

ESTADIO

ENTREVISTA

Michael Robinson

"El deporte es un tesoro didáctico, es cultura"

Envío de la Fundación Estadio para:



-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

2015/16

Ekintzen egitaraua
Programa de actividades



La práctica deportiva
*garantía de salud
y calidad de vida*



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

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

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

Fotos: Beto Carrillo, Andoni Gaztelua y Ángel Lz. Luzuriaga

Edita:

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

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

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

La Media de Rioja Alavesa; #BeActive: semana europea del deporte; La embriaguez de las cumbres; El coste de la inactividad en la UE; Escor Gaztedi R.T. Down Araba en el mundial de rugby inclusivo; Homeless World Cup Amsterdam 2015; Triatlético solidario: Asier Urbina



06 aurrera! / ¡en movimiento!

La práctica deportiva, garantía de salud y calidad de vida



08 elkarrizketa / entrevista

Michael Robinson: "El deporte es un tesoro didáctico, es cultura"



10 on egina! / ¡bien hecho!

Dance4change, transformando vidas a través de la danza



14 estadio eredu / ejemplo estadio

Voluntariado: vivir el deporte desde el otro lado de la cinta



16 info estadio

Restaurante Estadio; Fiesta Infantil; 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 o patina en el polideportivo; Alta de niñas y niños de 3 años



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Eneko Llanos, triatlético



22 kolaboratzailea / colabora

Berta López, "El secreto del deporte: la compañía"

Kirolaren ezkutuko giltzarria: talde giroa

Ariketa egiteaz pentsatzen dugunean, askotan, oker, pisua kontrolatzearekin erlazionatzen dugu, eta iruditzen zaigu kaloriak zenbatzea dela kontua. Ez da hala: kirola edo ariketa egiteak askoz rol zabalagoa jokatzeko du gure osasunean eta bizimoduan.

Osasunari dagokionez, ariketa erregularrak bihotzeko gaixotasunetatik, besten laguntzen digu, 2 motako diabetesetik, istripu zerebroaskularretatik, osteoporositik, Alzheimerretik, depresiotik, minbizi mota batzuetatik, bai eta andeatze fisiko eta mentaletik ere. Gure barnean gai kimiko batzuk askatzen ditu, garunari ongizatea ematen diotenak, eta estresa, tristura eta beste emozio batzuk maneiatzen, hobeto lo egiten... laguntzen dutenak. Dударik ez dago: aktibo mantentzen bagara, hobeto sentitzen gara, eta gure bizimodu aurrera eramateko gaitasun handiagoa dugu. Segur aski, ondo sentitzeak motibatzen gaituelako, eta motibazio horrek erabaki adimentsuak hartzen laguntzen digulako. Eta aritzearen ohitura haurtzarotik eta gaztarotik hezten den arren (bereziki, jolasaren eta kirolaren bidez), edozein une da ona berriz ekiteko edo hasteko. Eta ez dago adin mugarik.

Hala ere, kirola eta ariketa nagusiki gizartearen egiteko jarduerak dira. Oro har, nahiago dugu jende gehiagorekin egin: taldean jokatzeko dugu, aurkariarekin, ikusleen aurrean, ingurukoei gure aurrerapenak berri ematen diegu, gure publikoak erabiltzen ditugu, profesionalen aholkua bilatzen dugu... eta hori guztia, gure indibidualtasuna galdu gabe. Gainera, laguntasuna sustatzen du, lankidetzak, harreman pertsonalak, adiskidetasuna, eta praktikan indartzen gaitu. Hain zuzen ere, horixe da kirolaren ezkutuko giltzarrietako bat, ESTADIOn zenbaki honetan jaso dugun 2015/2016 denboraldiko gure jardueraren programaren goiburutzat erabiltzen duguna: talde giroa.

Zenbaki honetan, Estadiori, gure klubei eta kultura nahiz kirolari buruzko informazio praktikoa kokatuz gainera, kirolari bat aurkezteko dizugu, kazetari bihurtua, kirolaren ikuspegi aberats bat erakusten duena; jardunean den gure kirolari hoberenetakoa bat, berriz ere probarik gogorrenetan lehiatzen dena; eta azalpen bat, nola adina ez den eragozpena bizitza aktiboaren egiteko eta Vital Kutxako Gizarte Ekintzari esker Fundazioak Estadioren antolatutako jarduerak gozatzeko.

Denboraldi ona eta aktiboaren opa dizugu, konpainiarik onenean.

Fernando Aránguiz

Estadio Fundazioako lehendakaria

El secreto del deporte: la compañía

Cuando pensamos en hacer ejercicio muchas veces lo asociamos, por error, al control del peso, y tenemos la percepción de que sólo se trata de contar calorías. No es así, hacer deporte o ejercicio juega un papel mucho más amplio en nuestra salud y estilo de vida.

En lo que se refiere a la salud, el ejercicio regular nos ayuda a protegernos contra las enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis, Alzheimer, depresión, algunos tipos de cáncer y también del deterioro físico y mental. Libera sustancias que aportan bienestar al cerebro y ayudan a manejar el estrés, la tristeza y otras emociones, a dormir mejor... No hay ninguna duda de que manteniéndonos activos/os nos sentimos mejor y somos más capaces de llevar nuestro estilo de vida. Seguramente porque sentirse bien nos motiva, y esta motivación nos ayuda a tomar decisiones inteligentes. Y aunque el hábito de la práctica se educa en la infancia y la juventud, en especial a través del juego y del deporte, cualquier momento es bueno para retomarlo o empezar. Y no hay límite de edad.

Pero el deporte y el ejercicio son actividades eminentemente sociales. Por lo general preferimos practicarlos en compañía, jugamos en equipo, con adversarios, ante público, compartimos nuestros avances con los demás, usamos espacios públicos, recurrimos a consejo profesional... y eso sin perder nuestra individualidad. Además, fomenta el compañerismo, la colaboración, las relaciones personales, la amistad y nos refuerza en la práctica. Precisamente, ese es uno de los secretos del deporte que usamos como lema de nuestro programa de actividades de la Temporada 2015/16

que te presentamos con este número de ESTADIO: la compañía.

Un nuevo número que, además de sus cócteles con la información práctica del Estadio, de nuestros clubes y de la cultura y el deporte, te presenta a un deportista hecho periodista con un enfoque rico de deporte; a uno de nuestros mejores deportistas en activo a punto de volver a disputar una de las pruebas más duras; a un grupo de personas cuyo ejemplo hace posible las citas deportivas en nuestra ciudad; y cómo la edad no es un impedimento para disfrutar de una vida activa y de las actividades de la Fundación en el Estadio gracias a la Obra Social de Caja Vital.

Te deseamos una buena temporada, activa y en la mejor compañía.

Fernando Aránguiz

presidente de la Fundación Estadio





#BeActive: semana europea del deporte

La primera edición de la semana europea del deporte va a tener lugar del 7 al 13 de septiembre. Esta iniciativa tiene como objetivo promover la participación y la sensibilización sobre la importancia del deporte y la actividad física, y nace con la vocación de convertirse en una referencia anual. La semana es para todos, sin importar la edad o el fondo físico, y nos propone un reto magnífico: **comenzar a ser activos una semana y continuar el resto del año.**



La embriaguez de las cumbres

212. Este es el número de picos de más de 3.000 metros que conforman los Pirineos. La hazaña del francés Romain Da Fonseca ha consistido en **encadenar la subida de todos ellos en una misma travesía.** El joven montañero que conoce perfectamente la cordillera pirenaica, no se ha planteado las ascensiones como un record a batir, sino como un viaje, sin crono ni resultados obligados. “Ha sido una aventura muy diversa en acontecimientos, de la que he sacado lecciones muy instructivas sobre todo en el plano personal”.



Escor Gaztedi R.T. Down Araba en el mundial de rugby inclusivo



Los y las menores de 16 años con síndrome de Down acceden a la escuela del Gaztedi como cualquier adolescente, y ese esfuerzo de inclusión ha recibido un gran premio. El equipo ha participado en el Primer Torneo Mundial de Rugby Inclusivo (MARWT 2015), celebrado entre el 17 y el 21 de agosto en Bradford (Inglaterra). El objetivo de este torneo, primero de estas características en Europa, ha sido romper los estereotipos entre las personas con y sin discapacidad, dándole al juego una perspectiva educativa. Todas y todos en el Gaztedi R.T. han vivido con mucha emoción este acontecimiento y han demostrado que **el deporte, además de divertirles, les sirve para progresar.**

El coste de la inactividad en la UE



Un nuevo estudio publicado por el ‘Centre for Economics and Business Research’ revela que medio millón de europeas y europeos muere cada año de enfermedades relacionadas con la inactividad física: coronarias, diabetes tipo II, cáncer de colon y de mama... También señala que el coste total de tanta inactividad para la economía de Europa supera los 80 billones de euros y que, de continuar esta tendencia, la falta de ejercicio podría plantear a medio plazo un mayor riesgo para la salud pública que el tabaco. Los autores del proyecto afirman que **si fuéramos capaces de reducir la inactividad tan solo en una quinta parte, se salvarían 100.000 vidas al año** y se ahorrarían 16 billones de euros.

Homeless World Cup Amsterdam 2015

Amsterdam es el escenario elegido para la ‘Homeless World Cup’ de este año. Este torneo internacional, que se celebra del 12 al 19 de septiembre, es el único que busca generar cambios duraderos en personas indigentes de todo el mundo. La Copa se lleva a cabo anualmente desde 2003 y es reconocida por crear un gran impacto social tanto en los jugadores participantes como en los voluntarios y espectadores, demostrando, según sus organizadores, que **el deporte es “mucho más que un juego”.** A través del deporte, “se trabaja la recuperación de la autoestima de personas que, por errores propios o por grandes dificultades como la ruptura de lazos familiares y laborales, han acabado experimentando una de las más rigurosas formas de exclusión, que es la supervivencia en la calle”.



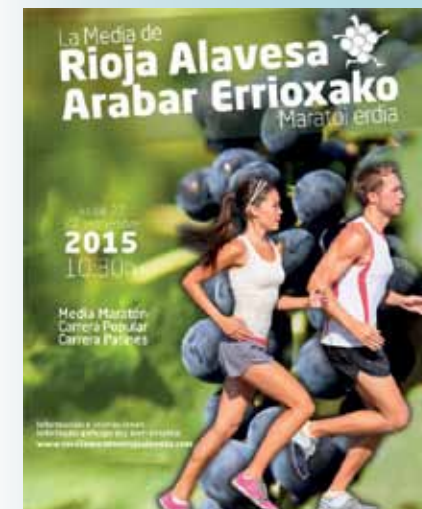
Triatlón solidario: Asier Urbina

La pasada edición del Triatlón de Vitoria-Gasteiz dejó muchas imágenes en las retinas de los ciudadanos. Pero hubo una que sobresalió por encima del resto por su carácter solidario. Fue la entrada en meta del cocinero vitoriano Asier Urbina, que se enfrentó con éxito a su primer triatlón distancia Ironman con el objetivo de conseguir donaciones para el Banco de Alimentos de Araba/Álava. Gracias a la colaboración de diferentes empresas y personas anónimas, **Asier hizo entrega al Banco de Alimentos de más de 4.000 kilos de productos de primera necesidad.** Esta iniciativa tuvo además un gran eco en las redes sociales gracias al hashtag #ISGasteiz y al lema ‘La vida sabe mucho mejor cuando se comparte’.



La Media de Rioja Alavesa

El próximo domingo 27 de septiembre la Rioja Alavesa acogerá la primera edición de la Media Maratón, un evento deportivo que permitirá disfrutar conjuntamente del deporte y del maravilloso patrimonio paisajístico que ofrece esta zona del territorio en la época de la vendimia. Patrocinada por la Obra Social de Caja Vital, se celebrarán tres pruebas deportivas: la media maratón, la carrera popular de 10 kilómetros de longitud, y la media maratón de patines. Esta competición, abierta a atletas populares y federados, tendrá su punto de partida en Samaniego y pasará por Leza, Navaridas, Elciego y Villabuena para terminar de nuevo en Samaniego. Asimismo, el recorrido estará homologado por la R. F. E. de Atletismo. La carrera de patines discurrirá prácticamente por el mismo recorrido, mientras que la popular saldrá desde Samaniego, llegará a Leza y volverá a Samaniego. En esta primera edición el número de participantes estará limitado a 1.000 personas en la media, 500 en la carrera popular y 300 en la de patines. Habrá, además, eventos paralelos y actividades durante todo el fin de semana en la zona. Toda la información sobre los recorridos, programa y alojamientos se puede consultar en la web: mediamaratonriojaalavesa.com



La práctica deportiva, garantía de salud y calidad de vida

Hainbat ikerketak ziurtatzen dutenez, ariketa era erregularrean egiteak gu baino hogeitaz gazteago den pertsona sedentario baten ahalmen funtzional bera ematen digu. Hau da, ariketa modu jarraituan egiten duen 60 urteko pertsona baten indarra, erresistentzia eta mugikortasuna, horrelako ariketarik egiten ez duen 45 urteko pertsonaren antzekoa edo hobea izan daiteke.

