

ESTADIO

ENTREVISTA

Eduardo Anitua

“Los deportistas que tienen la boca sana tienen más opciones de alcanzar su mejor rendimiento”

**Escuela de natación
Desenvolverse en
el agua y en la vida**



**Jardueren egitaraua
2023/24
Programa de actividades**



ESTADIO

#111 / 2023

NUEVA EPOCA

@festadio fundacionestadio festadio

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

Comité de redacción: Aitor Armiño, Paco Comenzana, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz, Ainhoa Pereita y Ainhoa Valle

Han colaborado en este número: Pablo Cuñado, Alain Prado, Marta Redondo, Iván Rodrigo, Irigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotografías de: Ángel Lz. Luzuriaga

Edita:

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

Participa en:



Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Si quieres hacer una contribución ecológica a la sostenibilidad reduciendo el papel, envoltorios y las emisiones de CO2... y, en adelante, recibir ESTADIO solo en su versión digital (por email) solicítanoslo en estadio@fundacionestadio.com. Por supuesto, todos los números de ESTADIO están disponibles en fundacionestadio.com

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe: Aspici!

Traduce: Aixé

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundaciones Vital Fundazioak
¿Te gusta pintar, la fotografía o cualquier otra forma de arte? Estás a tiempo de presentarte al Certamen Arte Vital. Fórmate con 'Ikas Vital'. Te ofrecemos 26 cursos para que encuentres el que mejor se adapta a tus intereses.



08 zap
Brecha salarial en el fútbol. Kiroi eta fitness klubentzako 'green' auditoriak. Kyorgios fue ingresado en un psiquiátrico tras perder en Wimbledon. La atleta más condecorada de EEUU discriminada por su embarazo. Los deportistas de elite son más proclives a tener adicción a las apuestas. Jugador de béisbol profesional, despedido por homófono. La NBA enseña a exjugadores a ser comentaristas televisivos.



10 aurrera! / ¡en movimiento!
Escuela de natación: desenvolverse en el agua y en la vida



12 on egina! / ¡bien hecho!
La Liga de la Tolerancia: "En el patio de recreo todas y todos somos iguales"



14 zoom
Florence Arthaud, primera y única mujer en ganar la 'Route du Rhum', regata transatlántica de navegación en solitario



16 estadio berria
pausoz pauso / paso a paso



18 estadioko jendea / gente del estadio
'Fit & Wellness'. "Esto es adictivo y dispara las hormonas de la felicidad"



20 info estadio
Hostelería de temporada. ¡Las normas nos permiten disfrutar del mejor ESTADIO! ALOHA ESTADIO! ¡jaia. Cerrados el último viernes de septiembre. Nuevo control de acceso (opcional). Si estudias fuera, te interesa. Fin del plazo 'Concurso foto digital y móvil'. ¿Has reservado tu pista a través de la app?



22 klubak estadiion / clubes en estadio
Club Arabatxo de Gimnasia: Arabatxo, 'presente en los estatales de Lanzarote'. Club Natación Judizmendi: Campeones de Euskal Herria absolutos y juniors por equipos; Club Indarra Halterofilia Vital: Tres Oros y tres Platas en el Campeonato de España Absoluto. TC Tennis Education Group: Verano de tenis y pádel. Zidorra Pilota Taldea: Denboraldi amaierako arrakasta.



24 elkarrizketa / entrevista
Eduardo Anitua: "Los deportistas que tienen la boca sana tienen más opciones del alcanzar su mejor rendimiento"



26 aula estadio aretoa
Madhana Agulla. Yoga, sabiduría y bienestar psicofísico



27 kirol kultura / cultura deporte
Teatro. 'Dear England', de James Graham. Libros. 'Olimpia, Paul Henry Bizon idazlearena; 'Surfistas', de Paola Hirou. Documental. 'El santo de las segundas oportunidades' de Morgan Neville y Jeff Malmberg

Love Estadio

Ikasturte berria hastear dago, baina oraindik uda luzea dugu, gozatzeko; eta udazken erakargarriaren ikuspegia, gero. Estadioko lantaldeak bete-betean dihardu, abonatuok instalazioak goza ditzazuen. Eta, orain arte, udako denboraldiaren balantzea ezin da hobea izan.

Beti bezala, erronka berriei egin behar diegu aurre. Hainbat alditan esan dugu Estadio modernizatzeko proiektu handiaren faserik ilusionagarrianean gaudela; fase honetan, gure instalazioen kalitate hobekuntza nabaritu dugu lehendabizikoz. Datorren ikasturtean, gure berriak martxan izateko konpromisoa beteko dugu: besteak beste, Euskal Herriko spinning aretorik handiena. Eta buru-belarri lanean jarraituko dugu 2024an dena prest egon dadin Estadio Berriaren ibilbidea burutzeko.

Eskerrak eman nahi dizkizuet, bereziki, esparrura sartzeko aurpegia ezagutzeko sisteman alta eman duzuenoi; gure ingurune erreferentziako klub bat bihurtu gara. Harro gaude familia handi honetako kide garen guztion ongizaterako eta gozamenarako pentsatutako prozesu horretaz. Gure Estadioren modernizatorako eta erosotasunerako beste urrats bat da.

Ziur gaude orrialde hauetan entretenimendua eta irakurketa interesgarriak aurkituko dituzuela. Zorionekoak gu, Eduardo Anitua zenbait aholku eman dizkigu. Anitua gasteiztar unitibertsal bat da, zalantzarik gabe. Haren ikerketak, nazioarteko erreferente izateaz gain, harro egoteko modukoak dira gure hiriarentzat. Eta Estadioko abonatuak da jai zenetik! Halaber, hemen azalduta aurkituko duzu kirolak nola lagun dezakeen herrialde inbaditu batean, Ukrainan, batasuna lortzen. Edo esperientzia berri bat; inoiz ez dela berandu jarduera fisikoa egiteko: zer esan Rosari eta Angeli! Izan ere, 70 eta 68 urterekin, hurrenez hurren, gure Fit & Wellness zerbitzuan aurkitu dute bilatzen ari zirena. Eta, jakina, Estadio Berriko obren errepaso eguneratua, gero eta ageriago baitute proiektu ilusionagarri hau zer izango den.

Eta ez ahaztu: «KIROLA gara – Somos DEPORTE». Estadiion itxarongo zaitugu! Ikasturte bizia hasiko da, zirrargarria, eta oso aldaketa interesgarriekin.

Jon Urresti García
Vital Fundazioetako presidentea

Love Estadio

El nuevo curso está a punto de comenzar, pero todavía nos queda mucho verano por disfrutar y un atractivo otoño en perspectiva. El equipo de personas del Estadio ha puesto todo de su parte para que abonadas y abonados aprovechéis al máximo las instalaciones y el balance de la temporada estival vivida hasta ahora, no puede ser mejor.

Nos enfrentamos, como siempre, a nuevos retos. Hemos compartido en distintas ocasiones que nos encontramos en la fase más ilusionante del gran proyecto de modernización del Estadio y la primera en la que será tangible la mejora de calidad de nuestras instalaciones. Este nuevo curso cumpliremos nuestro compromiso de tener en marcha los nuevos espacios, entre otros, la mayor sala de spinning del País Vasco, y seguir trabajando duro para que en 2024 esté todo listo para culminar la andadura de Estadio Berria.

Quiero agradecer, especialmente, a las y los miles de vosotras y vosotros que os habéis dado de alta en el sistema de reconocimiento facial para acceder al recinto, convirtiéndonos en un club de referencia en nuestro entorno. Estamos orgullosos/os de un proceso pensado por y para el bienestar y disfrute de todas las personas que formamos parte de esta gran familia, es un pasito más en la modernización y comodidad de nuestro Estadio.

Estamos seguras/os de que en estas páginas vais a encontrar entretenimiento y lecturas interesantes. Tenemos la suerte de contar con los consejos de Eduardo Anitua, sin duda un gasteiztarra universal cuyas investigaciones no solo son un referente internacional sino un orgullo para nuestra ciudad. ¡Y es abonado del Estadio desde su nacimiento! También cómo el deporte puede contribuir a la unidad en un país invadido como Ucrania; o una nueva experiencia de que nunca es tarde para practicar una actividad física: qué se lo digan a Rosa y Ángel, que con 70 y 68 años respectivamente, han encontrado en nuestro 'Fit & Wellness' lo que estaban buscando. Y, por supuesto, un repaso actualizado a las obras de Estadio Berria, que dejan ver, cada vez más, lo que va a ser este ilusionante proyecto.

Y no lo olvidéis, 'KIROLA gara – Somos DEPORTE'. Te esperamos en el Estadio, comienza un curso intenso, emocionante y con cambios muy interesantes.

Jon Urresti García
presidente de las Fundaciones Vital

La Fundación Estadio Vital Fundazioa no comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos de sus colaboradoras/es. Las personas que quieran colaborar aportando información sobre deporte de interés para publicar en esta revista, pueden escribir un texto breve a la dirección estadio@fundacionestadio.com e incluir su nombre y apellidos, la dirección postal y teléfono.

Estadio

FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA

Arte Vital

¿Te gusta pintar, la fotografía o cualquier otra forma de arte?

