

SUMMERTIME!

UDA2024VERANO

Estadio,
uda zapoareakin
Estadio con sabor
a verano



JARDUERA-EGITARAU
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



ESTADIO

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

Estadio, uda zapoarea kin Estadio con sabor a verano

Zure Estadiok, orain, uda zaporea du. Eta zure udak zapore hobe du garai horretarako instalazio, zerbitzu eta jarduera gustukoena bada jakin izanik. Badakizu uda berri baten aurrean zaude, eguzkiaren argiak eta temperatura onak zure zentzumenak estimulatzeko dituztenean. Soinuek eta irudiek Estadioko beste uda batzuetako oroitzapenetara eramaten zaituztenean. Murgialdi bakoitzak esperientzia paregabea biziartzen dizunean.

Kanpoko igerilekuekin eta lorategiekin, udako ostalaritza zerbitzuekin eta jarduera programarekin (Kirol Plus formula berria barne), Vitoria-Gasteizen duzun aisialdi aktiboa hurrengo mailara igotzen da. Inspiratu zaitez askotariko jarduerekin, gozatu itzazu Estadioko zure txoko eta unerik gogokoena, eta bizitzeko duzun uda berri honek dakarren emozio paregabea.

Dasta ezazu uda inoiz ez bezala!

Tu Estadio ahora sabe a verano. Y tu verano sabe mejor con las instalaciones, servicios y actividades favoritas de esta época, ya de vuelta. Sabes que estás ante un nuevo verano, cuando la luz del sol y la buena temperatura estimulan tus sentidos. Cuando sus sonidos e imágenes te llevan a recuerdos de otros veranos en el Estadio. Cuando cada chapuzón te hace vivir una experiencia única.

Con las piscinas exteriores y jardines, los servicios hosteleros de verano y el programa de actividades (incluida la nueva fórmula Kirol Plus) eleva tu ocio activo en Vitoria-Gasteiz al siguiente nivel. Inspírate con las diferentes actividades, disfruta tus rincones y momentos favoritos del Estadio, y la emoción única de un nuevo verano por vivir.

¡Saborea el verano como nunca!

UDAKO EGUTEGIA eta ORDUTEGIAK CALENDARIO y HORARIOS EN VERANO

Horario Estadio: LaV de 7:00 a 22:00 h y SDyF de 8:00 a 22:00 h (Objetos perdidos: LaD de 9:30 a 11:30 y de 18:00 a 20:00 h)

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

UZTAILA JULIO

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				

ABUZTUA AGOSTO

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	

IRAILA SEPTIEMBRE

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

Tranpolineko igerilekuaren irekiera berezia
(Mai/1-31 13:00etatik 20:00etara)
eta (Ira/9-30 12:00etatik 19:00etara)
Apertura especial piscina trampoline
(1-31/May de 13:00 a 20:00 h)
y (9-30/Sep de 12:00 a 19:00 h)

Kanpoko igerilekuen hasiera:
Familiakoa, Haurrena eta Tranpolina (Eka/1-Ira/8)
Apertura piscinas exteriores:
Familiar, Infantil y Trampoline (1/Jun-8/Sep)

Barruko igerilekuen itxierak, urteroko berrikustea egiteko:

- Gazte-igerilekua (Abu/1-Ira/30)
eta aldagelak (Abu/12-18)

Cierres piscinas interiores, por revisión anual:

- Piscina juvenil (1/Ago-30/Sep)
y vestuarios (12-18/Ago)

Ez dago ikastarorik, ezta jarduerarik ere
No hay cursos ni actividades

Haur Jaia (Ira/7)
Fiesta Infantil (7/Sep)

Estadio itxita (Ira/27)
Estadio cerrado (27/Sep)

Kanpoko igerilekuak Piscinas exteriores

Familiar, Infantil y Trampolín: del 1/Jun al 8/Sep de 10:00 a 21:30 h (piscina Familiar desde las 7:30 h –SDyF desde las 8:00 h– e Infantil de 10:30 a 21:00 h). **Apertura especial piscina trampolín:** del 1 al 31/May de 13:00 a 20:00 h y del 9 al 30/Sep de 12:00 a 19:00 h.