Dice la sabiduría popular que el deporte es uno de los medicamentos más eficaces. Y algo de cierto hay porque está demostrado que la práctica deportiva previene y trata enfermedades, y es el mayor reabilitador que existe. Aunque quizá lo más importante es que el ejercicio continuado y sostenido en el tiempo es garantía de una mayor calidad de vida a lo largo de los años.

Diversos estudios aseguran que hacer ejercicio de forma regular nos permite tener la misma capacidad funcional que

otras personas sedentarias veinte años más jóvenes. Es decir, la fuerza, resistencia y movilidad de una persona de 60 años que practica ejercicio de forma continuada puede ser idéntica o incluso mejor que la de una persona de 45 que no lo hace.

A los 25 años nuestro cuerpo alcanza la plenitud física y a partir de entonces nuestras cualidades físicas empiezan a decrecer. Nuestro deber es mantenerlas en buenas condiciones y la actividad deportiva es la mejor manera de hacerlo.

El paso del tiempo es inevitable, pero en nuestra mano está hacer que avance más despacio. Por eso, si ya realizas ejercicio de forma regular continúa con ello y, si todavía no lo haces, piensa que cualquier momento es bueno para empezar. Ahora bien, comenzar a practicar deporte si ya has pasado la frontera de los 45 y eres primerizo o primeriza conlleva una serie de precauciones que debes tener en cuenta.

Lo primero, y para tu tranquilidad, es pasar un pequeño reconocimiento médico para controlar asuntos como la tensión arterial y descartar lesiones importantes y, en segundo lugar, adecuar el ejercicio a tus condiciones físicas y edad.

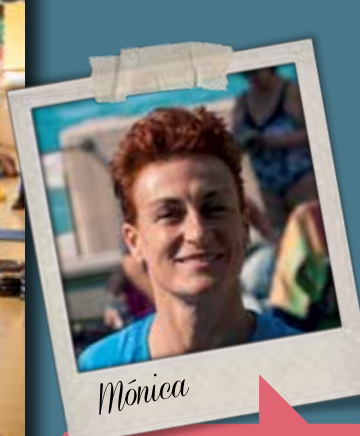
La práctica deportiva ayuda a afrontar la edad con unas mejores perspectivas, de hecho reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y retrasa la aparición de otras como la osteoporosis, reduce la incidencia de ciertos tipos de cáncer, mejora la calidad del descanso, libera tensiones y ayuda a manejar el estrés.

Anímate, en el Estadio hay una gran variedad de actividades con distintos niveles de exigencia por las que puedes optar. Además, contamos con profesionales que te asesorarán sobre las más indicadas a tus características y te ayudarán a desarrollarlas correctamente.

Beneficios

- Ayuda a retrasar y prevenir enfermedades crónicas
- Reduce el riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente
- Previene el desarrollo de la hipertensión arterial
- Mejora el control del peso
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño
- Mejora la fuerza y resistencia muscular
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon
- Libera tensiones y ayuda a manejar el estrés
- Incrementa el optimismo y entusiasmo
- Disminuye el riesgo de caídas

Si quieres iniciarte en alguna actividad física o consultar la oferta disponible en el Estadio, consulta el programa de actividades Temporada 15/16, llámanos al 945 131345 o entra en fundacionestadio.com



Mónica

"Nunca es tarde para empezar. Lo primordial es divertirse y hacer ejercicio con sentido. Olvidate de modas y sigue el consejo de un/a buen/a profesional que te asesore".



Mariage

"El movimiento nos ayuda a sentirnos mejor a cualquier edad, mental y físicamente flexibles, permaneciendo activos/os, ofreciendo elegancia y satisfacción al uso del cuerpo".



Agurtzane

"El movimiento mejora su calidad de vida e influye en su socialización y autoestima. A quienes son más frecuentes practicando, más".



Ibai

"El ejercicio es la mejor medicina. Es algo que comparto con todos los grupos, no importa la edad: más movimiento y más salud para disfrutar más de la vida".

Dice ser admirador de Nelson Mandela, Barack Obama y RAFAEL NADAL con mayúsculas, aunque reconoce ser un hombre que admira como gesto natural. A pesar de llevar en España desde 1987, año en el que fichó por el Osasuna de Pamplona, la flema británica sigue presente en el discurso de Michael Robinson, quien ha logrado que dos de sus pasiones sean el motor de su vida, primero el fútbol y después el periodismo. Además, acaba de escribir 'Acento Robinson', un libro que recuerda que "detrás de las grandes hazañas deportivas siempre hay personas tan reales como la vida misma".



Michael ROBINSON

PERIODISTA DEPORTIVO

"El deporte es un tesoro didáctico, es cultura"

1987an Iruñeko Osasunak fitxatu zuenetik Espainian bizi den arren, britainiar patxada dario oraindik ere Michael Robinsonen diskurtsoari. Bere pasioetako bi bere bizitzaren motorra izatea lortu du: lehenik futbola, eta gero kazetaritza. Halaber, Acento Robinson idatzi berria du, «kiroletako balentria handien atzean, beti, bizitza bera bezain errealak diren pertsonak daudela» gogoratzen duen liburu bat.

¿Cómo fueron sus inicios en el mundo del fútbol?

Fueron los de un joven Michael que estaba todo el día jugando al fútbol en la playa con mi hermano mayor y mi padre. Tuve la suerte de vivir en la costa noroeste de Inglaterra con una playa interminable, y allí pasé toda mi juventud jugando al fútbol.

¿Fútbol o rugby?

Es difícil separar los dos, es como decir cuál es tu hijo preferido. Supongo que disfruté más jugando al fútbol porque podía hacerlo solo. Sin embargo, diría que el rugby es el juego de equipo por excelencia.

En 1987 fue fichado por Osasuna. ¿Cómo fue el cambio, tanto de país como de Liga?

Parece mentira que España e Inglaterra estén separados sólo por dos horas de vuelo, porque las diferencias entre países son totales, casi como si estuvieran en planetas distintos. Y con el fútbol sucede lo mismo, lo que tienen en común es que hay 22 futbolistas, árbitros, etc... Pero el estilo de juego es diametralmente distinto.

Ha dicho que el fútbol le robó la posibilidad de formarse. A pesar de eso, cuenta con una consolidada trayectoria en el mundo del periodismo. ¿Cómo fue ese tránsito?

El fútbol me robó la universidad porque me convertí en futbolista profesional con apenas 15 años. Pero lo que me quitó me lo devolvió con creces siendo más maduro porque aprendí otra forma de interpretar la vida viviendo en España. Creo que la

asignatura más importante del periodismo es tener curiosidad, y yo sigo siendo un chico muy curioso.

El Liverpool es uno de los clubes con más carisma de Europa. ¿Qué supone para usted?

De niño era un sueño. Quise un día vestirme de rojo y jugar al fútbol mientras cantaban *You'll never walk alone*. La noche anterior a visitar Anfield cada quince días era como si viniera Papá Noel. Y pude cumplir el sueño de jugar de rojo y escuchar *You'll never walk alone*. Me han dicho que nunca caminaré solo, y eso es suficiente. Y además tuve el honor de ganar una Copa de Europa con ellos. El Liverpool supone muchísimo en mi vida, y siempre estaré eternamente agradecido porque me permitió tener un sueño y después cumplirlo.

Sin embargo, sobre el Liverpool siempre pesará la tragedia de Heysel...

Siempre pesará Heysel, Hillsborough, pero también su tradición y valores. Bill Shankly, uno de sus míticos entrenadores, paradójicamente llegó a decir que el fútbol no es una cuestión de vida o muerte, sino algo mucho más importante que todo eso. Sin embargo, ha habido aficionados que han muerto, y pesa, pero también hay muchas otras cosas que pesan sobre el Liverpool, y muchas buenas.

Usted dice que el fútbol tiene una riqueza de valores que puede transmitir a la sociedad. ¿Cree realmente que se está aprovechando esa potencialidad?

Sí, pero es como la belleza, depende de cómo lo mires. Todos los días se ven esos valores, lo que pasa es que hay aficionados que simplemente no lo ven y periodistas que de vez en cuando lo banalizan. Nuestros ídolos están intrínsecamente cosidos en nuestro tejido social y no los vemos. El deporte y el fútbol en concreto nos ofrecen todos los días lecciones, pero hay que saber mirar.

De su trabajo como periodista destacan los programas 'Informe Robinson' y 'Acento Robinson', que presentan una cara del deporte muchas veces igno-

rada por el periodismo deportivo. ¿Es su forma de crear cultura del deporte en un país dominado por el fútbol?

El deporte es un tesoro didáctico, es cultura. Hago estos programas sólo pensando en poder contar algo, nunca ha habido un esfuerzo tan prepotente para imaginar que estemos sirviendo un plato cultural. Son programas de televisión y de radio que cuentan algo tan sencillo como lo que siento sobre el deporte y el periodismo, sin más.

Parece convencido del valor social del deporte ¿Cree en él como herramienta para mejorar la sociedad actual y la vida de las personas?

Sí, pienso que el deporte es una herramienta con la que podemos sacar provecho y aprender algo de nosotros. Pero déjenme devolverles una pregunta. ¿Creen que Rafael Nadal mejora la sociedad con su actitud? No lo sé, no sé si él se lo ha planteado o si se lo han preguntado, pero creo que el mundo es más hermoso teniendo ídolos como este hombre dentro y fuera de la cancha de tenis.

Perfil:



- Ciudad para vivir: Sitges
- Lugar para descansar: Biarritz
- Una película: 'Memorias de África' de Sydney Pollack
- Un deportista al que admira: RAFAEL NADAL (Con mayúsculas)
- Otro deporte para practicar : Golf



DANCE4CHANGE

Transformando vidas a través de la danza

The Change Foundation lleva años trabajando con jóvenes en riesgo de marginación y los enfrenta a los desafíos de la vida a través del deporte y la danza. Según estimaciones independientes a la ONG, su labor supone un ahorro anual de 2,2 millones de euros en costes sociales.

Los programas de la fundación británica proporcionan formación y recursos a miles de jóvenes con el fin de que puedan construirse un futuro con garantías. Y para ello utiliza herramientas deportivas como el rugby, el cricket...o la danza.

Dance4Change es su programa de baile, una iniciativa relativamente joven que inició su andadura en la primavera de 2014 y ya ha cobrado un gran impulso. Su formato ha atraído la atención de grandes figuras del baile y cuenta con el apoyo de una gran variedad de organizaciones en el Reino Unido (Royal Ballet School, Dance UK, Youth Dance England...).

Se dirige a jóvenes de entre 13 y 24 años con diferentes orígenes y perfiles: discapacitados visuales, chicas y chicos con problemas de conducta y mujeres jóvenes en riesgo de exclusión. Según destacan sus promotores, “para incorporarse a la iniciativa no se necesita ninguna formación en danza ni experiencia previa, solo amplitud de miras para dejar que la música les muestre un mundo de posibilidades que nunca habían creído que existía”. Y aunque el propósito de Dance4Change no es identificar ni cultivar nuevos talentos, les prestan todo su apoyo “cuando aparecen”.

Su objetivo es alentar e inspirar a jóvenes a trabajar juntos de una manera estructurada y aprender nuevas habilidades que les ayuden a lograr cambios positivos en sus vidas. Cuentan con sesiones de desarrollo personal, asesoramiento profesional y educativo, además de la posibilidad de trabajar con algunos de los mejores artistas del mundo de la danza. Mediante el aprendizaje de diferentes movimientos de bai-



The Change Foundation erakundeak urteak daramatza baztertze-arriskuan dauden gazteekin lan egiten: kirolaren eta dantzaren bidez, bizitzako desafioen aurrean jartzen ditu. Egiten dituzten programen artetik Dance4Change nabarmentzen da; dantza ekimen horren ibilera 2014ko udaberrian hasi zen, eta jadanik bultzada handia hartu du. Haren formatuak dantzaren arloko jende ospetsuen arreta bereganatu du, eta Erresuma Batuko askotariko erakundeek laguntza jasotzen du.