Estás a tiempo de presentarte al **Certamen Arte Vital**

Vital Artea sariketa Vital Fundazioaren lehiaketa bat da, hurbileko artea babestu eta zabaltzeko helburua duena; hau da, Arabako lurraldean jaio diren, bizi diren, ikasten ari diren edo lan egiten duten artistek egindako artea. Margotzea, zizelkatzea, argazkiak egitea... gustuko baldin baduzu, zure obra aurkez dezakezu hilaren 13an eta 14an. Lau sari daude, 1.500 eurokoa bakoitza; eta erakusketa egingo da pieza onenekin.



Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



Buscamos personas a las que les guste pintar, hacer esculturas, fotografías o cualquier otra expresión artística. Si tienes más de 16 años de edad, has nacido, resides, estudias o trabajas en nuestro Territorio puedes presentarte al Certamen Arte Vital. Un concurso con el que Fundación Vital quiere apoyar y difundir el arte cercano. El plazo para presentar las obras (una por participante) es los días **13 y 14 de septiembre** y el único requisito es que sea reciente, original, inédita y vaya firmada. También pueden optar obras colectivas, de dos o más artistas. El tema y la técnica son libres.

El jurado, compuesto por profesionales de prestigio del mundo del arte, la cultura y la crítica, premiará cuatro obras con 1.500€ cada una. Asimismo, con las piezas seleccionadas y premiadas de esta edición se realizará una exposición que tendrá lugar del 22 de este mes al 22 de octubre.



Por primera vez el escenario de la muestra será el Centro Cultural Montehermoso. En las mismas fechas estará también disponible la exposición virtual y en ambas se incluirá una sección con obra de las/os artistas ganadoras/es de 2022.



Asimismo, Fundación Vital suma al certamen diferentes actividades paralelas en colaboración con **ZAS Kultur**, con quien comparte el objetivo de contribuir al impulso del arte más cercano dando apoyo y visibilidad a las/os artistas 'kilómetro 0'.

El programa incluye cinco presentaciones del certamen en centros de enseñanza de Vitoria-Gasteiz y una mesa redonda de las/os cuatro artistas ganadoras/es de la edición 2022. Asimismo, en la inauguración de la exposición se presentará un catálogo virtual que servirá de herramienta de difusión de las y los artistas seleccionados. Además, el 5 de octubre habrá una visita guiada a la muestra Arte Vital en la que se proyectará un vídeo con entrevistas a las/los ganadoras/es de 2023.

Fórmate con 'Ikas Vital'

Te ofrecemos 27 cursos para que encuentres el que mejor se adapta a tus intereses

Irailean hasiko da Ikas Vital programan izena emateko epea. Guztira 27 ikastaro daude, hainbat gai lantzeko: informatika, historia, musika, osasuna eta ongizatea, gaurkotasuna, beste zientzia batzuk, hizkuntzak, natura. Seguru baten bat interesatuko zaizula.

'Ikas Vital' está abierto ahora a todas las edades. Su oferta formativa para esta nueva temporada cuenta con 27 cursos, presenciales y/o online, en los que puedes elegir entre una amplia variedad de materias: informática, historia, arte, música, salud y bienestar, actualidad, otras ciencias, idiomas o naturaleza.

Las inscripciones pueden hacerse del 6 al 17 de septiembre en la web www.fundacionvital.eus o presencialmente en la sede de Fundación Vital Fundazioa (Cuchillería, 24 – Casa del Cordón), excepto Informática, Historia de la Filosofía y Prensa internacional que serán del 11 al 17 de septiembre. Para las salidas de senderismo deberás reservar plaza en nuestra sede desde el jueves anterior a cada excursión.

Seguro que encuentras un curso de tu interés. ¡Anímate!

INSCRIPCIONES

Las inscripciones a estos cursos podrán hacerse en la web www.fundacionvital.eus o presencialmente en la sede de Fundación Vital Fundazioa (Cuchillería, 24 – Casa del Cordón) del 6 al 17 de septiembre a partir de las 8:30 h, excepto Informática, Historia de la Filosofía y Prensa internacional que la inscripción serán del 11 al 17 de septiembre a las 8:30 h. Inscripciones senderismo: En Fundación Vital Fundazioa (Cuchillería, 24) desde el jueves anterior a cada salida.

MÁS INFORMACIÓN

www.fundacionvital.eus o en nuestra sede Fundación Vital Fundazioa (Casa del Cordón) – Cuchillería, 24

ikasVital
Cursos para todas/os



CURSOS

ikasVital

REDUCE LA BRECHA DIGITAL - Informática

- Aprende a manejar tu ordenador – nivel avanzado (Presencial)
- Aprende a manejar tu móvil ANDROID – nivel básico (Presencial)
- Primeros pasos con tu móvil ANDROID
- Gestiones y utilidades de internet – nivel básico (Presencial)
- Gestiones y utilidades de internet – nivel avanzado (Presencial)
- Aprende a proteger tu móvil y ordenador (Presencial)
- Comunicación digital
- Retoque mágico con móvil: como convertir tus fotos en obras de arte

HISTORIA

- Hitos del siglo XXI: 20 años de sueños y conflictos. (Presencial y online)
- Europa en la baja edad media. Los últimos siglos medievales (Presencial)
- La transición a la edad moderna. El siglo XV europeo (Presencial)

ARTE

- La piel dorada: El oro en la historia del arte. (Presencial y online)
- Goya y Picasso. Luces y sombras de dos genios (Presencial)

MÚSICA

- Un paseo por la ópera (Presencial y online)

SALUD Y BIENESTAR

- Curso de nutrición y bienestar (Presencial)
- La felicidad también se aprende y el arte de saber despreocuparse (Presencial)

ACTUALIDAD

- Prensa internacional (Presencial)
- Taller de economía (Presencial)
- Taller jurídico (Presencial)

OTRAS CIENCIAS

- Historia de la filosofía – griega y medieval. (Presencial)

IDIOMAS (+55)

- Inglés iniciación (Presencial)
- Inglés intermedio (Presencial)
- Francés iniciación (Presencial)
- Euskera iniciación (Presencial)
- Árabe iniciación (Presencial)

NATURALEZA

- Curso de orientación en montaña: Brújula y mapa
- Senderismo



Brecha salarial en el fútbol

La igualdad salarial entre mujeres y hombres en el fútbol es una utopía, escudada en el gran negocio que rodea al balompié masculino. Las mejoras logradas por las jugadoras en los últimos años van en línea con el crecimiento mediático del fútbol femenino y la eclosión de nuevas estrellas mundiales en esta categoría. Pero aun así, están a años luz: el salario mínimo en Primera División de la Liga española es de 16.000 euros frente a los 155.000 de los hombres.



Muy pocas futbolistas superan esta cantidad mínima y se concentran en los grandes clubes como Barça, Real Madrid o Atlético de Madrid. Entre todas ellas destaca Alexia Putellas, considerada la mejor jugadora del mundo. El sueldo de la dos veces Balón de Oro ronda los 650.000 euros sin contar acuerdos publicitarios y bonus por objetivos. Mucho camino por recorrer.

Kirol eta fitness klubentzako 'green' auditoriak

Green Audit for Sport and Fitness Clubs proiektua bi urtekoa da, eta Erasmus+ enpresak finantzatzen du. Proiektuaren helburua da auditoria berderako tresna bat garatzea, fitnessen eta kirolean interesa duten erakundeek ingurumen inpaktua ebaluatu eta murriztu ahal izan dezaten, ekintza sostengagarrien programa baten bidez.



Alemaniko, Irlandako, Herbehereetako, Portugalgo eta Espainiako klub hautatuak dagoeneko hasi dira beren jarduerak autoebaluatzen, berotegi efektuko gasen emisioak, eraginkortasun energetikoa, estrategia klimatikoa, hondakinen politikak, garbiketa eta birziklapena barne. Horren ondorioek hainbat gomendio ekarriko dituzte, fitnessaren eta kirolaren sektoreetan sostengagarritasuneko aldaketa bat bultzatzeko.



Kyrgios fue ingresado en un psiquiátrico tras perder en Wimbledon

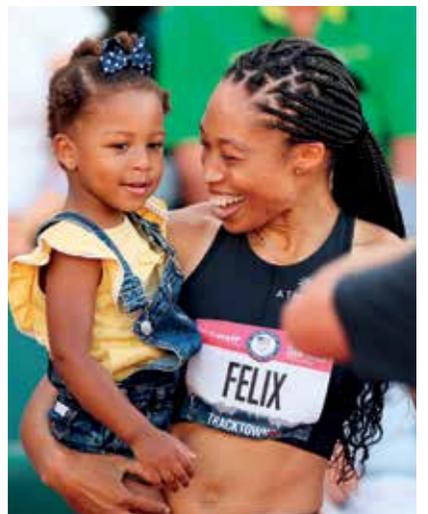
El tenista australiano Nick Kyrgios ganó el Abierto de Australia junior en 2013 y alcanzó el top 50 del ranking a los diecinueve años. Con un futuro prometedor, después de perder en Wimbledon en segunda ronda frente a Rafa Nadal tuvo pensamientos suicidas y pasó un tiempo en un hospital psiquiátrico en Londres. Con 28 años, "estaba bebiendo, abusando de las drogas, odiaba el tipo de persona que era" y tras la derrota tocó fondo.



Kyrgios ha compartido su experiencia en Instagram señalando las marcas en su brazo en una foto del Open de Australia. "Esa presión, tener esa expectativa de 'todos los ojos en ti'... no podía lidiar con eso".