Barruko igerilekuak Piscinas interiores

Cubierta (25m y Enseñanza): de LaV de 7:00 a 21:30 h, SyD de 8:00 a 21:30 h y DyF (Jul y Ago) hasta las 14:30 h. **Cerrada desde el 30/Sep.**
Juvenil: de LaV de 9:00 a 21:30 h y SDyF de 13:00 a 20:00 h. **Cerrada del 1/Ago al 30/Sep**

Aldagelak Vestuarios

Abiertos hasta las 21:50 h.
Vestuarios de piscina Juvenil cerrados del 12 al 18/Ago.

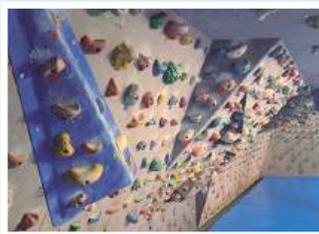


Sauna eta Hamam Sauna y Hamam

De LaS hasta las 21:30 h y D hasta las 14:30 h.

Terrazak-solariumak Terrazas-solárium

Abiertas hasta el 30/Sep de 10:00 a 21:30 h y sin hamaca personal:
Edificio piscina Cubierta (1ª planta): utiliza antes los vestuarios y no accedas a través del Gimnasio.
Edificio Juvenil (2ª planta): solo para personas mayores de 18 años.



Gimnasioa eta Boulderra Gimnasio y Boulder

En Jul y Ago de LaV de 7:00 a 21:30 h y SDyF de 8:00 a 14:30 h.

UDAKO HOSTALARITZA HOSTELERÍA DE VERANO

- **Cafetería y terraza hasta las 21:55 h** (disfruta del fresco para desayunos, aperitivos, bocadillos fríos y cafés)
- **Restaurante** para una buena comida 'ideal para las grandes ocasiones'
- **Buffet** (fórmula rápida al aire libre ideal para platos sueltos y raciones)
- **Asador de pollos y Bocatería de 13:00 a 16:00 h**
- **Kiosko** en junio, agosto y septiembre de LaV de 14:30 a 20:00 h y S/D/F de 12:30 a 20:00 h y durante el mes de julio de 12:30 a 20:00 h (los días de piscina- servicio de aperitivo, refrescos, snacks y helados)
- **Estadio trena** en junio, agosto y septiembre de LaV de 15:00 a 20:00 h y S/D/F de 12:00 a 20:00 h y durante el mes de julio de 12:00 a 20:00 h (gran surtido de refrescos, helados, txutxes, snacks y bollería)
- **Vending saludable** en cada edificio
- **Comedores pícnic exteriores**



NORMAS SERVICIOS HOSTELERÍA: no ocupes el **mobiliario reservado para el servicio de hostelería** (cafetería, terraza y buffet); en la **Cafetería** siempre con calzado y el torso cubierto (no traigas comida y/o bebida propia) y en el **Restaurante**, además, con la ropa seca; no saques la vajilla o cristalería de los espacios hosteleros; y ocupa las mesas de los comedores pícnic solo cuando las necesites. Te aconsejamos evitar las horas punta.

JARDUERETARAKO IZENA EMATEAK INSCRIPCIONES A LAS ACTIVIDADES

Solo para personas abonadas anuales a la Fundación Estadio Vital Fundazioa
(En caso de haber plazas libres, se podrán inscribir personas titulares de pase de verano)



INFANTILES JUNIOR ikastaroak cursos

Pre-inscripción del 1 al 21/May en la [App Estadio Vital Fundazioa](#)
Sorteo de plazas el 27/May a las 16:00 h.



URTE +16 AÑOS ikastaroak cursos

Pre-inscripción del 1 al 11/Jun en la [App Estadio Vital Fundazioa](#)
Sorteo de plazas el 13/Jun a las 16:00 h.

