, es la temporada fuerte de competiciones. Pero durante el invierno también entrenamos, con trajes de neopreno y pasando mucho frío. Además hacemos diferentes actividades en esa época, como la quedada popular de invierno en el pantano.

¿Qué modalidades hay?

Hay diferentes, mangas de olas con acrobacias, sprints, carreras cortas a boyas o circuitos, carreras de 2 kilómetros y también larga distancia, carreras de 200 kilómetros que duran varios días. Además, en España hay un campeonato de resistencia en el que se está 24 horas seguidas remando. Yo suelo participar en larga distancia, pruebas de entre 12 y 16 kilómetros. Además, este año he participado en el Campeonato de Aguas tranquilas en pantanos y ríos como el Sella, el Pisuerga o el lago Atazar en Madrid, y estoy en el circuito vasco PRO.

Ander PZ. UNZUETA

PADDLE SURFER

“Me encantaría poder remar en Hawái con los campeones del mundo”

Polinesiako herriak ur gainean mugitzeko zurezko taula antzeko batzuk erabiltzen hasi eta zenbait mendetara, Arabako gazte bat, Ander Perez de Unzueta (1998), erreferente bat da kirol diziplina zail horretan. 2015ean, padel surfean Euskadiko 18 urtez azpiko txapelduna izan zen. Aitari kirol horren zaletasuna kutsatu dionez, txapelketetara laguntzen dio eta arraun egiten du amateur kategorian.

¿Es necesaria alguna condición especial para practicar SUP?

No, puede practicarlo cualquier persona, no requiere ninguna condición física especial. He visto a niñas y niños de 4 años y a personas de 60, porque es fácil de aprender. Es un deporte para todo el mundo. Es más fácil para las niñas y niños porque lo importante es mantener el equilibrio, y como ellos tienen el centro de gravedad más bajo lo hacen mejor. Es recomendable entrenar siempre con alguien y llevar también un teléfono móvil por si pasa algo.

¿Hay mucha afición en Araba/Álava?

Sí, hay mucha. Parece que no es un deporte muy conocido, pero vas a cualquier sitio y enseguida te encuentras una escuela.

Es una disciplina muy conectada a la naturaleza

Sí, está muy vinculado a la naturaleza, y últimamente han salido muchas modalida-

des relacionadas como el yoga. Se hace yoga sobre la tabla o en piscinas con agua tranquila, y te relaja muchísimo. En verano se hacen salidas a la luz de la luna, quedadas en las que se cena y después se sale a remar. Gente que pesca o bucea con la tabla enganchada....

¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta?

Lo que más el buen ambiente que hay, lo que se disfruta con el resto de deportistas. Y lo que menos que es bastante duro. Por ejemplo, es difícil que suspendan una carrera por malas condiciones, tiene que haber casi una tormenta.

¿Dónde te gustaría poder practicarlo?

Me encantaría poder ir a Hawái y poder remar con los campeones del mundo Kai Lenny y Connor Baxter.

¿Tienes algún objetivo en el mundo del deporte?

Tenemos la esperanza de que se convierta en deporte olímpico. Parece que el surf podría ser olímpico en Tokio, así que a ver qué pasa. En ese caso, me gustaría ser capaz de representar a la selección en unos juegos.

¿Cuándo vienes al Estadio, qué instalaciones frecuentes más?

La piscina de trampolines, el campo de fútbol y el frontón.



Puedes ver la entrevista a Ander en fundacionestadio.com

STAND UP PADDLE SURF (SUP)

El SUP es la forma más antigua de deslizamiento por el agua en la que el navegante utiliza un remo para desplazarse mientras permanece de pie en una tabla de surf. Tiene su origen en los pueblos polinesios, que utilizaban este modo de transporte para desplazarse entre las islas y para pescar. En los años 60 en Estados Unidos los instructores de surf de la playa de Waikiki usaban sus tablas y sus rudimentarios remos de canoas para fotografiar a los turistas que estaban aprendiendo a surfear. A partir del año 2000 surfistas hawaianos comenzaron a hacer SUP como forma de entrenamiento alternativo los días que no podían hacer surf.



perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:**
El parque de Salburua
- **Una película:**
'Piratas del Caribe' de Joachim Rønning y Espen Sandberg
- **Un libro:**
'Piratas', de Geoffrey Malone
- **Una manía en el deporte:**
Celebrar con rabia la llegada a meta
- **Otro deporte para practicar:**
Esquí
- **Un lugar de vacaciones:**
Cambrils



VIVIR ACTIVAMENTE DESDE LA INFANCIA

Los seres humanos somos animales nómadas en el origen, que con el paso de los años nos hemos convertido en sedentarios. Tenemos un cuerpo diseñado para el movimiento pero que ya no necesita moverse para sobrevivir. ¿Es esto lo mejor para nuestro desarrollo personal y colectivo?