La atleta más condecorada de EEUU, discriminada por su embarazo

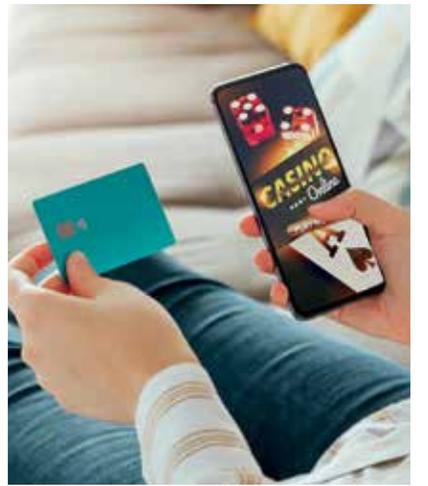
Conciliar el rendimiento deportivo de alto nivel y la maternidad no es una tarea fácil. La atleta y medallista olímpica Allyson Felix se encontró con que después de tener a su hija estaba siendo discriminada por la marca que la patrocinaba, lo que le ha hecho alzar la voz para promover cambios que protejan y no discriminen a aquellas deportistas que deciden ser madres. Felix es la corredora olímpica estadounidense más condecorada de la historia. Pero, a pesar de todas sus victorias y éxitos, al conocer su embarazo Nike le propuso un nuevo contrato en el que le pagaban un 70% menos que antes de estar embarazada. Ella decidió poner fin a sus negociaciones y denunció públicamente la actitud de la marca. Gracias a esta acción, el vicepresidente de marketing de Nike le respondió con una carta en la que anunciaba una nueva política no discriminatoria.



Más allá de ser una referente sobre la pista de atletismo, Felix también lo es fuera de ella, gracias a su labor de activista a favor de todas aquellas mujeres deportistas que son madres.

Las/os deportistas de elite son más proclives a tener adicción a las apuestas

Es llamada la adicción oculta porque no deja marca en el cuerpo como el abuso de alcohol o drogas, y eso la hace más difícil de detectar y más fácil de ocultar. Un estudio de la revista Scientific Reports ha demostrado que el porcentaje de adicción al juego es aproximadamente el doble entre las/os deportistas de alto nivel en la Asociación Atlética Gaélica de Irlanda en comparación con la población general. Ampliado a otros entornos, en Europa también se detectó un nivel significativamente mayor de problemas de juego entre las/os atletas profesionales; o tres veces mayor entre los futbolistas y jugadores de críquet masculinos profesionales.



Una potente combinación de más tiempo libre, más ingresos disponibles, competitividad y un fuerte deseo de ganar a toda costa puede crear un entorno ideal para que los comportamientos adictivos germinen y crezcan.

Jugador de béisbol profesional despedido por homóforo

Los Toronto Blue Jays, equipo canadiense que compete en Liga americana de las Grandes Ligas de Béisbol, ha despedido a su jugador Anthony Bass tras compartir en sus redes sociales un video en contra de la comunidad LGBT. En él llamaba a boicotear empresas que apoyan a este colectivo.



La NBA enseña a exjugadores a ser comentaristas televisivos

¿Qué sucede cuando los jugadores de la NBA terminan su carrera? Un campamento de dos días les ayuda a convertirse en comentaristas televisivos y no solo les enseña las habilidades técnicas necesarias para tener éxito sino también cómo sentirse cómodos frente a la cámara y lanzar bombas verbales. Además aprenden a manejar situaciones difíciles, como temas controvertidos o comentarios negativos de las/os espectadoras/es.



Este cursillo les proporciona una nueva carrera profesional que les permite mantenerse conectados con el deporte que aman. Y ya hay varios casos de éxito que las cadenas 'se rifan'.



Igeriketa da gorputza eta burua lantzeko kirolik osatuenetako bat. Baina adin txikienetan, gainera, uretan moldatzeko gaitasun hutsetik harago doan garrantzia hartzen du. Estadiok igeriketa eskola propioa du, Judizmendi igeriketa klubaren eskutik, eta hor igeriketa irakasten dute haur bakoitzareh adinaren arabera. Prozesu luze horren azken helburua da uretan moldatzeko trebetasunak eskuratzea, eta etorkizunerako bizi ohitura osasungarriak hartzea.

Escuela de natación

Desenvolverse en el agua y en la vida

No es un secreto que la natación es uno de los deportes más completos a nivel físico y mental. Pero en las edades más tempranas adquiere, además, una importancia que va más allá de la mera capacidad para desenvolverse en el agua de una piscina o el mar.

La natación es una práctica fantástica para estimular el desarrollo del sistema muscular del cuerpo humano. Por eso, cuando la/el niña/o está en pleno desarrollo, es ideal para ayudarle a crecer más y mejor:

Desarrollo y fortalecimiento de los músculos: la natación implica todo el cuerpo, exige coordinación motora, ayuda a minimizar los riesgos de lesiones, además de mejorar la condición cardiovascular y aumentar la resistencia física. Asimismo, incrementa la fuerza al desarrollar las habilidades psicomotrices. El resultado es una mejor condición, mayor equilibrio y una mayor resistencia que les acompañarán a lo largo de la vida.

Desarrolla independencia, autoconfianza y solidaridad: aprender a nadar transmite una sensación de independencia que es muy importante para el desarrollo social y ayuda a superar miedos. De igual forma, fomenta la disciplina, la solidaridad y la interacción con compañeras/os dándoles seguridad y conocimiento acuático e inculca autoconfianza.

Amplía y mejora la capacidad del sistema respiratorio: expande sus pulmones y les enseña a respirar bien. Nadar ayuda a las/os niñas/os a prevenir enfermedades respiratorias y ayuda a quienes ya padecen una.

Una sesión de al menos 30 minutos de natación les permite relajarse, mejorar su apetito y ayuda a dormir profundamente.

Ayuda a reconocer mejor el espacio: con la natación, aprenden a activar su coordinación motora lo que les ayuda a reconocer mejor el espacio que los rodea; les permite verse tal y cómo son al utilizar bañadores lo que fomenta el respeto mutuo y las relaciones interpersonales.

Escuela de natación:

el Estadio tiene su propia escuela de natación, de la mano del CN Judizmendi. En ella se aborda la enseñanza de la natación de forma progresiva y gradual, con diferentes niveles de acuerdo a la edad de la niña o niño. El objetivo final de este largo proceso no es la simple supervivencia en el agua, sino la adquisición de unas habilidades acuáticas que permitirán, por una parte, desenvolverse en el medio acuático y, por otra, utilizar la natación como actividad a la hora de adquirir hábitos de vida saludables en el futuro.



Los niveles son:

- Matronatación** - Entre los 6 meses y los 2 años. Se busca la adaptación y la familiarización al medio acuático y potenciar la psicomotricidad del bebé. El papel de madres y padres es fundamental por el vínculo afectivo tan necesario en esta edad, especialmente para los descubrimientos que va a enfrentar.
- Txikis** - De 2 a 4 años. En esta etapa la/el niña/o encuentra el medio acuático como un espacio divertido y seguro para que, más adelante, la enseñanza de la natación sea más fácil y llevadera. Hasta los 3 años siguen en compañía de sus madres/padres o persona de confianza. A partir de los 4 años, ya están capacitadas/os para aprender con las/os monitoras/es y así conseguir ser autónomas/os en el agua.
- Alevines/Loínas** - A partir de los 5 años empieza la enseñanza de la natación como tal (no es necesario haber pasado por los niveles anteriores).
- Nivel 8** - El trabajo en esta etapa se vuelve más analítico y más específico sin dejar de lado el aspecto lúdico tan importante en estas edades.

Estas etapas se imparten en piscinas diferentes y en total se pasa por ocho niveles: los cuatro primeros en una piscina poco profunda de 8 metros (alevines), en la que se trabajan la familiarización, la flotación, la respiración y la propulsión con el juego como herramienta para conseguir los objetivos; los tres siguientes en una intermedia de 16 metros (loínas) y terminando en el vaso de



25 metros (calle 8). Al finalizar cada una de ellas se realiza una evaluación individual para valorar y verificar los logros obtenidos y, si fuera necesario, buscar alternativas en la enseñanza.



Asimismo, la enseñanza está fundamentada en dos partes con finalidades y objetivos diferentes:

- Fundamentos de la natación:** su finalidad es la supervivencia en el medio acuático y los objetivos son familiarización, flotación, respiración y propulsión (alevines).
- Habilidades de la natación:** el fin es dominar el medio acuático, saber nadar, dominando desplazamientos, lanzamientos y recepciones, giros y saltos (loínas y nivel 8).

Descárgate nuestra app RESASPORTS

A partir de esta temporada, las pre-inscripciones para la Escuela de Natación se harán a través de la app del C.N. Judizmendi.

Es muy sencillo: escanea el código QR y crea tu cuenta. Ya puedes elegir el grupo con los días, horas y fecha de celebración del curso y realizar la inscripción al sorteo de plazas.



La opinión de la coordinadora de la Escuela

Marta Redondo



“Cada niña o niño tiene sus capacidades psíquicas y psicomotrices y, por tanto, su propia progresión. El juego es una herramienta necesaria para el aprendizaje y en las últimas etapas, aunque es necesaria la enseñanza analítica y específica, no hay que olvidar el aspecto lúdico y recreativo”.