+Info en fundacionestadio.eus o en la [App Estadio Vital Fundazioa](#)

IGERIKETA-ESKOLA ESCUELA NATACIÓN

Pre-inscripción del 8 al 17/May en la [App Resasport \(CN Judizmendi\)](#)
Sorteo de plazas el 22/May a las 17:00 h.
+Info en cnjudizmendi.com o en la [App Resasport \(CN Judizmendi\)](#)
Horario de oficina de LaV de 17:30 a 19:30 h.
Cerrada en agosto t. 945 130 223



PADELA eta TENISA PÁDEL y TENIS

Pre-inscripción del 1 al 14/May en tegvitoria.com
Sorteo de plazas el 18/May
+Info en tegvitoria.com



JARDUERA-ARAUAK NORMAS ACTIVIDADES

Sé **puntual** para empezar y acabar a la hora, y acude con el **vestuario, calzado y equipamiento** (toalla, botellín, gorro y chancletas, raqueta, pala, patines y protecciones...) **adecuados, y al aire libre, protégete del sol. Pon atención y sigue las indicaciones de las/os instructoras/es y asiste con regularidad. Cuando el buen tiempo lo aconseje, las actividades interiores podrán trasladarse a espacios exteriores.**

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. **¡Hazte 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.**

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo		ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
CAMPUS RAQUETA (5 h) Actividad intensiva de tenis y pádel		6-12	1-5/Jul	LaV	9:00	160	Pádel 3 y 4, Tenis 3, Squash y piscinas exteriores	(7)(9)
			8-12/Jul					
			15-19/Jul	LaV (4 días)		130		
			22-26/Jul					
ESC. NATACIÓN Matronatación (30') Estimulación con el agua		6-24 meses	26/Jun-10/Jul	XV	15:40	50	P. Enseñanza	(3)(4)(7)
			12-31/Jul					
			4-20/Sep					
Txikis (30') Familiarización con el agua		2-3	25/Jun-9/Jul	MJ	11:30 🏊, 17:45	50	P. Enseñanza	(3)(4)(7)
			11-30/Jul		12:15 🏊, 17:45			
			5-19/Sep		17:25			
		4	24/Jun-10/Jul	LXV	11:30 🏊, 17:45	75	P. Enseñanza	(4)(7)
			12-31/Jul		12:15 🏊, 17:45			
			4-20/Sep		17:25			
Alevines (40') Iniciación y/o perfeccionamiento		5-11	24/Jun-10/Jul	LaV	10:00 🏊, 10:45 🏊, 16:15, 17:00, 18:30, 19:15	99	P. Enseñanza	(4)(5)(7)
			11-31/Jul		10:45 🏊, 11:30 🏊, 16:15, 17:00, 18:30, 19:15			
			4-20/Sep		18:00, 18:40, 19:20			
Loinas (40') Iniciación y/o perfeccionamiento		5-11	24/Jun-10/Jul	LaV	10:00 🏊, 10:45 🏊, 11:30 🏊, 16:15, 17:00, 17:40, 18:30, 19:15	99	P. Juvenil	(5)(7)
			11-31/Jul		10:45 🏊, 11:30 🏊, 12:15 🏊, 16:15, 17:00, 17:40, 18:30, 19:15			
Nivel 8 (40') Pre-competición		7-11	24/Jun-10/Jul	LaV	17:45	99	P. 25m	(7)
			11-31/Jul					
			4-20/Sep					
ESC. TENIS (1 h) Intensivos de iniciación		9-11	1-5/Jul	LaV	9:00	42	Tenis 2	(7)(8)
			8-12/Jul					
			15-19/Jul	LaV (4 días)		35		
			22-26/Jul					
			2-6/Sep			42		
		12-14	1-5/Jul	LaV	10:00	42		
			8-12/Jul					
			15-19/Jul	LaV (4 días)		35		
			22-26/Jul					
			2-6/Sep			42		
		15-18	1-5/Jul	LaV	11:00	42		
			8-12/Jul					
			15-19/Jul	LaV (4 días)		35		
			22-26/Jul					
			2-6/Sep			42		