El cuerpo está programado para moverse y necesita el movimiento para mantenerse sano. Sin embargo, la mayoría de personas adultas, jóvenes y niñas/os no realiza la suficiente actividad física para no enfermar y este dato es uno de los pocos que se mantiene en todo el mundo. Hay innumerables investigaciones científicas que demuestran que la inactividad física crece en todo el planeta siendo una de las causas del desarrollo de enfermedades crónicas y su prevalencia la más elevada de entre las causas modificables.

En la infancia, la educación y la actividad física son fundamentales no sólo para prevenir la obesidad u otros trastornos médicos graves que ya se observan en los adolescentes europeos, sino sobre todo para el desarrollo físico, psíquico y social y del gusto por el hábito del movimiento en las edades posteriores.

Sin irnos muchos años atrás, la niñez era sinónimo de juego. El tiempo de ocio era tiempo de juego, el juego era en gran parte movimiento del tren inferior, superior, tronco... en juegos de velocidad, cortos e intensos, de resistencia, habilidad o fuerza. Un movimiento global y completo, acompañado, continuado en el tiempo y diario, o casi.

Hoy las nuevas tecnologías han cambiado mucho la forma de entender el juego y niñas y niños, después de mucho tiempo inactivos en el colegio o en casa, pueden seguir jugando sentados con sus smartphones, ordenadores, consolas... imitando modelos de adultos y convirtiéndose el juego físico, casi siempre, en una actividad dirigida o de entrenamiento.

Estamos hablando de actividad física para nuestra salud que genere cambios en nuestro organismo para estar y sentirnos mejor. Y aunque, de momento, no está clara cuál es la cantidad y calidad necesaria de actividad física para conseguirlo, no hay duda de la relación curvilínea entre la cantidad de actividad física y la mejora en la salud: las personas más activas tienen menor riesgo de padecer alguna enfermedad crónica y mayor probabilidad de sentirse mejor.



Gizakiak, jatorriz, animalia nomadak gara, baina urteak joan ahala mugimendu gutxiko bihurtu gara. Gorputza mugitzeko diseinatuta dugun arren, dagoeneko ez dugu mugitu beharrik bizirik irauteko. Hori al da onena gure garapenerako? Gorputza mugitzeko dago programatuta, eta mugitu behar du osasuntsu izateko.

En la infancia, la actividad física regular desarrolla bien los sistemas cardiorrespiratorio, esquelético y muscular, mantiene un equilibrio calórico adecuado y, por lo tanto, un peso saludable y, además, previene el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión o la obesidad.

Pero, además, pasada la infancia necesitamos desarrollar la inteligencia interpersonal e intrapersonal y qué mejor que haberlo hecho jugando, moviéndose con otras/os, asociándose y relacionándose. El juego ayuda a conocernos como individuos sociales; a experimentar las primeras emociones de jugar con otras/os: ganar, perder, éxito, fracaso...; y a empezar a reflexionar sobre estrategias, razones, decisiones... y de ahí las emociones, tan necesarias para el aprendizaje y el desarrollo. Un bajo nivel de actividad física en esta edad está ligada al desarrollo de trastornos emocionales.

Es importante que las niñas y niños eviten modelos adultos y que se muevan y jueguen en libertad, sin necesidad de instrucciones adultas o jueces. El movimiento y la gestión del juego tienen que ser de las/os niñas/os, incluso la gestión de los conflictos.

Sólo en el caso de riesgo físico es recomendable intervenir en el juego. El adulto tiene que planificar y dotar de recursos al juego, libre y sin modelos, que le ayude en su desarrollo personal y de sus inteligencias espacial, interpersonal, intrapersonal, lógico-matemática, lingüística, musical, naturalista y la corporal-quinestésica (Howard Gardner).

Por tanto, la actividad física regular en edades tempranas no sólo genera adaptaciones físicas necesarias para la salud, sino que, además, desarrolla capacidades emocionales de autococonocimiento y la/s inteligencia/s que serán las bases del desarrollo personal.