LA LIGA DE LA TOLERANCIA (UCRANIA)

“EN EL PATIO DE RECREO, TODAS Y TODOS SOMOS IGUALES”

Hace un año y medio que Rusia invadió Ucrania. En este tiempo el país ha sufrido la destrucción de muchas de sus ciudades, de infraestructuras básicas como escuelas u hospitales, las personas muertas, incluidas niñas y niños, se cuentan por miles y las condiciones de vida son apenas de subsistencia. Sin embargo siempre hay gente que no lucha en el frente sino por hacer que sus semejantes encuentren un aliciente para seguir viviendo y mantener una luz de esperanza. Y el deporte es, muchas veces, el mejor vehículo para lograrlo.

La ‘Liga de la Tolerancia’ es una asociación de voluntarias y voluntarios: formadoras/es, trabajadoras/es sociales, entrenadoras/es, artistas o líderes juveniles activas/os dentro de sus comunidades, que tienen como objetivo proteger los derechos de niñas, niños y jóvenes en Ucrania. Utilizan el deporte para abordar la marginación, la desventaja y la desigualdad.

Su trabajo social empezó en 2014, mucho antes de la invasión rusa, con los primeros conflictos en el este del país. Ucrania, el segundo país más grande de Europa, es multiétnico, multilingüe y multicultural. Alberga a casi 130 nacionalida-

des y el 22% de su población está compuesta por minorías étnicas. Esto había llevado a que ya en la última década se vivieran disturbios, controversias políticas y una insurgencia armada en la región oriental.

Las iniciativas de la ‘Liga de la Tolerancia’ buscan sensibilizar al público sobre los derechos humanos, la tolerancia hacia la diversidad, la igualdad de género, o la eliminación de todas las formas de violencia y abuso a través de la participación de la juventud en programas y actividades. Estas son básicamente eventos educativos y deportivos, formación de entrenadoras/es, clubes juveniles e intercambios.



Tolerantziaren Liga Ukrainako ongintzako erakunde bat da. Kirolaren, parte hartze demokratikoaren eta enpresa espirituaren bidez, pertsonen gizarte hezkuntza du ardatz, hezkuntza aukerak sortzeko eta kiroltan parte hartzea sustatzeko helburuarekin. Kirola erabiltzen dute marjinazioari, desabantailari eta desberdinkeriarri aurre egiteko.



Oleksandr Fomichov, entrenador sénior de la Liga de la Tolerancia, fue desarraigado de su Donetsk natal y, tras mudarse a Kiev, comenzó a trabajar con un orfanato local, brindando las habilidades de entrenamiento adquiridas como ex jugador de fútbol mientras trabajaba como abogado para el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. Aquí se dio cuenta de que el deporte era una plataforma eficaz para unir a las personas y romper las barreras. “En el patio de recreo, todas y todos somos iguales”.

Así que, junto con algunas/os de sus colegas, dieron el paso para registrar formalmente la Liga de la Tolerancia como una organización benéfica y llevar los buenos resultados obtenidos en Kiev a todo el país.

‘League of Tolerance’, y específicamente su campaña ‘Juega por los derechos humanos’, utiliza el patio de recreo como una plataforma para promover la educación en derechos humanos a través del deporte de manera inclusiva y accesible. Su prioridad es integrar a personas con discapacidad, minorías étnicas, la comunidad LGBTQ I+, personas de barrios desfavorecidos o que sufren conflictos armados. En su programa ‘Juguemos’, las/os entrenadoras/es se reúnen 6 días a la semana para educación social y entrenamientos de fútbol para niñas y niños. “Cuando vemos las sonrisas en sus caras sabemos que hemos hecho nuestro trabajo.”

La organización se relaciona principalmente con tres grupos de personas, que se han involucrado en el fútbol en diferentes roles. En primer lugar, niñas y niños que asistieron a su escuela de fútbol (gratuita), con el apoyo del club líder y campeón de la Premier League ucraniana FC Shakhtar (Donetsk). En segundo, jóvenes adolescentes que durante cuatro meses estudian teoría y adquieren experiencia práctica en dirección y entrenamiento de fútbol. Y en tercero, juga-

doras, árbitros y entrenadores masculinos de la zona gris del conflicto militar en el este de Ucrania.

En otra de sus facetas, la Liga de la Tolerancia se esfuerza por aumentar la visibilidad femenina en el fútbol, el deporte ucraniano más popular a través de medidas de discriminación positiva: cuando un gol es anotado por una niña, cuenta como dos. Antes de esto, las mujeres jugaban principalmente como porteras o defensas. Ahora, los niños entienden la ventaja de tener niñas como atacantes y les dan muchos más pases.

También consideran importante involucrar y educar a las entrenadoras, para lo que trabajan con el Cuerpo de Solidaridad Europeo y el Cuerpo de Paz de EEUU. En la temporada 2019/2020, entre los 10 clubes de fútbol de la Premier League femenina de Ucrania había 40 entrenadores masculinos y 10 femeninos, con solo una entrenadora principal. El objetivo es llegar al menos a un 30% de representación femenina en entornos de fútbol base.

El fútbol es una excelente herramienta para crear cohesión social y un entorno seguro para la autoexpresión. “Intentamos ser lo más inclusivos que podemos. Tenemos un acuerdo con la asociación de fútbol local y creamos nuestra propia Liga de la Tolerancia (el mismo nombre que nuestra ONG). Hay una regla según la cual todas/os en cada equipo deben jugar los mismos minutos. Antes de cada partido, piensan tácticamente y llegan a una decisión común sobre quién jugará en la primera mitad y quién en la segunda. Con esto reducimos los motivos de conflictos y bullying. Las/os niñas/os entienden que si quieren ganar es mejor apoyar a todos los miembros de su equipo, ayudarles a mostrar sus mejores habilidades y tener un mayor impacto para lograr un objetivo conjunto”.



Florence Arthaud

(Francia 1957-Argentina 2015)



JARDUEREN EGITARAUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES

JARDUEREN EGITARAUA



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Kirola gara

Dagoeneko 60 urte baino gehiago ditu Estadio Vital Fundazioak. Kirolaren kultura garatzeko eta jarduera fisiko erregularra sustatzeko asmoz, Fundazioak bere 40.000 metro koadroko instalazioetan kirol modalitate ugari eskaintzen ditu urte osoan, gustu, publiko eta adin guztietarako, abonatu guztiei eta, oro har, Arabako gizarteari.

Estadio kirola da. Kirol anitza, irekia, inklusiboa eta eskuragarria, aisialdi aktiboaren zati gisa; mugitzea osasun iturri delako, eta gero eta garrantzi handiago hartzen duelako gure bizitzetan. Mugitzeak bizkorrago, indartsuago, osasuntsuago, alaiago... egiten eta mantentzen gaitu. Biziro laguntzen digu buruz eta gorputzez.

Hona hemen 2023/24 Denboraldiko egitaraua. Eskaintza zabalak dakar: jarduera fisikoak, kirolak eta beste jarduerak batzuk, estalpean edo aire zabalean, pertsona eta interes guztientzat. Jarduera fisikoan eta osasunean diharduten profesional handien laguntzarekin, Estadioko instalazioekin, zerbitzuekin eta giroarekin batera, kirola erregulartasunez egiten jarrai dezazun lagundu nahi dizugu; izan ere, KIROLA GARA.

Espero dugu Estadiorekin eta Estadion gogokoena duzuna egiten gozatuko duzula. 2023/24 Denboraldi on!

Somos deporte

Con más de 60 años de vida, y con el afán de desarrollar la cultura del deporte y la promoción de la actividad física regular, la Fundación Estadio Vital ofrece en sus 40.000m2 de instalaciones un amplio abanico de modalidades deportivas durante todo el año para todos los gustos, públicos y edades, a todas las personas abonadas y a la sociedad alavesa en general.

El Estadio es deporte. Un deporte diverso, abierto, inclusivo y asequible como parte del ocio activo, porque moverse es fuente de salud y cada vez adquiere más importancia en nuestras vidas. El movimiento nos hace y mantiene más ágiles, resistentes, fuertes, sanas/os, alegres... nos ayuda física y mentalmente.

Te presentamos el programa de la Temporada 2023/24, con una amplia oferta de actividades físicas, deportes y otras actividades, a cubierto o al aire libre, para todo tipo de personas e intereses, que junto con la ayuda de grandes profesionales de la actividad física y la salud, las instalaciones, servicios y ambiente del Estadio, pretende ayudar a que continúes haciendo deporte de forma regular; y es que SOMOS DEPORTE.

Esperamos que disfrutes con y en el Estadio haciendo lo que más te gusta... ¡buena Temporada 2023/24!