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	 ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS	
Intensivos de perfeccionamiento	10-12	1-5/Jul	LaV	15:30	42	Tenis 3	(7)(8)	
		8-12/Jul						
		15-19/Jul	LaV (4 días)		35			
		22-26/Jul						
		2-6/Sep			LaV			42
		9-13/Sep						
	13-15	1-5/Jul	LaV	16:30	42			
		8-12/Jul						
		15-19/Jul	LaV (4 días)		35			
		22-26/Jul						
		2-6/Sep			LaV			42
		9-13/Sep						
EUSKAL PILOTA KANPUSA 🚰 (4 h) Iniciación a la pelota vasca	7-12	8-12/Jul	LaV	9:30	60	Trinquete y exteriores	(6)(7)(9)	
JUNIORBOX (1 h) Iniciación al boxing y kick-boxing juvenil	13-18	24-27/Jun 1-4/Jul	LaJ	11:30	45	Tanis	(7)(9)	
KIROLA EUSKARAZ 🚰 (5 h) Actividad física y juego motriz en euskera (Opción servicio de comedor)	3-8	24-28/Jun	LaV	9:00	135	Estadio	(2)(7)(9)(16)	
1-5/Jul								
8-12/Jul		LaV (4 días)	110					
15-19/Jul								
22-26/Jul			LaV		135			
29/Jul-2/Ago								
2-6/Sep								
NATACION JUNIOR (45') Intensivo de iniciación y/o perfeccionamiento	11-18	1-15/Jul 16-31/Jul	LaJ	11:00	45	P. 25m	(7)	
PADEL (1 h) Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento	13-18	1-5/Jul	LaV	9:00, 10:00, 11:00	42	Pádel 3 y 4	(7)(8)	
8-12/Jul								
15-19/Jul		LaV (4 días)	35					
22-26/Jul								
PARKOUR 🚰 (1.5 h) Iniciación y/o perfeccionamiento	8-15	24-28/Jun 8-12/Jul	LaV	10:00	42	Estadio y exteriores	(2)(7)	
PATINAJE EN LÍNEA (1.5 h) Iniciación y/o perfeccionamiento	6-12	1-5/Jul	LaV	16:30	42	Polideportivo	(7)(10)	
SALTOS DE TRAMPOLIN (1.5 h) Iniciación y/o perfeccionamiento	8-15	1-5/Jul 8-12/Jul	LaV	11:00	42	P. Trampolín y Gimnasio	(2)(7)(11)(13)	

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
SKATE (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento	8-15	1-5/Jul	LaV	18:30	50	Frontón, skate plaza y cancha basket	(2)(7)(10)
SPORT & ENGLISH 🇬🇧 (5 h) Actividad física y deporte en inglés (Opción servicio de comedor)	8-12	24-28/Jun	LaV	9:00	135	Estadio	(2)(7)(9)(16)
		1-5/Jul					
		8-12/Jul					
		15-19/Jul	LaV (4 días)		110		
		22-26/Jul					
		29/Jul-2/Ago	LaV		135		
TRIATLÓN (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento	9-12	Jul	MJ	12:00	45	P. Familiar, spinning y exteriores	(2)(7)(11)
	13-16		LX				
VÓLEY-PLAYA 🏐 (1.5 h) Iniciación y/o perfeccionamiento Torneo el 11/Jul a las 17:00 h (inscripciones hasta el M9/Jul)	9-12	8-12/Jul	LaV	10:00	42	Vóley-playa	(2)(7)
	13-16			11:30			

UDAKO HAUREN JARDUERA TRINKOAK ACTIVIDADES INFANTILES INTENSIVAS DE VERANO

Uda honetan itzuliko dira **Kirola Euskaraz eta Sport & English**, 3 eta 12 urte bitarteko haurrentzat. Teknikariak jarduera fisikoan eta euskara/ingelesean tituludunak dira, eta goiz erdian, atsedean bat hartuko dugu indarberritzeko hamaiketako osasuntsu batekin. Jantoki-zerbitzua emateko aukera duzu (70 edo 56 €/astean, txandaren arabera) 15:30era arte.