La fundación tiene un compromiso especial con las niñas y mujeres jóvenes en riesgo de exclusión. De hecho en 2014 aumentó las sesiones de danza y deporte para ellas en un 45%.



le las y los jóvenes aprenden a expresar mejor sus sentimientos. Por otra parte, la convivencia y amistad entre jóvenes de diferentes orígenes y estratos sociales mejora su autoestima, al tiempo que desarrollan una actitud positiva hacia el estudio o el trabajo, con la consiguiente mejora de su rendimiento. “Las y los formamos, educamos y capacitamos para desarrollar sus propias ideas y encontrar nuevas alternativas de trabajo”, dicen desde la organización. Para lograr este objetivo, las monitoras y monitores de la ONG actualizan sus conocimientos hasta cuatro veces al año.

La fundación tiene un compromiso especial con las niñas y mujeres jóvenes en riesgo de exclusión. De hecho en 2014 aumentó las sesiones de danza y deporte para ellas en un 45%. Tanto es así, que ese mismo año el programa recibió el premio ‘Beyond Sport’ por proporcionar oportunidades de calidad a las mujeres.

Pero, sin duda, los mejores embajadores del programa son las y los propios participantes. La gran mayoría piensa que la iniciativa les ha colocado en una mejor posición en la comunidad, incrementando notablemente su confianza, integración, aptitudes y ambición.





zoom

“Ez naiz talentu aparteko bat. Arrakasta izateko eta podiumaren goialdean irauteko, beharrezko osagaiak dituzu lan gogorra, % 70ean, eta zoria, % 30ean”.

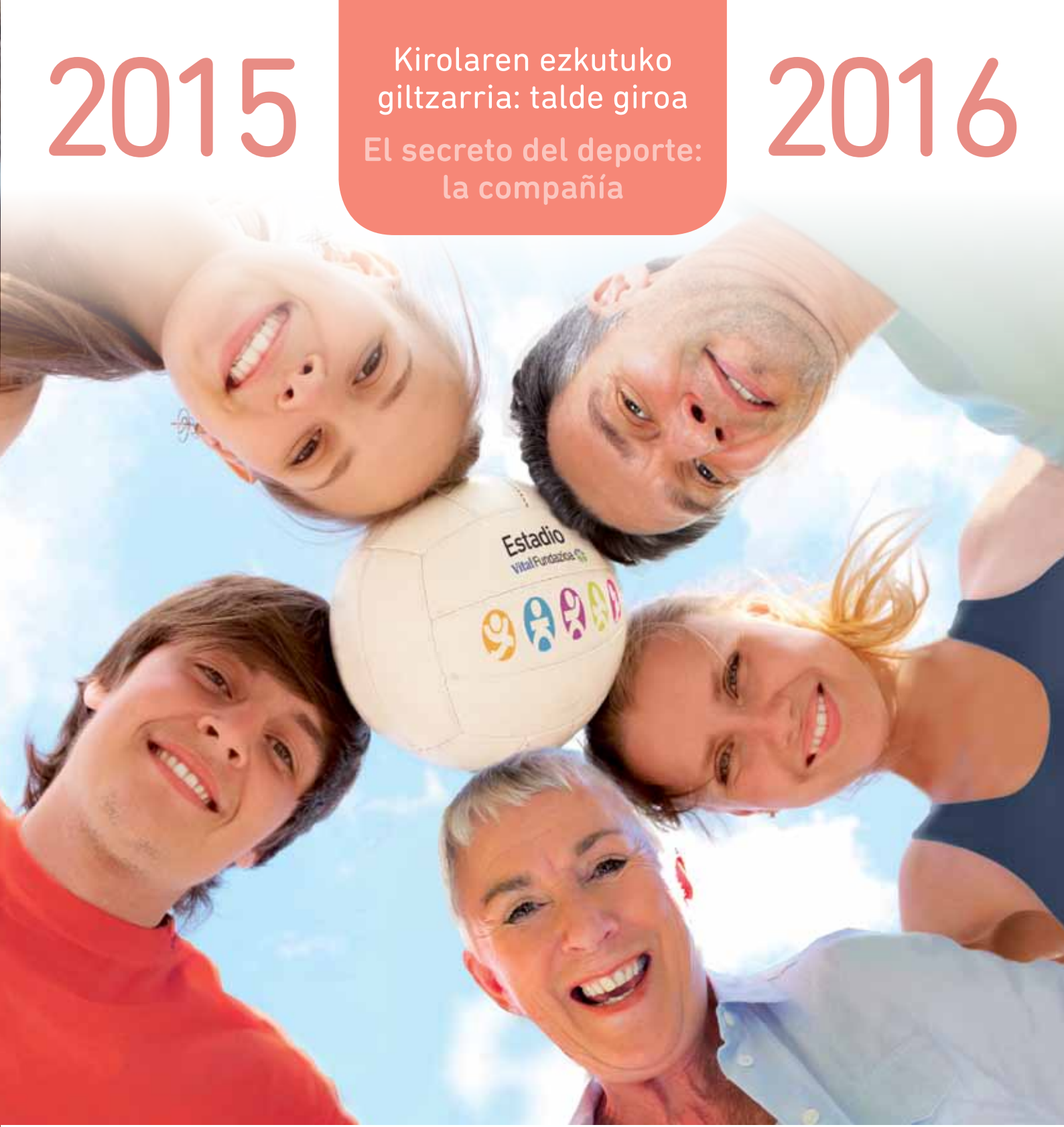
“No soy una superdotada. Para tener éxito y mantenerte en lo más alto del podio es necesario un 70% de trabajo duro y un 30% de suerte”.

Wang Mingjuan

2015

Kirolaren ezkutuko giltzarria: talde giroa
El secreto del deporte: la compañía

2016



EKINTZEN EGITARAUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



Estadio
Vital Fundazioa

EKINTZEN EGITARAUA PROGRAMA DE ACTIVIDADES



Denboraldia 15/16 Temporada

Kirolaren ezkutuko giltzarria: talde giroa

Ez dago dudarik, mugitzea hil edo bizikoa da. Eta inoiz ere ez da une txarra, gehixeago mugitzen hasteaz pentsatzeko. Izan ere, mugimenduak energia, ongizatea eta zoriona ematen dizkigu. Estadion, oinarritzko jarduera guztiak eskura jartzen dizkizugu, ariketa fisikorako zeure denbora planifika eta erreserba dezazu, zure gainerako betebeharrak edozein direla ere. Zure ardura bakarrak zure poltsa prestatzea eta hona etortzea izango dira.

Atera iezaiozu etekinik handiena jarduera programa honi; zu aktibatzeke eta atsedean hartzeko aukeraz bete da. Hainbat jarduera mota eta estilo proposatzen dizkizugu: dela boxing-a, dela meditazioa... Zeure jarduera konbinazioa ere egin dezakezu, gure saio solteak hartuta. Eta egokitzen fisikorako nahiz erlaxaziorako jardueren artean aukera dezakezu, aire zabalean edo estalpean, lehorrean edo uretan... Hori bai, betiere mugimenduaren arloko profesional hoberenak eta jarduera berean parte hartzea erabaki dutenek lagunduta. Izan ere, kirolaz gozatzeko ezkutuko giltzarrietako bat da beste pertsona batzuekin batera aritzea.

Ongi etorri 2015/2016ko denboraldira. Udazkena, negua eta udaberria, arretarik handienaz prestatutako Estadio batean. Aukera ezazu zer jarduera egin nahi duzun: erlaxatzeko bat, eguneroko itomenetik deskonektatzeko?, biziago den zeoz, aulkian egindako denbora guztiaren ordaintan?, nahiago duzu musikaren erritmoan dantza egin?; kirolen bat?... Era guztietako aukerak ditugu zure astialdirako.

Hori bai, betiere konpainiarik onenean.

El secreto del deporte: la compañía

No hay dudas, moverse es vital. Y nunca es un mal momento para pensar en moverse un poco más porque el movimiento nos da energía, bienestar y felicidad. En el Estadio disponemos de todas las actividades básicas para que puedas planificar y reservarte un tiempo para tu ejercicio físico, independientemente del resto de tus obligaciones. Sólo tendrás que preocuparte de preparar tu bolsa y acercarte hasta aquí.

Aprovecha al máximo este programa de actividades con soluciones para activarte y descansar. Te proponemos diferentes tipos y estilos, desde boxing hasta meditación; puedes incluso crear tu propia combinación de actividades con nuestras sesiones sueltas. Y elegir entre actividades de acondicionamiento físico o relajación, al aire libre o a cubierto, en seco o en el agua... eso sí, siempre en compañía de las y los mejores profesionales del movimiento y de quienes han elegido participar en la misma actividad. Porque uno de los secretos para disfrutar del deporte es practicarlo junto a otras personas.

Te damos la bienvenida a la Temporada 2015/16. Otoño, invierno y primavera en un Estadio preparado con todo mimo. Elige qué actividad quieres hacer: ¿una relajante para desconectar de los agobios diarios?, ¿algo más intenso para compensar tanto tiempo en la silla?, ¿prefieres bailar para dejarte llevar por la música?, ¿un deporte?... Tenemos todo tipo de alternativas para tu tiempo libre.

Eso sí, siempre con la mejor compañía.

Lehiaketak eta kiroletako probak Competiciones y pruebas deportivas



En el Estadio, en sus proximidades o con la colaboración de la Fundación, 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:

15/IRA - SEP/15	19-27	Open Estadio junior de tenis 'Carlos Elizagarate'
15/URR - OCT/15	3	Carrera de empresas de Vitoria-Gasteiz
	24/Oct-1/Nov	Open Estadio infantil de tenis 'Pedro Herrero'
	25	Carrera por Montaña de Vitoria-Gasteiz
15/AZA - NOV/15	----	----
15/ABE - DIC/15	6	Gasteizko Herri Krosa
	12-20	Torneo Estadio élite de paleta cuero en trinquete
16/URT - ENE/16	5	Trofeo CNJ Reyes de natación
	9-10	Memorial 'Javier Alberdi' de natación

16/URT - ENE/16	16-24	Open Estadio junior de tenis
	Ene-Mar	Boulder Liga 2016
	hasta Jun/16	Liga vasca de clubes de paleta cuero, paleta argentina y mano en trinquete -S-
16/OTS - FEB/16	20	4ª Jornada de la liga escolar de natación
	27-6/Mar	Interclubes VNRC de tenis
16/MAR - MAR/16	12-20	Cto. Araba/Álava cadete de tenis Open Estadio infantil de tenis
16/API - ABR/16	----	----
16/MAI - MAY/16	22	Estadio en forma
16/EKA - JUN/16	4	Memorial 'Nuria Sanchiz' de natación
	5	Carrera de la mujer
	10-19	Open Estadio absoluto de tenis Memorial 'José Luis Moro'

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

2015-16ko Egutegia Calendario 2015-16



URRIA · OCTUBRE

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

AZAROA · NOVIEMBRE

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

ABENDUA · DICIEMBRE

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

URTARRILA · ENERO

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

OTSAILA · FEBRERO

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

MARTXOA · MARZO

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

APRIL · ABRIL

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

MAIATZA · MAYO

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

EKAINA · JUNIO

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

Estadio itxita. Estadio cerrado.
15/16ko Denboraldiko ikastaroen eta Jolastokiaren hasiera Inicio cursos Temporada 15/16 y Jolastokia
Ez dago ikastarorik. Ezta saio solterik ere. No hay cursos ni sesiones sueltas
Jolasak uretan/Estadion eta Akrobazien hasiera Inicio Juegos en el agua/Estadio y Acrobacias de D
Kirol wkend-en hasiera. Inicio Kirol wkend
Estadio 15:00etan ixten da. Ikastaroak eta saio solteak 14:00ak arte. Estadio cierra a las 15 h. Cursos y sesiones sueltas hasta las 14 h.
Neguko (Abe/23tik Urt/6ra) eta udaberriko (Mar/23tik Api/3ra) oporrak: haurren/gazteen ikastaroak eta Jolasak uretan/Estadion Vacaciones de invierno (del 23/Dic al 6/Ene) y primavera (del 23/Mar al 3/Abr): cursos infantiles/juveniles y Juegos en el agua/Estadio
acrobacias, bádminton infantil, boulder juvenil, circuit juvenil, dance, escuela de deporte, funky hip hop, musculación juvenil, patinaje infantil, yoga infantil, zumba junior/kids y escuelas de halterofilia, natación, pádel, pelota vasca y tenis
Cine Estadio Zinea (Abe/28-30/Dic): kirol-zikloa / ciclo deportivo
Kirol wkend-en amaiera. Fin Kirol wkend
Jolasak uretan/Estadion eta Akrobazien amaiera Fin Juegos en el agua/Estadio y Acrobacias de D
Estadio sasoian. Estadio en forma
15/16ko Denboraldiko kirol eskolen eta Jolastokiaren amaiera Fin escuelas deportivas Temporada 15/16 y Jolastokia
escuela de deporte, halterofilia, natación, pádel, pelota vasca y tenis
15/16ko Denboraldiko haurren/gazteen ikastaroen amaiera Fin cursos infantiles/juveniles Temporada 15/16
acrobacias, bádminton infantil, boulder juvenil, circuit juvenil, dance, funky hip hop, musculación juvenil, patinaje infantil, yoga infantil, zumba junior/kids
15/16ko Denboraldiko ikastaroen amaiera Fin cursos Temporada 15/16
aquagym, aquatonic y matronatación podrán sufrir variaciones horarias o de instalación en la 2ª quincena de junio

Izena emateak Inscripciones (para empezar en Oct/15)



Para **personas abonadas a la F. Estadio F.** las inscripciones empiezan:

- PREFERENTES PILATES Y ESCUELA DE ESPALDA** –personas inscritas en estas actividades en el último trimestre de la Temporada 14/15- **el M8/Sep.**
- PREFERENTES RESTO DE ACTIVIDADES** –personas inscritas en el último trimestre de la Temporada 14/15- **el X9/Sep y**
- RESTO DE PERSONAS ABONADAS** el J10/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 J10/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 **M22/Sep** en Recepción de LaV de 9 a 20 h. (V 19 h.), excepto para escuelas de 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), (14) y (15).