Jarduera-egutegia 2023/24 Calendario de actividad

URRIA / OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					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

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

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

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

Estadio itxita Estadio cerrado
Hasiera: 2023/24 denboraldia Inicio temporada 2023/24
Hasiera: Jolastokia (Or-etik Ig-era); Kirol wkend (Lr, Ig eta J); Disko-roller (Lr); Uretako jolasak (Lr); Estadion jolasak (Ig); eta Akrobaziak (3-Ig/hila) Inicio: Jolastokia (VaD); Kirol wkend (S, D y F); Disko-roller (S); Juegos en el agua (S); Juegos en el Estadio (D); y Acrobacias (3er D/mes)
Ez dago ikastarorik; ezta saio solterik ere No hay cursos ni sesiones sueltas
Estadio 14:30ean ixten da. Ikastaroak eta saio solteak 14:00etara arte Estadio cierra a las 14:30 h. Cursos y sesiones sueltas hasta las 14:00 h
Estadio 14:30ean ixten da. Ez dago ikastarorik; ezta saio solterik ere Estadio cierra a las 14:30 h. No hay cursos ni sesiones sueltas

Oporrak: Neguko (Abe/24tik Urt/7ra) eta udaberriko (Mar/28 Api/7ra) haur eta junior jarduerak Vacaciones de invierno (del 24/Dic al 7/Ene) y primavera (del 28/Mar al 7/Abr) de actividades infantiles y junior
Amaiera: Kirol wkend eta Disko-roller Fin Kirol wkend y Disko-roller
Amaiera: Uretako jolasak, Jolasak Estadion eta Akrobaziak Fin Juegos en el agua, Juegos en el Estadio y Acrobacias
Amaiera: 2023/24 denboraldiko haur eta junior jarduerak eta Jolastokia Fin actividades infantiles y junior temporada 2023/24 y Jolastokia
Amaiera: 2023/24 denboraldia Fin temporada 2023/24

HAUR/JUNIOR JARDUERAK Hiruhilekoen hasiera eta bukaera	1. Urr/1/Oct – Abe/23/Dic
ACTIVIDADES INFANTILES/JUNIOR Inicio y fin de trimestres	2. Urt/8/Ene – Mar/24/Mar
	3. Mar/25/Mar – Eka/23/Jun

Izena emateak Inscripciones (para empezar en Oct/23)



Horario de atención en Recepción (t. 945 131 345)

Laj 9:00 a 14:00 y 15:30 a 18:00 h y V 9:00 a 14:00 h
recepcion@fundacionestadio.com

Estadio zure eskuan El Estadio en tu mano

Descárgate la app Estadio
deskargatu

Has tenido que recibir tus credenciales por correo electrónico. En caso de no tenerlas, puedes ponerte en contacto con Recepción o recuperar contraseña



Descárgalo en el App Store



DISPONIBLE EN Google Play

PARA PERSONAS ABONADAS A LA FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA

IKASTAROK eta JARDUERAK CURSOS y ACTIVIDADES

(Las renovaciones de cursillistas preferentes inscritas/os entre Abr-Jun '23 se realizaron en el mes de junio)

Pre-inscripción del 4 al 11/Sep en la app Estadio Vital Fundazioa. Sorteo de plazas el 13/Sep a las 8:00 h. (Las personas que no hayan podido realizar la inscripción deseada quedarán en lista de espera en cada actividad/horario. El período de inscripción continúa abierto hasta agotar las plazas)

Ordaintzeko erak Formas de pago

Para las renovaciones preferentes (personas inscritas Abr-Jun '23) el primer pago mensual se girará el V1/Sep.

- Ikastaroak eta Jarduerak **URTE +16 AÑOS** Cursos y Actividades (RENOVACIÓN AUTOMÁTICA)
El pago de los cursos será **mensual** y por domiciliación bancaria hasta el mes de junio, se domiciliarán el día 1 de cada mes. **Si quieres abandonar la actividad deberás hacerlo antes del día 25 del mes anterior en Recepción o en la app.** Ten en cuenta estos plazos para darte de baja de la actividad.
- Ikastaroak eta Jarduerak **HAUR/JUNIOR INFANTILES/JUNIOR** Cursos y Actividades (RENOVACIÓN AUTOMÁTICA)
El pago de los cursos será **trimestral** y por domiciliación bancaria hasta el 3er trimestre de la temporada (Abr-Jun), se domiciliarán el día 1 de Oct, Ene y/o Abr. **Si quieres abandonar la actividad deberás hacerlo antes del día 25 de Sep, Dic y/o Mar en Recepción o en la app.** Ten en cuenta estos plazos para darte de baja de la actividad.



PARA PERSONAS NO ABONADAS A LA FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA

Inscripciones de cursillistas preferentes (inscritas/os entre Abr-Jun '23) el **18 y 19/Sep** en Recepción; y para el resto de personas no abonadas a partir del **20/Sep**. (Las personas que no hayan podido realizar la inscripción deseada quedarán en lista de espera en cada actividad/horario. En esta lista de espera las personas abonadas tienen preferencia. El período de inscripción continúa abierto hasta agotar las plazas)

Ordaintzeko erak Formas de pago

- Ikastaroak eta Jarduerak **URTE +16 AÑOS** Cursos y Actividades
El pago de los cursos será **mensual** y con tarjeta financiera hasta el mes de junio, se cargará el día 1 de cada mes. **Si quieres abandonar la actividad deberás hacerlo antes del día 25 del mes anterior en Recepción o en la app.** Ten en cuenta estos plazos para darte de baja de la actividad.
- Ikastaroak eta Jarduerak **HAUR/JUNIOR INFANTILES/JUNIOR** Cursos y Actividades
El pago de los cursos será **trimestral** y con tarjeta financiera hasta el tercer trimestre, se domiciliarán el día 1 de Oct, Ene y/o Abr. **Si quieres abandonar la actividad deberás hacerlo antes del día 25 de Sep, Dic y/o Mar en Recepción o en la app.** Ten en cuenta estos plazos para darte de baja de la actividad.

+Info en fundacionestadio.eus o en la app Estadio Vital Fundazioa



IGERIKETA-ESKOLA ESCUELA NATACIÓN

(Las renovaciones de cursillistas preferentes inscritas/os entre Abr-Jun '23 se realizaron en el mes de junio)

Pre-inscripción del 3 al 7/Sep en la app Resasport (Club Natación Judizmendi)

Sorteo de plazas el 14/Sep a las 17:00 h

Horario de oficina de LaV de 17:30 a 19:30 h. T. 945 130 223

+Info en cnjudizmendi.com o en la app Resasport (Club Natación Judizmendi)



PADELA eta TENISA PÁDEL y TENIS

(Las renovaciones de cursillistas preferentes inscritas/os entre Abr-Jun '23 se realizaron en el mes de junio)

Pre-inscripción del 1 al 10/Sep en info@tegvitoria.com

Sorteo de plazas el 13/Sep

+Info en tegvitoria.com



IMPORTANTE Ikastaro eta jarduera-arauak Normas de cursos y actividades

Debido a las obras que se están realizando en el estadio, las personas cursillistas aceptan y asumen que los cursos y actividades del programa de la temporada 2023/24 puedan ser modificados, suspendidos o cancelados. Así mismo, se podrá cancelar cualquier curso o actividad en caso de no completarse el grupo suficiente. No se harán devoluciones ni canjes en caso de abandonar la actividad una vez iniciada o sin comunicar la baja antes del día 25 del mes anterior

Ten en cuenta **ser puntual** para empezar y acabar a la hora, y acudir con el **vestuario, calzado y equipamiento** (toalla, botellín, gorro y chancletas, raqueta, pala, guantes, patines y protecciones...) **adecuados. Pon atención y sigue las indicaciones de las/os instructoras/es y asiste con regularidad.**

- Mediku azterketak Reconocimientos médicos** Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio, cómo te conviene entrenar 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!**
- Asegurua Seguro** Si haces deporte, te expones a mayor riesgo que una persona que no lo hace y un seguro deportivo te facilitará las cosas. Así que, si eres deportista habitual, **te recomendamos que te federes.**

Jarduerak Actividades

+Info: fundacionestadio.eus



ERRITMOA-KARDIO RITMO-CARDIO	URA AGUA	INDARRA FUERZA	AIRE ZABALEAN AIRE LIBRE
ERRAKETA-PALA RAQUETA-PALA	RELAX ERLAXAZIOA	HAURRAK-JUNIOR INFANTIL-JUNIOR	

ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS Fortalece tu musculatura abdominal, de forma segura y efectiva, mantén un buen nivel de flexibilidad y mejora tu condición física.

ANTIAGING El ejercicio no tiene edad y es fuente de vida. Descubre los hábitos saludables para combatir los signos del envejecimiento. También en formato específico 

ANTIGRAVITY PILATES Descubre el poder, la emoción y diversión de moverte libre en todas direcciones suspendida/o en el espacio en una hamaca. Mejorarás tu movilidad, postura y columna vertebral.

AQUAGAP Sumérgete en el agua para trabajar glúteos, abdominales y piernas, fortaleciéndolos y tonificándolos.

AQUAGYM Acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece el agua. A media mañana con grupos 

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 esta actividad de intensidad media/alta con la seguridad de hacerlo en el agua.

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

BARRAFIT Un método que aúna las técnicas del ballet, la danza y el pilates para ponerse en forma (fuerza, flexibilidad, potencia, resistencia...) de manera consciente, orgánica, dinámica e integral.

 **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. Diseñado para mujeres a partir de los 55 años.

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

 **CARDIO FUERZA +65** Con la edad el ejercicio cardiovascular (caminar ligero) combinado con el de fuerza (suave) y estiramientos, y al aire libre, es lo recomendado por las/os expertas/os. Si tienes más de 65 años te proponemos esta nueva actividad, las gomas elásticas te las regalamos en la primera sesión.

CIRCUIT FUNCIONAL Perfecta combinación de fuerza, flexibilidad, coordinación... con ejercicios en máquina guiada y peso corporal. Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía.

DANZA & IMPROVISACIÓN A nadie le importa cómo bailas y la danza es el vehículo de nuestra expresión más auténtica. Con diferentes técnicas corporales y danza tomarás consciencia, entrenarás y conectarás con tu cuerpo liberándote del no saber e improvisando.