Astero 7 txanda antolatu ditugu (**astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 14:00etara**) ingurune onean, Estadion, goizak hegan pasa daitezten:

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1. Eka/24-28 | 5. Uzt/22-26 (4 egun) |
| 2. Uzt/1-5 | 6. Uzt/29-Abu/2 |
| 3. Uzt/8-12 | 7. Ira/2-6 |
| 4. Uzt/15-19 | |

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1. 24-28/Jun | 5. 22-26/Jul (4 días) |
| 2. 1-5/Jul | 6. 29/Jul-2/Ago |
| 3. 8-12/Jul | 7. 2-6/Sep |
| 4. 15-19/Jul | |

►Kirola Euskaraz

Jolasten eta kirola euskaraz egiten ondo pasatzea da programa honen helburua, **2016 eta 2021 artean jaiotako haurrentzat**



Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas/os **nacidas/os entre 2016 y 2021**

►Sport & English

2012 eta 2016 artean jaiotako haurrentzat, ingelesa ikasten kirola egin nahi dutenentzat (3 orditik gorako kirola ingelesez eta ordu bateko eskola ingelesez ikasitakoa finkatzeko)



Para niñas/os **nacidas/os entre 2012 y 2016**, que quieran hacer deporte aprendiendo inglés (más de 3 h de deporte en inglés y 1 h clase en inglés para afianzar lo aprendido)

URTE +16 AÑOS

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
ACTIVIDAD FÍSICA 55+ (50') Mantenimiento físico	+55	Jul 16-30/Sep	LX	10:30 11:30	35 18	Estudio 1 y exteriores	--
BUCEO (3.5 h) Iniciación y obtención del Padi Open Water	+16	17-23/Jun 15-21/Jul 22-28/Jul 2-8/Sep	LaD	19:00	320	Biblioteca, P. Trampolín y mar Cantábrico	(2)(9)(14)(15)
ESCUELA ESPALDA (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	Jul Sep	MJ	7:10, 9:00, 10:00, 19:00	38 / 35	Estudio 1	(1)
GIMNASIA MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico	+18	Jul Sep	LX	9:30	38 / 35	Tanis	(1)
GIMNASIA PRE-PARTO (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	Jul	LX	19:30	45 / 38	Estudio 1	(1)(12)
NATACIÓN (45') Iniciación y/o perfeccionamiento	+11	Sep	LX MJ	7:30, 8:15, 9:15	45 / 38	P. 25m	(1)(8)
55+	+55	Jul Sep	LX MJ	10:15	38		--
NATACIÓN 'OUTDOOR' (45') Mantenimiento y/o perfeccionamiento en piscina exterior de 50m	+11	Jul	LX MJ	7:30, 8:15	45 / 38	P. Familiar	(1)(2)(8)(11)(15)
Intensivo		1-15/Jul	LaJ	9:15			
		16-31/Jul					

KIROLPLUS Jardueren ordutegien taula Tabla de horarios de actividades

UZTAILA

HORARIO	LUNES					MARTES					Sala 1	Sala 2
	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA
7:00					FUNCIONAL 7:10-8:10				SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:10		
8:00												
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20		PILATES 9:30-10:20	SPINNING 9:30-10:20		GAP 9:30-10:20		PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20		
10:00			PILATES 10:30-11:20			ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20				BODYPUMP 10:30-11:20	
11:00												
12:00												
13:00												
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50									HIIT 14:15-15:05		
15:00	GAP 15:30-16:20									TODO TONO 15:30-16:20	CORE 15:30-16:15	
16:00												
17:00												
18:00	CORE 18:15-19:00	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20		HIIT 18:30-19:20			PILATES 18:00-18:50		FUNCIONAL 18:30-19:20	BODYPUMP 18:30-19:20	ZUMBA 18:30-19:20
19:00	GAP 19:00-19:50		PILATES 19:30-20:20	SPINNING 19:00-19:50	FUNCIONAL 19:30-20:20	BODYPUMP 19:30-20:20	ZUMBA 19:30-20:20	PILATES hiit 19:00-19:50		SPINNING 19:30-20:20	CORE 19:30-20:15	YOGA 19:30-20:50
20:00	BODYPUMP 20:00-20:50	YOGA 19:30-20:50						PILATES 20:00-20:50			BODYBALANCE 20:30-21:20	
21:00				SPINNING 20:30-21:20			ESPALDA ACT 20:30-21:20			FUNCIONAL 20:30-21:20		