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 15 y 6 días antes del siguiente período** –las personas en lista de espera o nuevas cursillistas lo harán desde 5 días antes- 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 2015/16 –Abr. May y Jun- tendrán prioridad de reinscripción en la misma actividad para la siguiente Temporada 2016/17.**



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: (+ info en 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.

BERRIA **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** **Seminarios en D (Nov y Feb).**

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

NUEVO **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.

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! Grupo femenino los MJ 18.30 h.

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.

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. ¡Anímate, ven a bailar!

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento 360º: trabajo cardiovascular, tonificación y flexibilidad empleando múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente. **BERRIA** **Con nuevo grupo especial +50.**

NUEVO **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 me-

nor riesgo de lesión o dolor con un programa completo, estructurado y funcional. Seminario ‘Respira por tu espalda’ el V19/Feb 18.30 h. (2 h.) 10 € o 12 € personas no abonadas.

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.

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

GINNASIA DE MANTENIMIENTO: Esencial para conservar un cuerpo ágil y sano. Con ejercicios a tu medida comprobarás cómo mejoras en unos meses. Con grupos +65.

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

BERRIA **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.

MUSCULACIÓN JUVENIL: Aprende a entrenar con pesas, regularidad y... 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.

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

PATINAJE EN LÍNEA: Tanto si sabes como si no, ven al polideportivo a tomar unas clases para disfrutar más de este divertido deporte 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 ANTISTRÉS: Adquiere la calma y el control mental aprendiendo a respirar y practicando posturas relajantes. Gimnasia emocional que te ayudará a ser paciente para disfrutar de la vida.

RUNNING FEMENINO: Correr de forma regular 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. **NUEVO** **Grupo de 1.5 h.: Para las que queráis más.**

SPINNING: Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música –en ocasiones en directo- marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma. Toalla obligatoria.

TAI CHI: Aumenta tu bienestar físico y mental a través de este antiguo arte oriental. En horario de mañana o tarde y S 11 h.

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

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

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

las habilidades acuáticas que le permitan desenvolverse y divertirse en el agua y utilizar la natación a lo largo de su vida. +info: cnjudizmendi.com

PADEL: Para empezar bien a jugar, con buenos fundamentos y en las mejores manos, las del **T.C. Jakintza**. + info: 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/Álava.

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.

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

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

IKASTARO, SAIO SOLTE ETA EKINTZAK (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	18'30	29.5/26	47.5/39	Gimnasio	(3)
ACROBACIAS (45') Iniciación a la gimnasia	6-12	MJ	17'45 18'30	26 20	39 28	Tanis o Gimnasio	(3)
AEROLATINO (80') Iniciación al baile latino suelto	+18	L	18'30	29.5/26	40.5/34	Gimnasio	(3)
AQUAGAP (45') Mantenimiento físico	+16	LX	20'45	29.5/26	47.5/39	Studio 3	(3)
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+ 18	MJ	20	29.5/26	47.5/39	P. Enseñanza	(16)
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+ 18	LX	9, 11'30 15'30	29.5/26	47.5/39	P. Enseñanza	(16)/(20)
AQUAPLUS (45') Mantenimiento físico	+ 18	MJ	15'30	29.5/26	47.5/39	P. Enseñanza	(16)/(20)
AQUATONIC (45') Mantenimiento físico	+18	V	10'30, 11'15, 15'30, 16'15	21/20	32/28	P. 25 m.	(3)(16)
AQUATONIC (45') Mantenimiento físico	+18	LX	20	29.5/26	47.5/39	P. Enseñanza	(16)/(20)
ANTIAGING (50') Mantenimiento físico antiedad	+50	MJ	11'30, 20'45	29.5/26	47.5/39	P. Enseñanza	(16)/(20)
ANTIAGING (50') Mantenimiento físico antiedad	+50	LX	9'30	26	39	Studio 2 (edif. Trinquete)	(3)
ANTIGRAVITY® (1.5 h.) Mantenimiento físico y rehabilitación	+18	M	9, 18'30	36	47	Studio 2 (edif. Trinquete)	(3)
Seminarios (8 h.) Noviembre (8, 15, 22 y 29) Febrero (7, 14, 21 y 28)		J	10	42.5	53.5		(21)
BÁDMINTON Iniciación al bádminton		8-15	D	10	42.5	53.5	
Infantil (45')	8-15	LX	18'15	29.5	42.5	Polidepotivo	(3)(13)
Adulto (50')	+16		19'30	36/29.5	54/42.5		
BODYBALANCE® (50') Mantenimiento físico	+16	L	18	3.5/3	---	Tanis	(4)
BODYBALANCE® (50') Mantenimiento físico	+16	M	19'30	3.5/3	---	Tanis	(4)
BODYBALANCE® (50') Mantenimiento físico	+16	X	10, 20'30	3.5/3	---	Tanis	(4)
BODY DANCE (80') Iniciación al baile y a la danza	+18	LX	11	36/29.5	54/42.5	Studio 3	
BODYPUMP® (50') Mantenimiento físico	+16	L	9'30, 20'30	3.5/3	---	Tanis	(4)
BODYPUMP® (50') Mantenimiento físico		M	14, 18				
BODYPUMP® (50') Mantenimiento físico		X	19				
BODYPUMP® (50') Mantenimiento físico		J	7'10, 14, 19'30				
BODYPUMP® (50') Mantenimiento físico		V	19'30				
BODYSTEP® (50') Mantenimiento físico	+16	L	19	3.5/3	---	Tanis	(4)
BODYSTEP® (50') Mantenimiento físico		M	20'30				
BODYSTEP® (50') Mantenimiento físico		X	18				
BODYSTEP® (50') Mantenimiento físico		J	18'30				
BOULDER (1 h.) Juvenil Iniciación a la escalada en boulder	10-15	LX	18	29.5	42.5	Boulder	(3)
Adulto Entrenamiento en escalada en boulder	+16		19	36/29.5	54/42.5		
BOXING (50') Mantenimiento físico	+16	LX	20'30	36/29.5	54/42.5	Entrenamiento funcional	(3)
Femenino		MJ	19'30	36/29.5	54/42.5		
Femenino		MJ	18'30	36/29.5	54/42.5		
CIRCUIT Mantenimiento físico	+16	LX	20'30, 21	26/21	44/34	Circuit	(3)
C30 (30')		LX	7'10	36/29.5	54/42.5		
C45 (45')		MJ	19	36/29.5	54/42.5		
Juvenil (45')	14-22	MJ	18	26	39		
CXWORX® (30') Mantenimiento físico	+16	L	10'30, 20	2/1.5	---	Tanis	(4)
CXWORX® (30') Mantenimiento físico		M	19				
CXWORX® (30') Mantenimiento físico		X	7'10, 9'30, 20				
CXWORX® (30') Mantenimiento físico		J	18				
DANCE (50') Iniciación al baile para jóvenes	13-20	MJ	18'30	26	39	Studio 3	(3)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico	+18	LX	10'30, 14, 19'30	29.5/26	47.5/39	Entrenamiento funcional	(3)
Especial +50	+50	MJ	9'30, 17'30	26	39		
TRX® FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico con TRX®	+18	LX	10'30	29.5/26	47.5/39		
TRX® FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico con TRX®	+18	MJ	7'10, 9'30, 18'30 20'30	29.5/26	47.5/39		
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y rehabilitación	+18	LX	10'30, 14, 19	29.5/26	47.5/39	Escuela de espalda	(11)
Nivel 1 Iniciación		MJ	7'10, 8, 17'30				
Nivel 2		LX	9'30, 16'30, 18, 20'30				
Nivel 2		MJ	9, 10, 16'30, 18'30, 19'30				
Nivel 2		LXV	15'30	36/29.5	54/42.5		
Nivel 2		LX	11'30	26	39		
+65	+65	MJ	11				
Seminario 'Respira por tu espalda' (2 h.)	+18	V19/Feb	18'30	10	12		(21)
ESPECIAL EMBARAZADAS Mantenimiento físico	+18	MJ	18, 19	36	54	Salva 1	
Pre-parto (50')		V	10'30		47	Escuela de espalda	
Post-parto (1.5 h.)							
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y rehabilitación	+18	LX	11 18'30	36/29.5	54/42.5	Estudio 2 (edif. Juvenil)	(3)
FUNKY HIP HOP (75') Iniciación al funky hip hop							
Funky kids	7-11	V	18	26	34	Studio 3	(3)(5)
Funky kids		S	10'45		---		
Funky junior	12-15	S	9'30		---		
Funky top	+16		12	29.5/26	---		
GAP (50') Mantenimiento físico	+16	LX	15'30, 16'30, 20'30	29.5/26	47.5/39	Gimnasio	
GAP (50') Mantenimiento físico		MJ	9'30, 15'30	29.5/26	47.5/39		
GAP (50') Mantenimiento físico		V	9, 16'30	21/20	32/28		

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				
GINNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico									
Femenina	+18	MJ	10'30	29.5/26	47.5/39	Gimnasio	(3)		
		LXV	10, 17'30	36/29.5	54/42.5				
Masculina		MJ	19'30, 20'30	29.5/26	47.5/39				
Mixta	LXV	8, 19'30	36/29.5	54/42.5					
+65	+65	LX	9						
		MJ	11'30	26	39				
MATRONATACIÓN (30') Adaptación y familiarización al agua	6-24 m.	V	11, 11'30, 15'45, 16'15, 16'45	26	34	P. Enseñanza	(3)(5)(6)(20)		
		S	11'10, 11'40		---				
MEDITACIÓN MINDFULNESS (1 h.) Relajación y control mental	+18	M	19	26/21	39/29	Estudio 2 (edif. Juvenil)	(3)		
METODO HIPOPRESIVO (4 h.) Iniciación al método hipopresivo	+18	V	17'30	28.5	39.5	Salva 1	(21)		
Noviembre (6, 13, 20 y 27) Febrero (5, 12, 19 y 26)									
MUSCULACIÓN JUVENIL (1 h.) Iniciación al entrenamiento con pesas	14-20	MJ	18'30	29.5	42.5	Pesas	(3)		
NATACIÓN (45')									
Nivel 1 Iniciación	+12	LX	9, 15'15, 16'45, 20	36/29.5	54/42.5	P. 25 m. o P. Juvenil	(3)(5)(18)		
		MJ	8, 11, 13'30, 16, 20'45						
		SD	8'15, 9						
		LXV	7'10, 9	42.5/36	60.5/49		(3)(5)(11)(18)		
Nivel 2		LX	9'45, 11, 16, 20'45	36/29.5	54/42.5				
		MJ	7'10, 9, 11'45, 12'45, 15'15, 16'45, 20						
	SD	9'45, 10'30							
	LXV	8, 13'30	42.5/36	60.5/49					
Nivel 1-2		V	9'45	26/21	37/29				
+65 Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico	+65	LX	9'45, 11'45	29	42	P. 25 m.	(3)		
		MJ	9'45						
Natación a fondo Entrenamiento en natación	+12	LXV	12'45	42.5/36	60.5/49				
PÁDEL (50')									
Nivel 1 Iniciación	+18	LX	11, 16'30, 20'30	47/42	65/55	Pádel 3 o 4	(13)		
		MJ	10, 15'30, 19'30						
Nivel 2		LX	10, 15'30, 19'30				(11)		
		MJ	11, 16'30, 20'30						
PATINAJE EN LÍNEA (1 h.)									
Infantil Iniciación al patinaje	6-13	S	12	20	---	Polideportivo	(3)(5)(17) 		
Juvenil-Adultos	+14	M	19'30	29.5/26	40.5/34		(3)(17)		
Iniciación y/o perfeccionamiento en patinaje									
PILATES (50') Mantenimiento físico y rehabilitación									
Mat									
Nivel 1 Iniciación	+18	LX	8, 20'30	42.5/36	60.5/49	Salva 1 o 2	(11)		
		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, 17, 19, 20	36	49	Salva 1			
+65	+65	MJ	11						
Allegro									
Nivel 1 Iniciación	+18	LX	7'10	47/42	65/55	Allegro	(11)		
		MJ	10, 17						
		J (80')	19						
		LX	9'30, 10'30, 15'30, 16'30, 18'30, 19'30						
		MJ	9, 14'30, 15'30, 18						
Nivel 2		M (80')	19						
		V (80')	9'30	29.5/26	40.5/34	Estudio 2 (edif. Juvenil)	(3)		
RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (80') Relajación y control mental	+18	X	16'30						
		V	9'30						
RUNNING FEMENINO Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento en carrera	+18	LX	10, 19'15	29.5/26	47.5/39	Exteriores	(3)(19)		
(1 h.)									
(1.5 h.)			19'15	36/29.5	54/42.5				
SPINNING (50') Mantenimiento físico	+16	L	19, 20'30	4/3.5	---	Spinning	(4)		
		M	7'10, 14, 18, 19'30						
		X	10, 19, 20'30						
		J	18						
		V	10, 14, 18						
TAI CHI (50') Iniciación al tai chi y relajación	+18	LX	17'30	29.5/26	47.5/39	Studio 2 (edif. Trinquete)	(3)		
		MJ	11'30			Escuela de espalda	(3)(5)		
		S (80')	11		----				
TENIS (50') Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico	+18	LX	15'30, 19'45, 20'35	47/42	65/55	Tenis 2 o 3	(9)(10)(11)		
		MJ							
YOGA (80') Iniciación al yoga y relajación	+18	LX	9'30, 19'30	36/29.5	54/42.5	Estudio 2 (edif. Juvenil)	(3)		
Infantil (1 h.)	8-14	V	18	20	28				
ZUMBA® (50') Mantenimiento físico y baile	+16	LX	15'30, 16'30, 20	29.5/26	47.5/39	Studio 3	(3)		
		MJ	9'30, 10'30, 15'30, 19'30, 20'30						
Juvenil	13-18	V	17, 19'15	26	34				
Zumba® Kids	7-12	MJ	17'30	26	39				