Instituciones, profesionales, familias y todas las personas implicadas en el desarrollo de las/os niñas/os estamos obligadas a construir un entorno donde puedan desarrollarse, adquirir hábitos y conocimientos sobre el juego y sobre uno mismo en libertad.



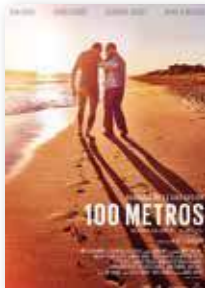
Alain Garalde
Licenciado y maestro de Educación Física

Cine

'100 metros'

de Marcel Barrena

Basada en un hecho real, cuenta la historia de Ramón Arroyo, un joven empresario de 30 años al que los médicos le diagnostican esclerosis múltiple y le pronostican que en un breve periodo de tiempo será incapaz de caminar ni siquiera 100 metros. Arroyo empieza entonces una lucha de superación física y emocional que le llevará a prepararse para la prueba más dura del planeta: el ironman. La película está protagonizada por Dani Rovira, muy conocido por su participación en 'Ocho apellidos vascos', al que también aquí acompaña el actor vasco Karra Elejalde, que una vez más vuelve a interpretar a su suegro.



Fotografía

'Frontons'

de Frédéric Lefever

Lefever ha pasado un año recorriendo el País Vasco francés y español para fotografiar 220 frontones de pelota vasca y dejar constancia de la gran variedad de colores y materiales que los componen. Se trata de fotografías de gran tamaño (80x120cm.) que componen, junto a un libro editado para la ocasión, una exposición itinerante que puede ser visitada en diferentes localidades vascas en el marco de la capitalidad cultural europea de Donostia-San Sebastián. A través de su objetivo, Lefever ha capturado la esencia emblemática de un territorio. A la vez terreno de juego y espacio de socialización, el frontón y la pelota vasca encarnan una cultura, un patrimonio y una forma de vida. La exposición se puede visitar en Baiona del 7 al 30/Oct.

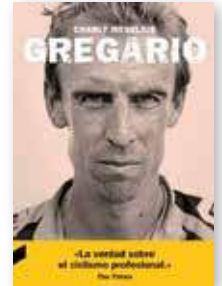


Libro

'Gregario'

de Charly Wegelius

Esta novela autobiográfica gira en torno a la vida profesional de Charly Wegelius, uno de los ciclistas británicos más prestigiosos del pelotón internacional, que nunca logró una victoria ni se subió a un podio. Es un relato duro de la verdadera cara del ciclismo, el de los gregarios cuyo trabajo es ayudar a su jefe de filas a ganar, renunciando a cualquier tipo de lucimiento personal y sin más recompensa que la satisfacción del trabajo cumplido y un sueldo a fin de mes. Pero también es un testimonio honesto de un ciclista que nunca se dopó, se sacrificó y llevó su cuerpo al límite para poder vivir su gran pasión.



Teatro

'Concert'eau en do Nageur'

de Cie Aquacoustique

La compañía Aquacoustique mete en el agua a tres músicos experimentados para desarrollar un concierto único en el que el líquido elemento se convierte en un instrumento de percusión melódico asombroso, mientras los intérpretes sorprenden a los espectadores con tubos de buceo reconvertidos en flautas o regaderas en saxofones. Se trata de una experiencia musical y deportiva atípica y muy divertida que tiene lugar en lagos, ríos, piscinas y océanos alrededor de todo el mundo. Ya ha seducido a más de 70.000 personas en Francia, Australia, China, Italia, España, Bélgica... En septiembre y octubre se les podrá ver en Izmir (Turquía), Cannes y Avignonet-Lauragais (Francia).



Cómic

'Un maillot pour l'Algérie'

de Rey, Galic y Kris

En 1958, en vísperas de la Copa del Mundo en Suecia, doce futbolistas de la Primera División francesa abandonan en secreto Francia y se unen a las filas del Frente de Liberación Nacional argelino. Estamos en plena guerra de Argelia y su objetivo es crear el primer equipo nacional de fútbol del país y convertirse en embajadores de su independencia en todo el mundo. En condiciones muy difíciles y viajando de forma clandestina Zitouni, Arribi, Kermali, Mekhloufi... acabaron convirtiéndose en leyendas. Rey, Galic y Kris plasman con gran realismo e impactantes dibujos deportivos una parte real de la historia reciente de Argelia y de su fútbol.