Horarios para julio y agosto (a partir del 1/Sep los horarios serán los habituales de temporada). Festivos

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
NORDIC WALKING (1.5 h) Salud (nivel 1) Iniciación <hr/> Sport (nivel 2) Mantenimiento y/o entrenamiento	+18	Jul Sep	M	19:00	38 / 35	Exteriores	(1)(2)(8)(9)
							(1)(2)(8)
	+55	Jul Sep	M	10:00	35		(2)(9)
PADEL (1 h) Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento	+18	1-5/Jul	LaV	17:30, 18:30, 19:30	47	Pádel 3 y 4	(8)
		8-12/Jul					
		15-19/Jul	LaV (4 días)		38		
		22-26/Jul					
TAICHÍ (1 h) Iniciación al taichí y relajación	+18	Jul	MJ	9:30	Doan/Gratis	Campa P. Trampolín	(2)
TENIS (1 h) Intensivos de iniciación, perfeccionamiento y/o competición	+18	1-5/Jul	LaV	15:30, 16:30	47	Tenis 2	(8)
		8-12/Jul					
		15-19/Jul	LaV (4 días)		38		
		22-26/Jul					
		2-6/Sep 9-13/Sep					
YOGA (1 h) Iniciación al yoga y relajación	+18	Jul	LX	9:30	Doan/Gratis	Campa P. Trampolín	(2)

eta ABUZZTUA JULIO y AGOSTO

■ CARDIO
 ■ TONIFICACIÓN
 ■ COREOS
 ■ CUERPO-MENTE
 ■ ALTA INTENSIDAD

MIÉRCOLES			JUEVES					VIERNES					HORARIO
Sala 3 MARTE	Sala 4 MERCURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERCURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERCURIO	Sala 5 ARTIZARRA	
		FUNCIONAL 7:10-8:10	BODYPUMP 7:10-8:00								SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:10	7:00
													8:00
PILATES 9:30-10:20		HIIT 9:30-10:20			PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20	BODYPUMP 9:30-10:20		PILATES hiit 9:00 - 9:50			9:00
PILATES 10:30-11:20			ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20	PILATES 10:00-10:50			BODYBALANCE 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50	PILATES 10:00 - 10:50			10:00
													11:00
													12:00
	SPINNING 14:00-14:50	FUNCIONAL 14:00-14:50	BODYPUMP 14:00-14:50								SPINNING 14:00-14:50		14:00
				ESPALDA ACT 15:30-16:20									15:00
													16:00
													17:00
PILATES 18:30-19:20				YOGA 18:00-19:20	PILATES 18:00-18:50	SPINNING 18:30-19:20							18:00
PILATES 19:30-20:20	SPINNING 19:00-19:50	FUNCIONAL 19:30-20:20			PILATES 19:00-19:50		HIIT 19:30-20:20	BODYPUMP 19:15-20:05					19:00
		GAP 20:30-21:20	ZUMBA 20:30-21:20		PILATES hiit 20:00-20:50								20:00
													21:00

(25/Jul, 5 y 15/Ago sin actividad). Durante las fiestas de La Blanca las sesiones finalizarán a las 15:00 h.

OHARRAK NOTAS

* Debido a las obras que se están realizando en el Estadio, la instalación y ubicación de la actividad podrá sufrir modificaciones, de lo que informaremos en su momento.