EKINTZA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo		ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIAK	€ (2)		INSTALAZIOA	OHARRAK	
		EDAD	DÍAS	HORARIOS	ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA	INSTALACIÓN	NOTAS	
KIROL ESKOLAK / ESCUELAS DEPORTIVAS –C. Indarra H. Vital, C. N. Judizmendi, T. C. Jakintza y Zidorra P. T.- (1) Calendario inicio y fin trimestre: 1er trimestre: 1/Oct - 22/Dic • 2º trimestre: 7/Ene – 22/Mar/16 • 3er trimestre: 4/Abr – 19/Jun/16									
ESCUELA DE DEPORTE (45') Iniciación a la práctica deportiva									
Pre-benjamín	5-6	MJ	17'45	26	39	Polideportivo	(10) 		
Benjamín	7-8		18'30						
ESCUELA DE HALTEROFILIA (75') Iniciación y/o perfeccionamiento en la halterofilia	+14	LXV (S)	18 (10'30)	Gratuito	---	Pesas	(14) 		
ESCUELA DE NATACIÓN									
Txikis (30') Familiarización con el agua	2-3	V	17'20, 17'55	26	34	P. Enseñanza	(5)(6)(7)(8)(10)(12) 		
		S	11'10, 11'40						
	4	V	18'30	26	34		(5)(7)(8)(10)(11)(12) 		
		V	17'20, 17'55, 19						
		S	12'10						
Alevines (40') Iniciación a la natación	5-12	LX	17'20, 18, 18'40, 19'20	36	49			P. Juvenil	(5)(7)(10)(11) 
		MJ		26	34				
		V	19'35	26	---				
		S	9'45, 10'25	26	---				
Loinas (40') Perfeccionamiento en natación	5-12	LX	17'20, 18, 18'40, 19'20	36	49	P. Juvenil	(5)(7)(10)(11) 		
		MJ		26	34				
		V		26	---				
		S	9'45, 10'25	26	---				
Nivel 8 (40')		LX	17'35, 18'15	36	49	P. 25 m.	(5)(7)(10)(11)(12) 		
		MJ		26	---				
		S	11'20, 12	26	---				
ESCUELA DE PÁDEL (40')									
Nivel 1 Iniciación al pádel	8-12	LX	18'10	36	49	Pádel 3	(5)(9)(10)(13) 		
		MJ	10'40			Pádel 4			
		SD	17'30			Pádel 3 y 4			
Juvenil	13-18	LX	17'30		49	Pádel 3 y 4			
		MJ	11'20		---	Pádel 4			
		SD			---				
Nivel 2									
Infantil	8-12	LX	18'10	42.5	55.5	Pádel 4	(5)(9)(10)(11) 		
		MJ				Pádel 3 y 4			
		LX	18'50			Pádel 4			
Juvenil	13-18	MJ	10		---				
		SD			---				
ESCUELA DE PELOTA VASCA (1 h.) Iniciación a la pelota vasca									
Paleta goma	6-10	S	12	15	---	Trinquete o Frontón	(5)(10)(13)(15) 		
	10-14	X	19'30						
	+14	S	13						
Paleta goma/cuero									
ESCUELA DE TENIS (45')									
Nivel 1 Iniciación al tenis									
Txikitenis	4-5	MJ	17'30,18'15	36	49	Squash 1 y 2	(5)(9)(10) 		
		V		26	34				
		SD	10'45, 11'30, 12'15	36	---				
Infantil	6-7	LX	17'30, 18'15	36	49	Polideportivo			
		V	18'15	26	34	Tenis 2			
		SD	10, 10'30, 10'45, 11'15, 11'30, 12'15	36	---	Tenis 3 o Polideportivo			
	8-10	LX		36	49	Tenis 2			
		MJ	17'30	36	49				
		V	17'30	26	34				
Juvenil	11-13	SD	11'30, 12'15	36	---				
Nivel 2									
Infantil	8-10	SD	10'45	42.5	---	Tenis 2	(5)(9)(10)(11) 		
		LX	18'15, 19	42.5	55.5				
	11-13	MJ		26	34				
		V	19	42.5	---				
		SD	10	26	34				
	14-18	V	19'45, 20'30	26	34				
		SD	13	42.5	---				

¿CONOCE ESTADIO ONLINE!

¡Date de alta en Estadio online! Mucha gente ya lo disfruta. 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. Date de alta en este e-servicio.



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 F. Estadio F. 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 F. Estadio F.
- 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 14/15 para la Temporada 15/16 se abren el X2/Sep de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223 y el J3 y V4/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 M8/Sep por orden de inscripción según sorteo –saca tu nº en Estadio online el L7/Sep de 9 a 17 h.- y las no abonadas desde el X16/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 15/16.**
- Cursillistas con edad cumplida o a cumplir en el primer mes del trimestre.
- Las renovaciones para las Escuelas de pádel y tenis de cursillistas 14/15 para la Temporada 15/16 se abren el J3/Sep de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945140577**



y desde el L7/Sep en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18 a 19.30 h. **Las nuevas inscripciones de personas abonadas desde el X9/Sep** y de no abonadas desde el J17/Sep en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18 a 19.30 h., t. 945140577 o en tcjakintza@fundacionestadio.com.

- Pago Trimestral.
- 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 14/15 desde el J3/Sep, nuevas inscripciones personas abonadas desde el J10/Sep y no abonadas desde el J17/Sep, en la oficina del Zidorra P.T., por teléfono 945131345 –ext. 114-, m. 657705983 o en zidorrapt@fundacionestadio.com.
- En Aquagap, Aquagym y Aquatonic te vendrán muy bien unos calcetines de goma y, para Aquaplast, 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.
- Posibilidad de clases en Euskera. Si te interesa, dínoslo.
- Actividad apta para personas con discapacidad, + info en 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 en el mismo mes de la salida. Para conocer el programa de Montañismo y Senderismo recomendamos asistir a la **charla informativa "Ven al monte: Montañismo y Senderismo 2015/16" del J17/Sep a las 18.30 h. en el Aula Estadio Aretoa.**

Ekintza Actividad	Datak Fechas	Tokia Lugar	Kokalekua Localización	€	
				Abonatura Abonado	Ez abonatura No abonado
MONTAÑISMO 7-18'30 h. <i>Iniciación al Montañismo</i>	D25/Oct (7-15 h.)	Aizkorri - Aratz	Gipuzkoa	14	17
	D29/Nov	Aspe	Huesca	18	22
	D24/Abr	Lunada (Macizo Ason)	Cantabria		
	D29/May	Belagua - Kakueta	Navarra	18	22
Raquetas en Pirineo navarro (2) Travesía Camille 3ª etapa (3)	D31/Ene	Isaba/Belagua	Navarra		
	S25-D26/Jun	Lescun - Somport	Pirineos atlánticos/Aquitania	95	115
SENDERISMO 8.30-14 h. <i>Iniciación al Senderismo</i>	S19/Sep	Deba - Zumaia	Gipuzkoa	12	15
	S17/Oct	Aranarache - Larraona	Navarra		
	S21/Nov	"Árboles singulares": Quejigos de Bujanda	Araba/Álava		
	S19/Dic	Altube - Guardetxe del Gorbea	Araba/Álava		
	S16/Ene	Travesía Montes de Vitoria-Gasteiz	Araba/Álava		
	S20/Feb	Lagrán - Cuevas de Laño - Albaina	Araba/Álava		
	S19/Mar	Corres - Soila - Corres	Araba/Álava		
	S16/Abr	Hueto Arriba - Aperregi	Araba/Álava		
	S21/May	Recuenco - Lahoz	Burgos - Araba/Álava		
	S18/Jun	Travesía de Lokiz	Navarra - Araba/Álava		

- 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.
- El precio no incluye el alquiler de las raquetas y bastones -9.50 €-.
- El precio incluye alojamiento y media pensión.

Eta gainera Y además



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 lkatz. Bases y +info: fundacionestadio.com



Estadio Jatetxeko mus txapelketa
Cto. mus Restaurante Estadio

Cada 2º sábado de mes, disputaremos un campeonato valedero para la 'Gran Final' de Jun/16. A partidas rápidas a 3 juegos ganados (8 reyes y 8 ases). Inscripciones hasta el V anterior en Cafetería –mínimo 18 años y una persona abonada por pareja. Toda la recaudación para trofeos y premios. ¡Empezamos el 10/Oct!



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 D22/May!



Estadio zinea Cine Estadio

Del L28 al X30/Dic, a las 17.30 h. en el Club Juvenil sesión de cine y deporte con una selección de las mejores películas con argumento en torno al deporte. Si tienes alguna sugerencia de película envíanosla a aitor@fundacionestadio.com



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 puedas. **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 19/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. y S/D/F/P de 11 a 14 h.** para peques entre 2 y 8 años Jolastokia propone juegos y actividades para que, jugando, crezcan y desarrollen sus habilidades, en especial motrices. **Los M y X especial "My Gym"**. Abono anual: 150 €, abono trimestral: 60 € -descuentos del 50% o 75% para hermanos/as- y entrada diaria 3 €. Además, **los L y J de 17.30 a 20.30 h. y los S de 17 a 20 h. juego familiar para niñas/os entre 1 y 8 años. ¡Consulta su programación mensual de actividades! Del 13 al 19/Jun con horario ampliado.**

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.



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 30/May puedes comer en el restaurante acompañado de personas no abonadas.** En fines de semana y festivos aconsejamos reservar con antelación t. 945130673.



Posta-trukea beste klub batzuekin
Correspondencias con otros clubes

¿Viajas o estudias fuera? Pues mantén tu hábito deportivo cuando no estés en Vitoria-Gasteiz porque con el pasaporte ACEDYR o el IHRSA passport tienes acceso a más de 3.200 clubes de todo el mundo. Pide tu acreditación 2015 ó 2016 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.



Txangoak Excursiones

No todo es deporte en la vida y durante la temporada organizamos tres excursiones en miércoles. **En otoño, salida cultural el X21/Oct, en invierno gastronómica el X17/Feb y en verano el X15/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.



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? Puedes hacerlo 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 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 17/Oct hasta el 14/May/16,** organizaremos juegos y actividades de animación. No tienes más que pasarte por la piscina. ¡Te esperamos en la **piscina de enseñanza!**

Jolasak Estadion Juegos en el Estadio

Desde el 18/Oct hasta el 15/May/16 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.