EJERCICIO CARDIOSALUDABLE Programa de ejercicios monitorizados (pulsómetro) y de educación que en 2 sesiones/semana de 1.5 h combina fuerza, trabajo cardiovascular, equilibrio y estabilidad adaptando la carga en progresión. Ideal para personas con algún tipo de patología o rehabilitación cardíacas. Te vendrá bien un pulsómetro.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUJER La mujer es quien más se puede beneficiar del entrenamiento de fuerza. Ejercita tu musculatura de forma intensa, segura, eficaz y regular con este programa por y para mujeres y consigue cambios reales en tu metabolismo, cuerpo y el tono deseado.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360 La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento total de 360°: entrena todas las capacidades físicas básicas con el empleo de múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente. También con sesiones 

 **ESCALADA** Formato en sesión semanal de tecnificación más creativa y más allá del entrenamiento clásico en la que con programas personalizados y en compañía de más gente te enseñaremos a subir más y mejor por las paredes del Boulder (indoor y outdoor) y, que con el tiempo, puedas superar bloques más difíciles.

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

ESPALDA EN EL AGUA Cuida y ejercita tu espalda aprovechando los beneficios del agua (32º) y una progresión de ejercicios dirigidos, guiados y corregidos por el equipo técnico de la Escuela de Espalda para ayudarte a conseguir una espalda sana y aliviada.

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. En horario de mañana con grupo 

FUERZA SENIOR El trabajo de fuerza es primordial para la salud (control de peso, prevención pérdida masa muscular u ósea) y un buen entrenamiento tiene que incluirla en su programación. Mejorar y desarrollar tu masa muscular y fuerza te ayudará a seguir con una vida independiente y saludable.

FUNKY HIP HOP Baile y pequeñas coreografías para el desarrollo rítmico, creativo y corporal de las/os niñas/os a través del baile urbano.

GAP Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... minimizar los efectos de un estilo de vida sedentario. Con grupo JUNIOR especial para jóvenes los MJ 16:30 h.

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

GIMNASIA 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 en las mejores manos expertas.

 **HALTEROFILIA** Adéntrate en este maravilloso y completo deporte (fundamento del crossfit) de la mano del C Indarra H Vital y desarrolla tu fuerza hasta el límite.

HIIT Mejora tu rendimiento con el entrenamiento interválico de alta intensidad que alterna series cortas e intensas de ejercicio y breves períodos de recuperación.

JUNIORBOX Iniciación al boxing y kick-boxing sin contacto para jóvenes entre 13 y 18 años.

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

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

 **MINI-BASKET** ¿Prefieres el baloncesto, pero también quieres probar otros deportes? En el Estadio con una sesión semanal de basket combinada con otra de diferentes deportes: hockey, atletismo, balonmano... y más, te divertirás y enriquecerás más tus habilidades motrices y educación física.

 **MINI-FÚTBOL** Si el fútbol es lo que más te gusta, pero quieres aprender otros deportes (hockey, atletismo, baloncesto... en el Estadio, todas las semanas haremos una sesión de fútbol... y mucho más. Te divertirás más y jugarás mucho mejor.

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

NATACIÓN A partir de los 12 años para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. Por las mañanas con grupos específicos 

NORDIC WALKING Pon en forma todo tu cuerpo con la marcha nórdica. Al aire libre, todo el año, con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que te ayudará a mejorar tu fuerza, resistencia y coordinación. En niveles (Salud y Sport) y grupo 

PÁDEL Aprende lo básico y mejora para disfrutar de un juego divertido y 'facilón' que te enganchará desde el primer día. También con grupos JUNIOR específicos.

PATINAJE EN LÍNEA Ven al polideportivo a tomar unas clases (también en familia) para disfrutar con seguridad más de este divertido deporte de deslizamiento.  **DISKO-ROLLER** los S por la tarde (del 1/Oct al 24/Mar) en el polideportivo para patinar con música.

PILATES ALLEGRO Si has adquirido buena conciencia corporal en las clases de 'mat' y/o quieres combinarlas con ejercicios de mayor dificultad con la ayuda de la 'máquina allegro'. ¡Pruébalo!

PILATES HIIT Entrenamiento físico intenso centrado en el principio de la fluidez del movimiento, sin dejar al margen otros principios básicos del Pilates como la respiración o la centralización, combinando ejercicios de corta duración y descanso.

PILATES MAT En suelo. 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. Con grupos específicos 

RELAJACIÓN ANTIESTRÉS Adquiere la calma y el control mental aprendiendo a respirar y practicando posturas relajantes. Gimnasia emocional que te ayudará a ser paciente para disfrutar de la vida.

SENDERISMO Recorre a pie, sin prisas y disfrutando de la naturaleza, las antiguas rutas, senderos y cañadas de Araba/Álava y sus alrededores. Un sábado al mes, en otoño y primavera. Con salidas de senderismo cercano en septiembre y familiar en junio para disfrutar de forma sencilla de nuestro entorno en compañía de las y los txikis de la casa.

 **STRETCHINGFIT** Mejora tu flexibilidad (cualidad física básica) de forma funcional a través de este método de ejercicios para el fortalecimiento de tu musculatura abdominal combinándolo con otros de fuerza general básica. ¡Olvidate de la clase típica de estiramientos!

Kirol Eskolak Escuelas Deportivas

Inicia a tus hijas/os en el deporte, el entrenamiento y la competición. Una escuela para la vida que empieza con una buena educación física de base



 **BALONCESTO** En el Estadio se respira baloncesto y no podía faltar una escuela para que disfrutes y aprendas con fundamentos adquiriendo desde la base las habilidades técnico-tácticas y su aplicación en el juego.

 **DEPORTE** El deporte es una escuela de vida y los primeros pasos son muy importantes para adquirir una coordinación dinámica general y un desarrollo motriz pleno. ¡Dalos con nosotras/os!

FÚTBOL + VALORES Adquirirás habilidades técnicas y cognitivas relacionadas con el fútbol, en un entorno donde se refuerza de forma metodológica los valores propios del deporte (solidaridad, generosidad, confianza, empatía...).

 **GIMNASIA RÍTMICA** De la mano de **Gimnasia Vitoria** la rítmica vuelve al Estadio. Iníciate en sus valores y estética y diviértete con un nuevo reto cada día.

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

 **NATACIÓN** Con el **CN Judizmendi**, nivel a nivel, adquirirás las habilidades acuáticas para desenvolverte y divertirte en el agua y disfrutar de la natación toda la vida. +Info en cnjudizmendi.com.

 **PÁDEL** Con la colaboración del **TC TEG Vitoria-Gasteiz** te iniciarás en este divertido deporte en compañía.

 **PELOTA VASCA** En el Trinquete aprenderás a jugar a paleta goma, cuero, argentina... en la escuela del **Zidorra PT**, la mejor de Araba/Álava.

TENIS Con la colaboración del **TC TEG Vitoria-Gasteiz** conseguirás dominar los golpes básicos para desenvolverse bien en la pista. +Info en tegvitoria.com.

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



Saio Solteak Sesiones Seltas

BODYBALANCE Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del pilates, taichí y yoga.

BODYPUMP La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo al ritmo de la mejor música.  *Euskarazko saioa (astelehenetan, 14:00etan).*

BODYSTEP Movimientos y coreografías fáciles de seguir con la ayuda de una plataforma para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías.

CORE Sesiones de entrenamiento funcional de 45' para fortalecer tu 'core' con la ayuda de la música y materiales sencillos. El complemento perfecto de otras modalidades deportivas. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día!

SPINNING Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música (y el sistema 'Keiser group') marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma.  *Euskarazko saioa (asteazkenetan, 14:00etan).*

25 € al mes
(20 € si eres menor de 25 o mayor de 65 años)
sesiones sueltas
BONO BONUA





HAURRAK INFANTIL! urte -12 años



1er trimestre: 1/OCT - 23/DIC 2º trimestre: 8/ENE - 24/MAR 3er trimestre: 25/MAR - 23/JUN

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € TRIMESTRE		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
ESCALADA (1 h) Iniciación a la escalada en boulder	7-12	V	18:00 / 19:00	82	115	Boulder indoor y outdoor	(12)(15)
FUNKY HIP HOP Iniciación al funky hip hop							
Funky I (45')	4-6	X	17:30	76	109	Salva	(5)(15)
Funky II (75')	7-9	V S	17:30 10:45	95	128		
Funky III (75')	10-12	V S	18:45 9:30				
MINI-BASKET (1 h) Introducción a la práctica deportiva (+ baloncesto)	5-8	MJ	18:30	95	146	Polideportivo	(15)
MINI-FÚTBOL (1 h) Introducción a la práctica deportiva (+ fútbol)	5-8	LX	18:30	95	146	Polideportivo	(15)
PATINAJE EN LÍNEA (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en patinaje	5-12	S	12:00 / 13:00	76	109	Polideportivo	(5)(11)(15)
En familia Patinaje y juegos en familia	+5		10:00 / 11:00	95 / 76	128 / 109	Polideportivo y exteriores	(1)(5)(11)(15)
Disko-roller Patinaje libre con música			S (del 7 al 23/Mar)	19:30		---	Polideportivo
YOGA (1 h) Iniciación al yoga y relajación	6-12	V	17:45	76	109	Estudio 2	(15)
ZUMBA KIDS (50') Mantenimiento físico y baile	7-12	MJ	17:30	95	146	Jolastokia	(15)
KIROI ESKOLAK ESCUELAS DEPORTIVAS							
BALONCESTO (1 h) Iniciación al baloncesto	7-12	LX V	17:30 17:15 (1.5 h)	101	152 134	Polideportivo	(5)(15)
DEPORTE (1 h) Educación física de base	5-7	MJ	17:30	101	152	Polideportivo	(15)
FÚTBOL + VALORES (1 h) Iniciación al fútbol con valores	7-12	MJ	17:45	114	165	Campo de fútbol	(12)(15)
GIMNASIA RÍTMICA (80') Iniciación a la gimnasia rítmica	6-12	V	18:00	101	134	Gimnasio	(15)
KARATE (1 h) Iniciación al karate	7-12	S	10:00	82	115	Gimnasio	(15)(16)
NATACIÓN							
Matronatación (30') Estimulación con el agua	6-24 m	V S	15:45 / 16:15 / 16:45 11:10 / 11:40	99	132 ---	P. Enseñanza	(2)(4)(6) (15)(19)
Txikis (30') Familiarización con el agua		2-3	V S	17:20 / 17:55 11:10 / 11:40	99		
	4		V S	17:20 / 17:55 / 18:30 / 19:00 12:15	99		132 ---
		5-11	LX MJ	17:20 / 18 / 18:40 / 19:20	148		199
	V		19:35	107	---		
	S		9:45 / 10:25	---	---		