1. **El precio indicado es por curso por persona:** normal / bonificado (menor de 30 años o mayor de 65 o abonada al servicio Fitness)
2. La actividad se realiza en **instalaciones al aire libre** (no se suspenderán o aplazarán por causas meteorológicas)
3. Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones en el agua
4. Cursillistas con edad cumplida o a cumplir durante el curso
5. En verano, por razones organizativas, podremos mezclar niveles
6. **Inscripciones hasta el 5/Jul en el m. 657 705 983 (whatsapp) o en clubzidorra@hotmail.com.** Plazas limitadas
7. La persona no abonada acompañante de la cursillista deberá abonar en Recepción (el primer día de clase) el pase temporal correspondiente
8. Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. **Bajo nuestro criterio técnico se podrá recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro**
9. Se facilitará el material.
10. Es imprescindible que traigas tu propio patín/patines, casco y protecciones. Alquiler patín y protecciones para el curso de Skate: 20 €
11. Con temperatura de agua inferior a 21º, te vendrá bien utilizar neopreno
12. Tendrán prioridad en la inscripción las personas cursillistas inscritas en el mes de junio de la Temporada 2023/24 Denboraldia
13. Es imprescindible que traigas ropa deportiva para practicar en el gimnasio
14. Los cursos se realizan en el Estadio de LaV con salida al Mar Cantábrico el SyD (traslados no incluidos). Con este curso se obtiene el título 'Padi Open Water'. El precio para personas no abonadas a la Fundación Estadio Vital Fundazioa es de 370 €. +Info en Recepción o en Araba Sub (m. 629 937 367)
15. Es imprescindible saber nadar bien (50 m libres sin apoyo)
16. Con la inscripción a la actividad se hará entrega de una camiseta, gorra y mochila por niña/o, independientemente a cuántos turnos diferentes esté inscrita/o.



Actividad inclusiva



Euskarazko saioak
Sesiones en euskera

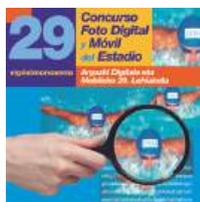


Sessions in english
Sesiones en inglés

ETA GAINERA... Y ADEMÁS...

ARGAZKI DIGITALA ETA MOBILEKO LEHIAKETA CONCURSO FOTO DIGITAL Y MÓVIL

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



fotoprix



Arabako Argazkilaritza
Elkartea Sociedad
Fotográfica Alavesa

FIT & FITNESS ZERBITZUA SERVICIO FITNESS

Con la última tecnología en máquinas cardiovasculares, wifi y la app LifeFitness Conect. **Hasta el 31/Jul y a partir del 1/Sep** el horario será el normal **(de LaV de 7:00 a 21:30 h, SDyF de 8:00 a 14:00 h), en agosto los DyF estará cerrado;** y el horario de apertura durante las fiestas de La Blanca será de **9:00 a 14:00 h**



Te preparamos **programas de entrenamiento funcional o de P-rehabilitación** a medida y, además, puedes contar con entrenador/a personal. Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar **Si eres menor de 30 o mayor de 65 años 20% descuento**

GERTALARI PERTSONALA ETA AURRE/ERREHABILITAZIOA ENTRENAMIENTO PERSONAL Y P/REHABILITACIÓN

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

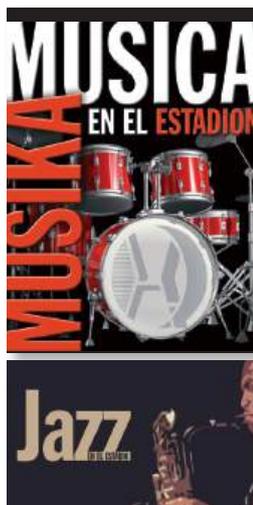
Posibilidad de entrenamiento 'small group' para parejas, familias, cuadrillas...