Kirol wkend

Si tienes entre 8 y 14 años, chica o chico, desde el 24/Oct hasta el 3/Abr/16, 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, speedminton, 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.

Kirol campusak Campus deportivos

Si cuando no tienes clase, por las mañanas, quieres pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, en vacaciones escolares **organizaremos varios campus deportivos para chicas y chicos entre 8 y 12 años del L28 al J31/Dic y del M29/Mar al V1/Abr de 9.30 a 13.30 h.** Con almuerzo saludable incluido.

- **Estadio campusa Campus Estadio:** juegos y multideporte en el polideportivo.
- **Euskal pilota campusa Campus de pelota vasca:** cesta punta, paleta argentina, paleta goma y pelota mano en el trinquete.
- **Jakintza campusa Campus Jakintza:** pádel y tenis en las pistas.

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 L28 al J31/Dic y del M29/Mar al V1/Abr.** Con almuerzo incluido. **+info: en Jolastokia.**

Elkarteko Txapelketak Torneos Sociales

NUEVO BADMINTONA BÁDMINTON

Gabonetako txapelketa Torneo de Navidad S19-D20/Dic
A partir de 8 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del V11/Dic.

EUSKAL PILOTA PELOTA VASCA

Argentinako paleta Paleta Argentina M13/Oct-M24/Nov
Si tienes pareja, **insíbete en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945131345 -ext. 114-, m. 657705983 o en zidorrapt@fundacionestadio.com** hasta el J24/Sep.

FUTBOLA FÚTBOL

Olentzero futbol aretoa Fútbol sala Olentzero X23/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 J17/Dic en Recepción.**

Futbol-5 Inauteriak Fútbol-5 Carnaval L8/Feb
Si tienes entre 8 y 12 años y quieres jugar al fútbol disfrazada/o **apúntate al torneo de carnaval hasta el X3/Feb en Recepción.** Los equipos **serán mixtos,** habrá talleres de habilidad y precisión... y por la tarde ¡con disfraces y chocolatada final!

PADELA PÁDEL

Ranking Oct '15-Jun '16
Para mayores de 16 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del V18/Sep.
Banakako txapelketa Torneo individual S17-D18/Oct
Las categorías serán femenina y masculina, y para mayores de 16 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del X30/Sep.
Gabonetako txapelketa Torneo de Navidad S5-D20/Dic
Para mayores de 12 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del V20/Nov.

San Balendinaren txapelketa Torneo de San Valentín S13-D14/Feb
Categoría mixta para mayores de 18 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del J4/Feb.

Aita eta seme-alaben txapelketa Torneo padre e hija/o S19-D20/Mar
Categoría padre-hija/o para mayores de 8 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del J10/Mar.

Ama eta seme-alaben txapelketa Torneo madre e hija/o S7-D8/May
Categoría madre-hija/o para mayores de 8 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del J21/Abr.

TENISA TENIS

Ranking Oct '15-Jun '16
Para categorías junior y absoluto. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del V18/Sep.

Gabonetako txapelketa Torneo de Navidad S21/Nov-D20/Dic
Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del J12/Nov.

San Balendinaren txapelketa Torneo de San Valentín S13-D14/Feb
Las categorías serán absoluta individuales y dobles. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del J4/Feb.

Aita eta seme-alaben txapelketa Torneo padre e hija/o S19-D20/Mar
Categoría padre-hija/o para mayores de 8 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del J10/Mar.

Ama eta seme-alaben txapelketa Torneo madre e hija/o S7-D8/May
Categoría madre-hija/o para mayores de 8 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del J10/Abr.

Denboraldiaren bukaeraren txapelketa Torneo fin de temporada S25/Jun-D3/Jul
A partir de 16 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del J9/Jun.

Aula Estadio Aretoa 2015/16

Si quieres ampliar tu cultura deportiva, durante la temporada, los **jueves a las 18.30 h.** el Aula Estadio Aretoa programa conferencias organizadas en ciclos de salud, medio ambiente, ética, aspectos sociales... Encontrarás la información en la revista Estadio, en fundacionestadio.com –donde también podrás disfrutar de las sesiones- y en los

medios de comunicación locales. 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
J17/Sep	Senderismo y montañismo	‘Ven al monte: senderismo y montañismo 2015/16	Unai García e Ibai Rico
J1/Oct	Socialización y hábito deportivo	‘El secreto del deporte: la compañía’	Berta López
J12/Nov	Actividad física regular y envejecimiento	‘Ejercicio antiedad’	Mikel Izquierdo, Arantza Fz. Larrinoa e Ibai López
J3/Dic	Racismo y vejaciones en el fútbol	‘Los cánticos vejatorios del fútbol’	José Luis Pz. Triviño, Miguel Gª Caba y Fidel Gómez
J14/Ene	Deporte y rendimiento escolar	‘El deporte mejora el aprendizaje y rendimiento escolar’	Franchek Drobnik, Alain Garalde y Yanela Murua
J4/Feb	Actividad física y prevención del estrés	‘El deporte para la gestión del estrés’	Luis Díaz
J3/Mar	Urbanismo activo	‘Habitats para el deporte’	Juanma Murua, Javier Chocarro y Francisco Gómez
J14/Abr	Deporte profesional	‘¿Cómo se fichan los jugadores?’	Ángel Barajas, Peio Uralde y Javier Zubillaga
J5/May	Grandes rutas en bici	‘Islandia en bici’	Miguel Zulaica, Ainara Guevara y José Luis Márquez

Jaiak 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 -7/Feb/16-** 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 proporcionarte una atención personalizada mediante la realización de encuestas de opinión y satisfacción orientadas el 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 cajavital.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 

+ info en fundacionestadio.com

Ingelesa I. urtetik aurrera

Matrikula zabalik · Ikastaroa 2015/2016

Inglés a partir de 1 año

Matrículas abiertas · Curso 2015/2016


Kids&Us[®]
school of english

YOUR TRIBE SPEAKS
ENGLISH

Kids&Us Vitoria

Portal de Castilla, 17 · 01007 Vitoria-Gasteiz · T. 636 547 541 · vitoria@kidsandus.net

Kids&Us Vitoria II

Plaza de Cataluña, 1 · 01010 Vitoria-Gasteiz · T. 688 916 800 · vitoria.lakua@kidsandus.es



Perfil

30 años, levantadora de pesas china cuatro veces campeona del mundo (2002, 2003, 2005 y 2009), record mundial y campeona olímpica en Londres 2012 en su categoría de 48 Kg. Es una de las mejores levantadoras de la breve historia de este deporte en categoría femenina –se disputan campeonatos del mundo desde 1987 y JJ.OO. desde 2000–. El próximo Mundial se celebrará en Houston (USA) en la última semana de noviembre con la participación destacada de Svetlana Pododedova (KZA) y Tatiana Kashirina (RUS) en las categorías más altas de peso corporal.

“I am not gifted.
To succeed and stand
on the top of the
podium you need 70%
hard work and 30%
of luck”.

Voluntariado: vivir el deporte desde el otro lado de la cinta

Kirolzalea izateko modu asko dago. Gure protagonistek, adibidez, kirol-probetan boluntario lanak eginez bizi dute. Kirolean ari direnei lagunduz errealizatuta sentitzen diren gizonak eta emakumeak. Arantza, Mikel, Mari Carmen, José Antonio eta Susana joan den uztailaren 12an, Gasteizko Nazioarteko Triatlóiarenean, beste 500 boluntarioekin batera kalera irten ziren, kirol ekitaldi garrantzitsu hartan parte hartu zuten 2.000tik gora atletari laguntzera.

Se puede ser amante del deporte de diversas formas. Muchas personas no se despegan del sofá y enlazan la final de Wimbledon con la etapa del Tourmalet del Tour de Francia, con un partido de rugby de la liga francesa e incluso con una exhibición de natación sincronizada. Da igual el deporte y la modalidad, les gusta todo. Otros, sin embargo, madrugan cada mañana para salir a correr, echan un partidillo de fútbol con los amigos el fin de semana o sacan la bici de vez en cuando para dar una vuelta por el pantano. Y hay otro grupo, los protagonistas de este reportaje, que son voluntarias y voluntarios de las diferentes pruebas deportivas que se celebran en nuestro territorio. Mujeres y hombres que se sienten realizados ayudando a quienes lo practican. Arantza, Mikel, M^a Carmen, José Antonio y Susana salieron a la calle junto con otros 500 voluntarios el pasado 12 de julio, jornada del Triatlón Vitoria-Gasteiz, para echar una

mano a los más de 2.000 atletas que tomaron parte en esta importante cita deportiva. Personas abonadas al Estadio, las cinco practican además deporte en sus momentos de ocio, pero siempre que pueden reservan un tiempo para colaborar en diferentes eventos de este tipo.

Arantza San Martín fue voluntaria en un avituallamiento en el último tramo de la prueba, la carrera a pie. Junto con sus hijos, hermanos y sobrinos toma parte desde hace cuatro años. La falta de gente para cubrir los diferentes puestos en las primeras ediciones de la prueba les animó a participar y desde entonces no han faltado a ninguna cita. Asegura sentirse “muy reconfortada” con esta actividad, al tiempo que reconoce que los niños son los más ilusionados. “En ellos ha crecido como una adicción. Además, como participan en el Estadio en actividades relacionadas, les encanta”.

y me comentaron la posibilidad de colaborar”, apunta. Como sus compañeros, destaca el agradecimiento que “muestran los deportistas y el buen ambiente que hay durante toda la prueba”.

Junto a Mikel estuvo **M^a Carmen Fz. Garayalde** ayudando a quienes dejaban la bici y se calzaban las zapatillas de correr. Esta técnica de atención al cliente ha participado por tercer año consecutivo en un certamen que “me gusta vivir desde dentro y disfrutarlo desde otro punto de vista”. Aficionada también al running, al ciclismo y a salir al monte, cree que teniendo en Vitoria-Gasteiz un acontecimiento como este no podía dejar de participar, y es que “me encanta ayudar tanto a los organizadores como a las y los deportistas”, concluye.

En el avituallamiento del Prado, junto a la iglesia, estuvo **José Baceiredo**, director comercial de una firma alavesa y gran aficionado a practicar deporte, que también arrastra a su familia. Se interesó por esta opción desde el principio porque “los organizadores son amigos, así que colaboré con ellos desde el primer minuto de forma desinteresada”. Considera el triatlón un “deporte muy completo que cada día tiene más adeptos en Vitoria-Gasteiz”, cree que la ciudad tiene que apostar por este deporte y “quienes creemos en esto tenemos que implicarnos”. Al igual que sus compañeros, ser voluntario le aporta satisfacción personal, sobre todo “cuando apoyas a los más necesitados. Con los deportistas de élite colaboras, pero con los del montón te implicas mucho más y les animas. Lo agradecen mucho”.

Estudiante de segundo de Bachillerato, **Mikel Galdos** lleva varias ediciones ayudando en el triatlón. Los primeros años colaboró en distintos avituallamientos y desde el pasado año lo hace en la conocida como T2, la transición entre el sector en bicicleta y la prueba de atletismo en la calle Olaguibel y Plaza de los Fueros. “Mis tíos forman parte de la organización

Y en la línea de meta en la Plaza de España, junto a las niñas y niños que recibían con globos a los tres primeros clasificados de cada modalidad, half y full, femenino y masculino, estuvo **Susana Sagasti**. Educadora social en un centro de menores y aficionada también a correr y a nadar, lleva formando parte de la gran familia del Triatlón Vitoria-Gasteiz desde la primera edición. “Una amiga me comentó la posibilidad de apuntarnos y desde entonces no puedo faltar”, reconoce a la vez que insiste en la vida que aporta a la ciudad un evento de estas características. “Estar tan cerca de los deportistas es muy emocionante y más aún para los niños, que lo viven muy de cerca y con gran admiración. Esta prueba es algo que Vitoria-Gasteiz no puede perder”, concluye.

Su próxima cita, cualquiera de las del calendario deportivo popular que requiera de su colaboración.

Susana

José

Arantza

Mikel

M^a Carmen



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 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.
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



Nuevos proyectos en el servicio de hostelería

El nuevo equipo encargado de la hostelería del Estadio, el Grupo Alto Omecillo, está llevando a cabo importantes esfuerzos para lograr una mejora sustancial del servicio. Además de la implantación del nuevo buffet, bocatería y servicio de pollos asados de este verano –pedimos disculpas por el retraso y los problemas de servicio iniciales– y la reforma de cocina y el equipamiento, está completando el equipo de cocina con personal más cualificado y profesional. Al frente, una nueva jefa de cocina con formación superior en hostelería en diferentes escuelas y años de experiencia entre fogones con trabajos en restaurantes de reconocido prestigio internacional.