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € TRIMESTRE		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
Loínas (40') Perfeccionamiento en natación	5-11	LX	17:20 / 18 / 18:40 / 19:20	148	199	P. Juvenil	(2)(5)(15) (19)
		MJ	18 / 18:40 / 19:20	140	---		
		V	9:45 / 10:25	107	---		
		S					
Nivel 8 (40') Pre-competición en natación	+6	LX	17:35 / 18:15	148	199	P. 25 m	(2)(5)(6)(15) (19)
		MJ	11:20 / 12:00	107	---		
		S					
PÁDEL (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel	10-12	L	17:30	105	138	Pádel 4	(5)(15)
		M					
		X					
		J					
		V					
	SD	11:00	168	219	Pádel 3		
PELOTA VASCA (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento	6-12	X	18:30	30	63	Trinquete	(5)(9)(15)
Paleta goma		S	12:00 / 13:00				
Pelota mano		M	17:30				
TENIS (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis	6-8 (pre-benjamín)	L	17:30	114	147	Tenis 2 o 3	(5)(15)
		X	17:30 / 18:30				
	V	10:30					
	D						
	8-10 (benjamín)	MJ	17:30 / 18:30	180	231		
		V	9:30 / 10:30	114	147		
		S	9:30 / 11:30 / 13:30				
	10-12 (alevín)	LX	18:30	180	231		
		MJ	17:30	114	147		
		S	12:30				
		D					
	12-14 (infantil)	LX	17:30 / 18:30 / 19:30	180	231		
		MJ	18:30 / 19:30	114	147		
		M	15:30				
		V	16:30 / 19:30				
TRIATLÓN (1 h) Iniciación al triatlón	9-12	LX MJ	17:30	114	165	Estadio y exteriores	(5)(12)(15) (17)(19)

Jaiak Fiestas



Ospatu Estadion zure urtebetetzea Celebra tu cumpleaños en el Estadio

Si tienes entre 5 y 12 años (menores de 5 años consulta en Recepción), puedes celebrar tu fiesta de cumpleaños en el Estadio aunque tus amigos y amigas no sean abonadas/os.

Las celebramos los **viernes por la tarde (17:45 h) de Oct a May** (excepto festivos o puentes) con una estupenda merienda y con un completo programa de juegos dirigidos.

Concertándola en Recepción o en el t.945 131 345 como mínimo con una semana de antelación.

Fuera de estas fechas todas las personas invitadas tendrán que ser abonadas o sacar la entrada de día.



Olentzero-Mari Domingi eta Errege Eguna Olentzero-Mari Domingi y Día de Reyes

Esperamos que **Olentzero y Mari Domingi** (D24/Dic) y los **Reyes Magos** (6/Ene), ambos a las 12:00 h, nos vuelvan a visitar en el Estadio. Podrás saludarles y entregar tu carta en el ágora de la entrada. No faltarán la diversión y los regalos. ¡Te esperamos!

Jolasak Juegos



Akrobaziak Acrobacias DOAN GRATIS

¿Quieres aprender a hacer acrobacias? Si tienes entre 6 y 12 años, te enseñamos el tercer domingo de cada mes (entre octubre y mayo) de 11:00 a 12:30 h.

¡Pásate por el Gimnasio!



Jolasak Estadion Juegos en el Estadio DOAN GRATIS

Desde el D1/Oct hasta el D19/May todos los D de 17:00 a 19:00 h, organizaremos juegos, bailes, fiestas, disfraces, talleres, actividades deportivas, concursos... Si tienes entre 4 y 7 años pásate los domingos por la tarde por la sala Tanis.

¡El primer día empezaremos con una gran fiesta!



Jolasak uretan Juegos en el agua DOAN GRATIS

Si tienes entre 4 y 7 años y quieres divertirte en la piscina, los S de 17:00 a 19:00 h, desde del S7/Oct al S18/May, organizaremos juegos y actividades de animación.

¡Te esperamos en la piscina de enseñanza!



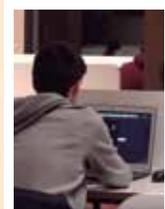
Kirol Wkend

Si tienes entre 8 y 12 años, chica o chico, desde el D1/Oct hasta el D24/Mar, cuentas con una actividad de ocio activo y divertido. Los S, D y F de 17:30 a 19:30 h, en el polideportivo, podrás probar y disfrutar con tus colegas de todo tipo de juegos y deportes, algunos que ni conocerás: bádminton, bailes, baloncesto, balonmano, floorball, minifútbol, tenis de mesa, shuttleball, indiaka, vóley playa... Apúntate en Recepción, por t. 945 131 345 o en la

app Estadio Vital Fundazioa. Abono temporada (6 meses) 72 €, mensual 30 €.

Válido para clientes Plan/Cuenta Gaztedi de Kutxabank en condiciones especiales.

Zerbitzuak Servicios



Ikasketa gela eta laguntzeko zerbitzua DOAN GRATIS (etxerako lanak) Aula de estudio y servicio de apoyo (para los deberes)

Durante todo el año y todo el horario del Estadio en la 1ª planta del edificio Juvenil dispones de un local con wifi ideal para estudiar.

Además, si tienes entre 5 y 16 años una persona de apoyo durante el curso escolar de L a J de 17:30 a 20:00 h te ayudará a estudiar o hacer los deberes.



Jolastokia

Entre el D1/Oct y el D23/Jun, en Jolastokia tienes el servicio ideal para que tus 'txikis' se desarrollen jugando, en las mejores manos, mientras tú aprovechas tu tiempo libre para nadar, hacer ejercicio, practicar tu deporte favorito, relajarte... en el Estadio.

Los V de 17:30 a 20:30 h y los S/D/F/P de 11:00 a 14:00 h, para txikis entre 2 y 8 años Jolastokia propone juegos y actividades para que, jugando, crezcan y desarrollen sus habilidades, en especial motrices. Además, los S de 17:00 a 20:00 h 'juego en familia' para niñas/os entre 1 y 8 años. ¡Consulta su programación mensual de actividades!

Abono anual: 75 €, abono trimestral: 30 € (descuentos del 50% al 2º hijo/o, del 75% al 3º hijo/o y sin cargo a siguientes) y entrada diaria 3 €.

Eskola-oporretan En vacaciones escolares



Campus Estadio Campusa

Para chicas y chicos entre 5 y 12 años de 9:00 a 13:30 h, para pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, con almuerzo saludable incluido.

Precio: 100 € (120 € para personas no abonadas)

TURNOS

26-29	Diciembre
2-5	Enero
2-5	Abril



JUNIOR!

urte 13-20 años



Ter trimestre: 1/OCT - 23/DIC 2º trimestre: 8/ENE - 24/MAR 3er trimestre: 25/MAR - 23/JUN

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € TRIMESTRE		INSTALAZIOA * INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
BÁDMINTON (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en bádminton	13-20	LX	16:30	101	152	Polideportivo	(15)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360 (50') Mantenimiento físico	13-20	MJ	17:30	91	142	Gimnasio y Circuit	(15)
ESCALADA (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en escalada en boulder	13-16	V	17:00	82	115	Boulder indoor y outdoor	(12)(15)
FUNKY TOP (75') Mantenimiento físico	13-20	V	20:00	91	142	Salva	(5)(15)
GAP (50') Mantenimiento físico	13-20	MJ	16:30	91	142	Gimnasio	(15)
HALTEROFILIA (75') Iniciación y/o perfeccionamiento en la halterofilia	+14	LXV (S)	18:00 (10:30)	<small>DOAN GRATIS</small>	---	IndarBox	(8)
JUNIORBOX (50') Iniciación al boxing y kick-boxing juvenil	13-18	V	17:15	76	109	Entrenamiento funcional	(15)(18)
PÁDEL (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel	13-20	LX MJ V SD	16:30 / 17:30 10:00 / 12:00	168 105 168	219 138 219	Pádel 3 o 4 Pádel 3	(5)(15)
TRIATLÓN (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en triatlón juvenil	13-16	LXV	16:15	135	198	Estadio y exteriores	(12)(15)(17)(19)
ZUMBA (1 h) Mantenimiento físico y baile	13-20	MJ V	18:30 16:30	101 76	152 109	Jolastokia Salva	(15)



SENIOR!