MUSIKA ETA JAZZ ESTADION MÚSICA Y JAZZ EN EL ESTADIO

Durante el verano, en función de la meteorología, y **desde las 19:00 h** amenizaremos la tarde de verano con música en directo de grupos locales en la **'plaza Ágora' de la entrada**. Si tienes tu grupo o conoces alguno y te gustaría que tocara, contáctanos en estadio@fundacionestadio.eus

Además, **del 15 al 18/Jul** disfrutaremos del mejor jazz 'de calle' con la 'Dirty Dürüm Brass Band' (18:00 h)



YOGA ETA TAICHÍ AIRE ZABALEAN YOGA Y TAICHÍ AL AIRE LIBRE

¿Te apetece meditar y reconectar al aire libre gracias al Taichí o al Yoga? En julio nos juntaremos **en la campa frente al Trampolín a las 9:30 h** para relajarnos y meditar practicando una sesión de **Yoga (LX) o Taichí (MJ)** con guía y al aire libre. Respiraremos, tranquilizaremos la mente, estiraremos y cogeremos impulso de energía positiva y motivación para disfrutar del resto del día y de la vida



WORKING ESTADIO

Si eres mayor de 23 años y quieres compatibilizar tu actividad deportiva o recreativa con la profesional en el propio Estadio, **de LaD de 8:00 a 21:00 h**, dispones de un espacio junto a la cafetería equipado con puestos de trabajo, conectividad y salas de reunión y llamadas.

Hay 3 turnos: de mañana, de 8:00 a 14:30 h; de tarde, de 14:30 a 21:00 h y día completo, de 8:00 a 21:00 h.

Precio por acceso y persona: 3 € para el turno de mañana, 2 € para el turno de tarde y 5 € para el turno de día completo. El uso de la sala de reunión es libre, pero puede reservarse en cualquiera de los turnos por 15, 10 y 25 € respectivamente



HAUREN JAIA FIESTA INFANTIL

Haurren Jaia Fiesta Infantil

Y para cerrar el verano del Estadio... ¡qué mejor que la tradicional Fiesta Infantil!

Te esperamos el **57/Sep a partir de las 11:00 h** con una programación completa llena de juegos, talleres, hinchables... y merienda. Recomendada para menores de 13 años.

DATU PERTSONALEN BABESA

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

Tratamendu hori kontratu bidezko harremanean oinarritzen da, hau da, Kontsumitzaile eta Erabiltzaileen Legea bezalako legezko betebeharrak betetzean, zure baimenean eta gure interes legitimoan.

Hirugarrenei datuak jakinarazten dizkiegu. Datuen nazioarteko transferentziak egiten dira. Datuen kategoría bereziak tratatzen ditugu programa batzuetan. Hala dagokionean, sartu, zuzendu, ezabatu, aurka egin, datuen eramangarritasuna eskatu, tratamendua mugatu ahal izango duzu, eta ez zara erabaki automatizatu hutsen helburu izango, www.fundacionestadio.eus gure webguneko pribatutasun-politikan informazio gehigarri eta osoan zehazten den bezala.

PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

Los datos personales facilitados (propios o de menores de 14 años, cuyo tratamiento, en este último caso, autorizas expresamente como representante legal), y/o cualesquiera otros generados durante la relación que mantengamos serán tratados por FUNDACION ESTADIO VITAL FUNDAZIOA, para mantener el contacto y la comunicación, gestionar los programas, actividades y proyectos promovidos por la Fundación (incluido el tratamiento de datos de salud cuando sea necesario para tales servicios), y remitirte información sobre nuevas actividades, programas y proyectos.

El tratamiento se basa en la relación contractual que mantengamos (y en el caso de datos de salud, que dicho tratamiento sea necesario para fines de medicina preventiva y/o prestación de asistencia sanitaria), y tu consentimiento (para imágenes).

En casos puntuales, comunicaremos datos a terceros. Puede, cuando proceda, acceder, rectificar, suprimir, oponerse, pedir la portabilidad de los datos, limitar el tratamiento, y no ser objeto de decisiones sólo automatizadas, como se detalla en la información adicional y completa que puede ver en la política de privacidad de la página web www.fundacionestadio.eus

Kutxabank, S.A., Gran Vía, 30-32, Bilbao, C.I.F. A956653077. Inscrita en el Registro Mercantil de Bizkaia. Tomo 5226, Libro 0, Hoja B1-58729, Folio 1, Inscripción 1a.

YA EN CASA

HIPOTECAS KUTXABANK
Te lo ponemos fácil

Kutxabank 