Además, dispones de una barra de pinchos renovada, desayunos con mermeladas naturales, nuevos postres, novedosos menús concertados... todo ello fusionando lo mejor de nuestra cocina casera tradicional con toques creativos y cuidando al máximo la calidad de los productos.

Asimismo, este otoño ofreceremos un exclusivo servicio de cenas bajo reserva previa las noches de los viernes y sábados, con música o actuaciones en directo. El servicio de hostelería del Estadio está cambiando y mejorando día a día, para la aumentar la satisfacción de las personas abonadas.



Fiesta Infantil

El próximo S5/Sep, un par de días antes de la vuelta al cole, celebraremos la Fiesta Infantil del Estadio con juegos, hinchables, pasacalles, teatro, talleres, merienda, discoteca... en la Euskal Jaia. El chupinazo tendrá lugar a las 11.30 h.



Cerrados el último viernes de septiembre

El 25 de septiembre, último viernes del mes, el Estadio permanecerá cerrado por labores de mantenimiento. Tenlo en cuenta y disculpa las molestias.



Si estudias fuera, te interesa

Si tienes entre 16 y 25 años, estudias y resides fuera de Araba/Álava y no puedes disfrutar tanto del Estadio tienes la posibilidad de pagar la mitad de tu cuota anual entregando en Recepción entre el 2/Nov y el 31/Dic la siguiente documentación: fotocopias –acompañando los originales– de la matrícula de los estudios para el curso 15/16 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 que le corresponda, 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.



Fin plazo Concurso 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



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.



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. Muchas gracias por tu comprensión y colaboración.



Reserva tu pista 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 131345, 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 patinar, hemos reservado los J a las 19.30 y los S a las 13 h.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Seis medallas en el estatal de Cáceres

Los y las gimnastas del club han tenido un buen papel en los campeonatos de España de Gimnasia Artística femenina y masculina disputados del 9 al 12 de julio en Cáceres. Regresaron con un botín de seis medallas fruto de unas buenas actuaciones. Una de las más brillantes fue la del equipo masculino. Tras una correcta participación y sin fallos, se alzaron con la medalla de bronce por detrás de los asturianos del R.G.C. Covadonga y los madrileños de la A.D. Móstoles. Con respecto al resto de metales logrados, tres oros, una plata y dos bronce, reseñar que se obtuvieron en clasificaciones individuales, premiando el excelente trabajo y esfuerzo realizado por los gimnastas del club a lo largo de la temporada. Hay que destacar también la actuación de Mikel Rz. Illa, que en su debut en categoría infantil logró la décima posición. Con la participación en los estatales de Cáceres, el C. Arabatxo Gimnasia cierra la temporada con el buen sabor de boca de dejan las medallas logradas, y que mantienen a los gasteiztarras como un referente en la gimnasia artística nacional.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

¡No paramos!

El club ha tenido una carga extra de trabajo al organizar por cuarto año consecutivo el Campeonato de Euskalherria de verano en categorías junior y absoluto. Como novedad, ha sido retransmitido en directo por internet desde la web del club. El tiempo y el esfuerzo invertido merecieron la pena. Fue un éxito rotundo tanto en la organización como en el aspecto deportivo. Nuestros/as nadadores/as consiguieron 12 medallas en categoría absoluta, a las que se sumaron otras tantas en junior y un peledísimo tercer puesto en el cajón, a pesar de la descalificación del relevo del 4x50 estilos masculino. Hay que destacar también el récord provincial en el relevo 4x100 libre masculino con Arizti, Jiménez, Lz. Egileta y Padilla que con un gran crono de 3.40.39 destronaron a los anteriores recordmen.

Llegó el verano y con él un amplio abanico de actividades y experiencias: el tercer puesto en categoría conjunta en el Campeonato de Euskadi Infantil; Julen Ortiz e Iratxe Redondo lograron cada uno un meritorio segundo puesto en 1.500 y 3.000 metros en aguas abiertas representando a Euskadi en los Juegos Atlánticos; y 10 de los escolares más valientes del club disputaron la Travesía de Ondarru Memorial Elena Fernández. Los casi 600 metros se quedaron cortos en un mar plato con una temperatura inmejorable. Además, a finales de julio los más veteranos del equipo viajaron a Zaragoza para disputar el Campeonato de España Master de verano, y los infantiles cerraron la temporada en Sabadell.



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

TENIS CLUB JAKINTZA

Equipos de pádel 2015/16

Durante la pasada temporada hemos formado los equipos de pádel femenino y masculino del T.C. Jakintza. Su primera piedra de toque será el Campeonato de Araba/Álava por equipos. ¡Buena suerte! Los grupos están integrados por 12 chicos y 10 chicas con ganas de pasarlo bien y sin más ambición que la de disfrutar de su deporte.

En junio se celebró la 55ª edición del Open Estadio y 2º Memorial José Luis Moro de tenis con muy buen nivel de jugadores, entre ellos nuestro ya amigo Roberto Menéndez (37º RFET), que disputó y perdió la final frente a Joaquín Muñoz (45º) en un partido que se decidió en una bola. Otras figuras del torneo fueron Aaron Colás, Josu Oz. Zarate, Iñaki Alcalde, Diego Chaves, todos dentro de los 100 primeros del ranking, y los promesas Alexei Nerushenko o Iñigo Sz. Irastuza, que llevan ya varias ediciones dando muestra del buen nivel de la cita. Queremos dar las gracias a todo el equipo de recogepeletas y jueces que hizo posible el buen desarrollo del torneo. ¡Buen trabajo! Quienes tengáis interés por formar parte de los equipos del club -tenis, pádel, bádminton, recogepeletas...- os animamos a que os informéis.



Tenis Club Jakintza
LaJ de 18 a 19.30 h.
945140577/ext.113. Agosto cerrado
tcjakintza@fundacionestadio.com
jakintza.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Generación Ledesma

Queremos felicitar a Jon y Ander Ledesma que, en compañía de Javier San José/Julen Teresa y David Crespo, respectivamente, han quedado campeón y subcampeón de Araba/Álava de paleta goma en el campeonato escolar. Zorionak! En mayores, destacamos a los hermanos Tuesta, subcampeones de paleta cuero trinquete en Liga Vasca, y a Iván Temprano, que lo sigue ganando todo.

Después de muchos años de éxitos representando al Zidorra P.T., Iñigo Arrieta cambia de club por motivos laborales. Confiamos que sigas cosechando éxitos, y te damos las gracias por haberlo dado todo por este club donde siempre tendrás tu casa.

Del 6 al 10 de julio celebramos una nueva edición del Campus de pelota vasca, todo un éxito gracias al equipo formado por Ixone y Nagore Martín y Mikel Rafael, un lujo de monitores que han sabido aprovechar y disfrutar de los chavales participantes. Y el 11 de julio el trinquete del Estadio acogió las finales de promesas y élite de la 2ª edición del World Tour de pelota mano trinquete con el triunfo de los alaveses Migeltxo y Asteasuinzarra en una bonita final.



Zidorra Pilota Taldea
945131345/ext. 114
zidorrapt@fundacionestadio.com

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Buen papel en los Campeonatos de Euskadi

En mayo disputamos en el Club Anaitasuna de Pamplona el Campeonato de Euskadi individual. Fueron plata Renata Silva en 63 Kg., Arkaitz Vuelta en 105 Kg. y Aingeru Joaquín en 56 Kg., categoría en la que Alberto Hernández fue además bronce. José Manuel Tilve y Rafael Álvarez lograron la cuarta plaza en sus categorías. Días después, disputamos en Logroño el Trofeo San Bernabé y quedamos en segunda posición. En la clasificación individual, Víctor Predoi y Jon Olabuenaga se hicieron con el 2º y 3er puesto.

Ya en junio en la U.D.C. Rochapea de Pamplona disputamos la Liga de Euskadi Cadetes Promesas, y Koldo Galiano se alzó con la primera posición en las clasificaciones generales de los campeonatos de Euskadi y Vasco-Navarro. Por su parte, Pablo Urrutia realizó una buena actuación en la modalidad de Técnica. En Promesas Iñigo da Silva logró el primer puesto de Euskadi y cuarto en el Vasco-Navarro.

En el Campeonato de España Absoluto, Josefa Caicedo, a pesar de su buena competición, tuvo que conformarse con la 4ª plaza en una prueba de gran nivel. Koldo Galiano disputó el Campeonato de España Sub-17, donde consiguió tres medallas de bronce en Arrancada, Dos Tiempos y Total Olímpico en su categoría de 50 Kg. En julio disputamos en San Juan de Luz el Tournoi International Altxkadi con los halteras Koldo Galiano, Iñigo da Silva, Jon Olabuenaga y Víctor Pedroi. Conseguimos el primer puesto en la clasificación por equipos y en la individual, en la que Víctor se impuso con unos excelentes registros en Total Olímpico, 255 kg.



Club Indarra Vital

+ info en:
fundacionestadio.com sección Clubes



Con la mente en el Campeonato del Mundo de Ironman de Hawái, que se celebrará el 10 de octubre en las míticas islas del Pacífico, Eneko Llanos (Vitoria-Gasteiz, 30 de noviembre de 1976) ultima la preparación para la que será su tercera participación del año en esta distancia. 3,9 kilómetros a nado, 180 sobre la bicicleta y 42 a pie definen una prueba extrema que ha consagrado a Eneko entre los mejores. Pionero en un deporte ahora de moda, se muestra orgulloso de que su propia ciudad sea ya un referente mundial en el triatlón.

Eneko Llanos

Triatleta

“Hawái es la meca del triatlón, y la prueba referencia en el Ironman”

Hawaiiko Munduko Ironman Txapelketa urriaren 10ean jokatu da, Pazifikoko uharte mitikoetan. Hori gogoan izanik, Eneko Llanos (Gasteiz, 1976ko azaroaren 30a) distantzia horretan aurre egingo duen bere hirugarren parte-hartzerako prestaketa amaitzen ari da. Orain modan dagoen kirol horretako aitzindari, harro ageri da, bere hiria triatlotaian jadanik munduko erreferente bihurtu delako.



¿Cómo y cuándo te iniciaste en el triatlón?

El primero lo hice en el año 93. Mi hermano Héctor empezó un par de años antes, y solía ir a verle competir. Me gustó, y como había practicado natación hasta los 13 años me apeteció probar. Comencé compitiendo en categoría junior, triatlones más cortos y de distancia olímpica, empecé a tener resultados y a competir más a un nivel profesional hasta que en 2004, después de los Juegos Olímpicos de Atenas, pasé al de larga distancia.

¿Cómo se entrena un triatleta de tu nivel?

En invierno pasamos en Lanzarote dos o tres meses, dependiendo del calendario de competición, porque se puede entrenar perfectamente. Aquí es más difícil por el frío, la nieve y la lluvia. El resto del año estamos aquí. Yo hago cuatro entrenamientos de cada deporte por semana, y otras tres sesiones de gimnasio para fortalecer y prevenir lesiones. Pero depende del momento de la temporada. Todos los días son doble sesión, mañana y tarde, y a veces hasta triple.

¿Y cómo se alimenta?

Me hice vegetariano no por el deporte, sino por mi forma de pensar. He conseguido adaptar esta forma de comer a la actividad que hago, y lo llevo bastante bien, nunca he tenido ninguna carencia.

¿Cómo se motiva un deportista en una prueba tan extrema?

Tratando de mantenerme concentrado en el momento, en lo que estás haciendo y no pensar en lo que te queda. Es una prueba muy larga, así que yo divido la prueba en segmentos cortos, en etapas. Y evitar pensamientos negativos porque te pueden llegar a sacar de la prueba. Son técnicas que vas desarrollando durante los entrenamientos.

¿Qué supone para ti que Vitoria-Gasteiz acoja desde hace años un triatlón como el celebrado en julio?

Me gusta mucho. De alguna forma me siento involucrado. Que el deporte que yo practico esté tan arraigado en la ciudad y haya tanta gente que lo practica, me reconforta. Hace 10 o 15 años era impensable que hubiera un triatlón de esta categoría, con este nivel de participación y con el apoyo que tiene de la ciudad, la gente de la calle y las instituciones. Que Vitoria-Gasteiz se haya convertido en un punto de referencia a nivel mundial de este deporte me gusta mucho.

¿Te volveremos a ver correr aquí?

Sí, seguro. La última vez fue en 2012. Desde entonces no he podido por otros compromisos del calendario.

¿Qué significa Hawái para un triatleta?