Documental

'The Fall'

de Daniel Gordon

JJ.OO. de Los Angeles (1984). Zola Budd y Mary Decker disputan la final de los 3.000 m cuando ambas tropiezan y Decker, la estrella local, cae al suelo lesionada. Aunque los jueces no detectaron nada punible, durante años Mary Decker y la prensa estadounidense culpieron a su rival de la caída. Tuvo que pasar mucho tiempo para que Decker reconociera que la responsabilidad no fue de la deportista sudafricana, famosa por correr descalza, sino consecuencia de sus propios errores. Daniel Gordon ha conseguido reunir en un documental a las dos atletas 30 años después. La película cuenta con imágenes de archivo y nuevas entrevistas con las protagonistas, quienes echan la vista atrás y analizan de forma reposada el desgraciado accidente.



HIPOTECAS KUTXABANK

kutxabank
aquí
y ahora **k**



Kutxabank/Hipoteca **VARIABLE**

desde
euribor+0,90%

TIN primer año: 1,40%

TAE Variable: 1,71%*



Kutxabank/Hipoteca **MIXTA**

TIN TIPO FIJO durante los 10 primeros años,
desde 1,80%.

TIPO VARIABLE el resto del plazo,
desde euribor +0,90%.

TAE Variable: 2,21%*.

Un consejo:

para comparar dos hipotecas aparentemente iguales
fíjate siempre en la TAE de la operación.

Supuesto calculado para un cliente de 28 años, importe de préstamo 100.000 euros (80% sobre el importe de tasación) a 30 años. Cuota constante, sistema de amortización francés. Modalidad a Tipo Fijo Bonificado: 2,50%. Modalidad a Tipo Variable y Tipo Mixto. Valor del Euribor BDE del mes de junio 2016: -0,028%.

(*) Oferta condicionada a la domiciliación de nóminas por un importe igual o superior a los 3.000€ mensuales, consumo en comercios con tarjetas Kutxabank por un importe igual o superior a los 3.600€ anuales, una aportación a Baskepensiones EPSV o Plan de Pensiones Kutxabank igual o superior a 2.000€ anuales, contratación y mantenimiento anual de seguro de hogar con la cobertura de un capital de continente de 61.287€ y un contenido 24.514,80€, y contratación y mantenimiento anual de un seguro de vida con un capital mínimo igual al nominal inicial del préstamo.

Los gastos iniciales incluidos según normativa legal para el cálculo de la TAE Variable en este ejemplo, para compra de vivienda habitual en primera transmisión: sobre la Comunidad Autónoma del País Vasco, son de 1.599,89€. Comisión de apertura: 0,25% con un mínimo de 150€, prima de un seguro hogar con la cobertura de un capital de continente de 61.287€ y un contenido de 24.514,80€ y una prima anual de 234,34€. Seguro de Vida por importe de 100.000€ y prima anual de 155,30€. Tasación: 273,46€. Honorarios de registro: 414,54€. Gestoría: 272,25€ e impuestos sobre Comunidad Autónoma del País Vasco: 0€, que el cliente debe satisfacer a la formalización del contrato.

El Seguro de Hogar tiene que ser contratado con Kutxabank Aseguradora SAU, el Seguro de Vida con Kutxabank Vida y Pensiones SAU, ambas bajo la mediación de Kutxabank S.A., Operador de Banca-Seguros. Kutxabank es operador de banca-seguros exclusivo de Kutxabank Vida y Pensiones SAU, está autorizado por ésta para operar con Kutxabank Aseguradora SAU e inscrito en el Registro Administrativo especial de Mediadores con el número C0654A95653077.

La concesión de la operación queda sujeta a la aprobación por parte de Kutxabank S.A. En el caso de no cumplir con las condiciones requeridas, excepto el Seguro de Hogar obligatorio: En la modalidad a tipo variable: los diferenciales sobre Euribor se elevarán en 1%, TAE Variable: 2,35%. En la modalidad a tipo mixto: el tipo fijo durante los 10 primeros años y el diferencial sobre Euribor para el resto del plazo, se elevarán en 1%, TAE Variable: 2,87%. La TAE Variable se ha calculado bajo la hipótesis de que los índices de referencia no varían, por tanto esta TAE Variable variará con las revisiones de los tipos de interés. Revisión anual.