Hawái es donde surgió el triatlón de distancia Ironman y tiene todavía ese halo. Se le llama la meca del triatlón. Todo triatleta de larga distancia quiere poder participar allí al menos una vez en su vida, porque no es sencillo, hay que clasificarse. Allí van los mejores. Es una prueba especialmente dura por el calor, el viento y la humedad. Es la prueba referencia en el mundo Ironman, en la que todo triatleta de larga distancia quiere participar, y todo profesional quiere hacerlo bien e incluso ganar. El mayor logro que se puede conseguir. Además, tiene el atractivo de las islas, la naturaleza, el clima... es un sitio espectacular.

¿Piensas ya en la retirada?

Mi idea es seguir compitiendo, estoy con ganas y animado. Me voy haciendo mayor y todo el mundo me pregunta por la reti-

rada, pero no tengo una fecha concreta ni he pensado cuanto más voy a estar. El día que llegue llegará, y aun así no voy a dejar de hacer triatlón. No va a ser una retirada drástica, será un cambio de objetivos, de forma de planteármelo. Pero me gusta entrenar y competir, así que creo que voy a seguir muchos años. Lo más importante es poder mantener la motivación y querer seguir con este estilo de vida. Está claro que no me quedan diez años por delante, pero alguno más sí.

 Puedes ver la entrevista a Eneko en fundacionestadio.com

perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:** El bosque de Armentia
- **Una película:** ‘El gran azul’ de Luc Besson
- **Una manía en el deporte:** Tener la bici a mi gusto
- **Una virtud:** La constancia y la paciencia
- **Un defecto:** Soy un poco introvertido
- **Otros deportes que practiques:** Ir al monte, surf y esquí de fondo

EL SECRETO DEL DEPORTE: LA COMPAÑÍA

Me gusta pensar que hacer deporte es crear, poner el cerebro al servicio de mi cuerpo, no al revés. Pintar un cuadro, escribir un verso, escalar una montaña... Por supuesto que se usa la mente, pero al servicio del que sabe de verdad, del que fluye sin esfuerzo con la esencia de lo que va a crear. Al servicio del cuerpo.

Un gran enemigo de la creatividad es la comparación con los demás, el individualismo mal entendido. Una vez pregunté a un niño si alguna vez había creado algo y me respondió: "Sí, tuve una idea mágica gracias a la idea de mi amigo Iker". Si todos somos creadores, ¿por qué limitar la creación a la de una/o misma/o cuando el conjunto de capacidades suma infinito?, ¿por qué no 'crear en espiral'?

Incluso los grandes alpinistas que han subido en solitario y sin oxígeno la cara más difícil de la montaña, tienen detrás todo un equipo que ha velado por que se den las condiciones necesarias para realizar semejante reto. Personas que, como un puzzle de cientos de piezas, son todas y cada una de ellas necesarias. Si falta alguna, el puzzle no está completo. Quizás haya unas piezas más llamativas, seguramente sea necesaria la figura de un líder que concilie las diferentes personalidades, que inspire o se destaque cuando sea necesario; pero para que el resultado sea una sinergia superior a la suma de las partes por separado ($1+1=3$), la individualidad de cada pieza deberá ser respetada. Todas las figuras del puzzle están creando hacia un objetivo en común, creando en espiral. Todas suman, todas ganan.

El deporte es como el amor –de hecho, es capaz de desarrollar ese valor a raudales–. ¿Cómo es posible crear la unidad de pareja sin perder la unidad como persona? El amor es la fusión de individualidades para crear una sola, más poderosa que la mera suma de sus miembros pero también son personas individuales orientadas hacia una misma meta, objetivo que logran precisamente por mantenerse individuales. Un templo es la unión de columnas, siendo cada una de ellas indispensable e independiente.

Kirolaren sekretua kontatuko dizut: bakarrik ez zaudela jakitea, munduarekin harremanetan zaudela. Guztiok honetan ari garela. Mendian atzeraelikadura amaigabea esaten zaiona da; batek lo egiten duenean, bestea zaintzen ari da. Zalantzarik gabe kirolak balioak sortzen ditu. Sekula eta betiko aritu ninteko haiek zerrendatzen. Zalantzarik gabe, kirolaren ezkutuko giltzarria talde giroa da.

La unidad como unión del talento individual se consigue a partir de la unidad de cada persona, por lo que los conocimientos adquiridos colectivamente siempre respetarán la individualidad de cada compañera/o y el beneficio siempre será tanto para la comunidad como para cada una/o de sus miembros. La diferencia de cada persona trabajando por un mismo objetivo hace la complejidad. El resultado de crear en compañía siempre es superior al de crear individualmente. Por esto mismo compartir crea valor.



Hace unos años el alpinista Iñaki Ochoa de Olza quedó aislado en el monte Annapurna a 7.400 m. de altitud, circunstancia incompatible con la vida. Entonces, sin tiempo para equiparse bien porque Iñaki se moría, un grupo de montañeros de diferentes partes del mundo no dudaron en jugarse la vida por un amigo y protagonizaron de manera espontánea un intento de rescate único en el Himalaya que fue grabado en el precioso documental 'Pura Vida'. A la pregunta de por qué participó en el rescate de una persona que ni siquiera era de su equipo o nacionalidad, Denis Urubko respondió: "Somos de un solo país: montañas".

Te voy a contar el secreto del deporte: saber que no estás sola/o, que te relacionas con el mundo. Que todas/os estamos en esto. Es lo que en montaña se denomina retroalimentación infinita, cuando uno duerme el otro vigila.

Con ese secreto se accede, entre otros, a dos de los mayores tesoros: la motivación y el re-

fuerzo, claves de la adherencia. Saber que este secreto hace tan poderosos a los que lo poseen nos llena de deseos de compartirlo con nuestra gente, accediendo entonces a otro tesoro del que ya hemos hablado: el amor.

Decididamente el deporte crea valores. Podría tirarme una eternidad enumerándolos. Decididamente el secreto del deporte es la compañía.



Berta López,
SOS Himalaya

Comic

'Max Winson 1. La Tiranía'

de Jérémie Moreau

La joven promesa del cómic francés Jérémie Moreau presenta una sorprendente novela gráfica sobre el precio del éxito. Nominada en el Festival de Angulema 2015, narra la historia de Max Winson, tenista que no ha perdido un partido en su vida. Símbolo del triunfo en su país, tras el atleta se esconde un chico tímido con una infancia robada por las presiones de su padre y los entrenamientos. Cuando una presentadora de televisión le humilla en directo, Max necesitará la ayuda de un nuevo entrenador para preparar el partido que podría cambiar su vida y la de toda la nación.



Cine

'Everest'

de Baltasar Kormákur

Este mes de septiembre se va a estrenar 'Everest', una película estadounidense de suspense dirigida por Baltasar Kormákur que narra la tragedia ocurrida en este mítico monte en mayo de 1996 y en la que ocho alpinistas fallecieron debido a una tormenta. Aquel día, cerca de cuarenta personas intentaban subir, y después bajar, de la cima del Everest, pero una tormenta prevista para el día siguiente se adelantó y contribuyó a crear la temporada más trágica en este monte, así como a generar



un debate y una fuerte polémica acerca de las expediciones comerciales. Estará protagonizada por Jake Gyllenhaal, Josh Brolin, Jason Clarke, John Hawkes y Sam Worthington.

'Southpaw'

de Antoine Fuqua

Justo en el momento en el que el famoso boxeador estadounidense, Bill Hope, anuncia su retirada para pasar más tiempo con su familia, su esposa es asesinada y su hija, separada de su lado. Devastado por la situación, Hope se deja llevar por las drogas. La única manera de recomponer su vida y recuperar a su hija es subiéndose de nuevo al ring, para lo que contará con la ayuda del entrenador 'Tick' Vills. El filme está protagonizado por Jake Gyllenhaal, Rachel McAdams y Forest Whitaker.



Pintura

'El beso'

de Antonio de Felipe

Antonio de Felipe, máximo representante actual del pop art español, presenta 'El beso', una curiosa obra en la que un jugador del Real Madrid, cuyos rasgos se asemejan a los de Luis Figo, y otro del Barcelona que se parece a Luis Enrique se besan apasionadamente en la boca. El especial simbolismo de esta pieza, realizada en acrílico y spray, radica en que ambos futbolistas hicieron el trayecto desde el Real Madrid al Barcelona, y al revés.



Teatro

'Bend it like Beckham'

de Gurinder Chadha

El teatro Phoenix de Londres acoge hasta final de año el musical 'Bend it like Beckham' ('Quiero ser como Beckham') basado en la película del mismo título. Dirigido por Gurinder Chadha, narra la historia de Jess, una adolescente de origen indio llena de talento que debe enfrentarse a la decisión más importante de su vida: decidir entre cumplir las expectativas de su familia yendo a la universidad y casándose, o seguir los pasos de su héroe David Beckham. Se acerca la boda de su hermana y ella se debate en cómo cumplir su sueño a la vez que mantiene a su familia feliz.



Libros

'Surf Mama'

de Wilma Johnson

Wilma Johnson era una artista figurativa que vivía en la costa oeste de Irlanda con su marido y sus tres hijos. Un viaje por el sur de Francia y España huyendo del frío y la persistente lluvia irlandesa le hizo descubrir Guethary, en el departamento francés de Aquitania, y el surf. Decidieron mudarse a allí, y eso le hizo enfrentarse a un matrimonio que hacía aguas, unos niños que no hablaban ni una palabra de francés y un ego dañado cuando se subió a la tabla y comprobó que aquello no era ni mucho menos fácil. Toda esta historia y el modo cómo creó el club de las madres surfistas lo narra, con un humor muy británico, en su primer libro 'Surf Mama'.



Kutxabank

Hipoteka liderrak.



Hipoteka

FINKOIA

% **2,50** etik
aurrera

ITN: %2,50. UTB: %3,28*

(* Adibidea 28 urteko bezero batentzat kalkulatu da. Maileguaren zenbatekoa: 100.000 € (tasazioaren zenbatekoaren %80a) 30 urtera. Kuota finkoa, amortizazio-sistema frantsesa. Tasa Finko Hobariduna: %2,50.

Eskaintza honetarako hurrengo baldintzak bete behar dira: hileko 3.000 eurotik gorako nomina helbideratzea; dendetan Kutxabank txartelekin egindako kontsumoa urteko 3.600 euro edo hortik gorakoa izatea; Baskipensiones BGA Erako edo Kutxabank Pentsio Planerako ekarpena urteko 2.000 euro edo hortik gorakoa izatea; etxebizitza-asegurua kontratatzea eta urtero mantentzea (horretan edukizaillearen kapitala 61.287 eurokoa da eta edukiaren kapitala 24.514,80 eurokoa); maileguaren hasierako nominalaren pareko gutxieneko kapitala duen bizi-asegurua kontratatzea eta urtero mantentzea. Adibide honetan, legeriaren arabera UTB Aldakorra kalkulatzeko hasieran sartutako gastua 1.696,19 eurokoak dira, betiere Euskal Autonomia Erkidegoan lehenengo eskualdaketan ohiko etxebizitza erosteko denean. Irekitze-komisioa: %0,25. Gutxieneko diru-kopurua: 400 €. Etxebizitza-asegurua baldintzak: Edukizaillearen kapitala: 61.287 €. Edukiaren kapitala: 24.514,80 €. Urteko prima: 229,89 €. Bizi Asegurua: 100.000 €. Urteko prima: 155,30 €. Tasazioa: 273,46 €. Erregistroko ordainsaria: 364,54 €. Gestoria: 273 €. Euskal Autonomia Erkidegoko zergak: 0 €. Kontratua sinatzean bezeroak ordaindu beharreko diru-kopuruak dira. Etxebizitza Asegurua Kutxabank Aseguradora SAU sozietatearekin kontratatzen da eta Bizi Asegurua, berriz, Kutxabank Vida y Pensiones SAU sozietatearekin. Kutxabank, Kutxabank Vida y Pensiones SAU sozietatearen bankako seguruaren operatzaile bakarra da. Gainera, Kutxabank Vida y Pensiones sozietateak baimena eman dio Kutxabank Aseguradora sozietatearekin eragiketarako egiteko. Bestetik, artekariaren Erregistro Administrazio berezian inskribatuta dago hurrengo zenbakiaz: C0654A95653077. Kutxabank SAK mailegua onartu behar du. Eskatutako baldintzak bete ezean, Tasa Finkoa %1ean handituko da (%4,03ko UTBa), Etxebizitzarako derrigorrezko Aseguruan izan ezik.

KONPROMISOA ETA
PROFESIONALITASUNA

Kutxabank, S.A., Kale Nagusia, 30-32, Bilbo, IFK A95653077.
Blzk. Merk. Erreg. 5226 T.O L, Bi-58729 Q, 1 F, 1 L.