urte +55 años



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € MENSUAL		INSTALAZIOA * INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
ANTIAGING (50') Mantenimiento físico anti-edad	+55	LX	10:30	38 / 35	61 / 52	Club Juvenil	(1)
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico		LX MJ	11:30	38 / 35	61 / 52	P. Enseñanza	(1)(10)(13)(19)
BODY DANCE (80') Iniciación al baile y mantenimiento físico		LX	11:00	38 / 35	61 / 52	Gimnasio	(1)
CARDIO FUERZA +65 (1.5 h) Mantenimiento físico al aire libre	+65	LX	10:00	35	52	Exteriores	(12)(20)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360 (50') Mantenimiento físico	+55	MJ	10:30	35	52	Entrenamiento funcional	---
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y re-adaptación		LX MJ	11:30 11:00	35	52	Estudio 1	---
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y re-adaptación		LX	11:00	43 / 37	66 / 54	Estudio 2	(1)
FUERZA SENIOR (50') Mantenimiento físico		LX	11:00	35	52	Entrenamiento funcional, Circuit y Gimnasio	---
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico		LX	9:00	38 / 35	61 / 52	Gimnasio	(1)
Gimnasia mujeres		MJ	10:30				
NATACIÓN (45') Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico		LX MJ	9:45 9:00 / 9:45 / 10:30	38	61	P. 25 m	(19)
NORDIC WALKING (1.5 h) Iniciación a la marcha nórdica		X	10:00	102 / 93 (trimestre)	150 / 126 (trimestre)	Exteriores	(1)(12)
PILATES MAT (50') Mantenimiento físico y re-adaptación		LX MJ	11:30 11:00	50 / 43	73 / 60	Salva	(1)
TAICHÍ (50') Iniciación al taichí y relajación		MJ	11:30	38 / 35	61 / 52	Jolastokia	(1)
YOGA (80') Iniciación al yoga y relajación	LX	9:30	45 / 38	68 / 55	Estudio 2	(1)	
ZUMBA GOLD (80') Mantenimiento físico y baile	V	9:30	35	52	Jolastokia	---	



urte +16 años



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € MENSUAL		INSTALAZIOA* INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico	+18	MJ	9:00 / 10:00	38 / 35	61 / 52	Tanis	(1)
ANTIAGING (50') Mantenimiento físico anti-edad	+45	LX	9:30 19:30	38 / 35	61 / 52	Club Juvenil Estudio 1	(1)
ANTIGRAVITY PILATES (80') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	M J V	17:30 18:30 9:00	45 / 38	61 / 49	Club Juvenil	(1)
AQUAGAP (45') Mantenimiento físico	+16	LX MJ	20:45 20:00	38 / 35	61 / 52	P. Enseñanza	(1)(10)(19)
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	9:00 9:00 / 15:30	38 / 35	61 / 52	P. Enseñanza	(1)(10)(19)
AQUAPLUS (45') Mantenimiento físico	+18	XV V	11:15 15:30 / 16:15	38 / 35 27 / 25	61 / 52 43 / 36	P. 25 m	(1)(10)(17)(19)
AQUATONIC (45') Mantenimiento físico	+16	LX MJ	20:00 20:45	38 / 35	61 / 52	P. Enseñanza	(1)(10)(19)
BARRAFIT (1.5 h) Mantenimiento físico y baile	+18	X	18:00	38 / 35	54 / 46	Club Juvenil	(1)
BOXINGFIT (50') Mantenimiento físico	+16	MJ	18:30 19:30	43 / 37	66 / 54	Jolastokia Entrenamiento funcional	(1)(18)
CIRCUIT FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico	+16	LX MJ V	7:10 18:30 / 19:30 9:00	45 / 38 27 / 25	68 / 55 43 / 36	Circuit y Gimnasio	(1)
DANZA & IMPROVISACIÓN (50') Iniciación a la danza y mantenimiento físico	+18	MJ	11:00	38 / 35	61 / 52	Club Juvenil	(1)
EJERCICIO CARDIOSALUDABLE (1.5 h) Mantenimiento físico y re-adaptación cardíaca	+18	MV	9:00	45 / 38	68 / 55	Circuit, Club Juvenil y Spinning	(1)
ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUJER (1.5 h) Mantenimiento físico para mujeres	+45	V	9:00	38 / 35	54 / 46	Entrenamiento funcional	(1)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360 (50') Mantenimiento físico	+16	LX MJ	7:10 / 14:00 / 17:30 / 19:30 9:30 / 18:30	38 / 35	61 / 52	Entrenamiento funcional	(1)
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	LX MJ	9:30 / 10:30 / 14:00 / 15:30 / 16:30 / 17:30 / 18:30 / 20:30 7:10 / 8:00 / 9:00 / 10:00 / 16:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30	38 / 35	61 / 52	Estudio 1	(1)(5)
En el agua (45')		V	10:45	27 / 25	43 / 36	P. Enseñanza	(1)(19)
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	LX MJ	18:30 11:30	43 / 37	66 / 54	Estudio 2	(1)
GAP (50') Mantenimiento físico	+16	LX MJ V	15:30 / 16:30 / 20:30 9:30 / 14:00 / 15:30 16:30	38 / 35 27 / 25	61 / 52 43 / 36	Gimnasio	(1)
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico	+18	LXV LX	8:00 19:30	45 / 38 38 / 35	71 / 59 61 / 52	Gimnasio	(1)
Mujer		LXV	10:00	45 / 38	71 / 59		
Hombre		MJ	19:30	38 / 35	61 / 52		
GIMNASIA PRE-PARTO (1.5 h) Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	V	16:45	45 / 38	61 / 49	Estudio 1	(1)
GIMNASIA POST-PARTO (1.5 h) Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	V	11:00	45 / 38	61 / 49	Estudio 1	(1)
HIIT (45') Mantenimiento físico de alta intensidad	+16	MJ	14:15 / 17:30	38 / 35	61 / 52	Entrenamiento funcional	(1)
MEDITACIÓN MINDFULNESS (70') Relajación y control mental	+18	M	17:30 / 18:45	43 / 37	59 / 48	Estudio 2	(1)
NATACIÓN (45')							
Nivel 1 Iniciación		LX MJ SD	7:10 / 9:00 / 13:30 / 15:15 / 16:45 / 20:00 8:00 / 14:30 / 16:00 / 20:45 8:15 / 9:00				
Nivel 2	+11	LX MJ SD	8:00 / 9:45 / 10:30 / 14:30 / 16:00 / 20:45 7:10 / 13:30 / 15:15 / 16:45 / 20:00 9:45 / 10:30	45 / 38	68 / 55	P. 25 m o P. Juvenil	(1)(5)(19)

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € MENSUAL		INSTALAZIOA* INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
NORDIC WALKING (1.5 h) Salud - nivel 1 Iniciación a la marcha nórdica Sport - nivel 2 Mantenimiento y/o entrenamiento en marcha nórdica	+18	M	18:30	102 / 93 (Trimestre)	150 / 126 (Trimestre)	Exteriores	(1)(5)(12)
PÁDEL (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento	+18	LX MJ V S D	10:00 / 11:00 / 15:30 / 18:30 / 19:30 / 20:30 10:00 / 11:00 / 12:00	62 38	85 54	Pádel 3 o 4 Pádel 4	(1)(5)
PILATES ALLEGRO (50') Mantenimiento físico y re-adaptación en máquina	+18	LX MJ M J V	8:30 / 9:30 / 10:30 / 13:30 / 14:30 / 15:30 / 16:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30 9:00 / 10:00 / 15:30 / 16:30 / 18:00 / 20:30 19:00 (80') 10:30 (80') / 15:30 (80')	53 / 48	76 / 65 69 / 59	Allegro	(1)(5)(7)
PILATES HIIT (1 h) Mantenimiento físico de alta intensidad	+18	V	18:15	27 / 25	43 / 36	Tanis	(1)(7)
PILATES MAT (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	LX MJ	9:30 / 10:30 / 14:30 / 15:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30 / 20:30 7:10 / 9:00 / 10:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00	50 / 44	73 / 61	Salva	(1)(5)
RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (75') Relajación y control mental	+18	V	9:30	38 / 35	55 / 46	Estudio 2	(1)
STRETCHINGFIT (50') Mantenimiento físico	+18	LX	18:30	38 / 35	61 / 52	Gimnasio	(1)
SUP PILATES POOL (1.5 h) Pilates en tabla sobre el agua	+18	D29/Oct D19/Nov D25/Feb D17/Mar D7/Abr	9:30 / 11:30	19 (sesión)	23 (sesión)	P. Juvenil	(19)(21)
TAICHÍ (1.5 h) Iniciación al taichí y relajación	+18	LX M S	17:30 (50') 19:00 10:50	38 / 35	61 / 52 55 / 46	Estudio 2 Club Juvenil Estudio 1	(1)
TENIS (1 h)	+18	L M X J V	16:30 / 20:30 15:30 / 16:30 / 20:30 16:30 / 20:30 15:30 / 19:30	45	61	Tenis 2 o 3	(5)
TODO TONO (50') Mantenimiento físico	+18	MJ V	7:10 / 15:15 7:10	38 / 35 27 / 25	61 / 52 43 / 36	Entrenamiento funcional	(1)
TRIATLÓN MUJER (1 h) Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento	+18	LXV MJ	10:30 / 15:15 / 16:15 16:15	45 / 38 38 / 35	71 / 59 61 / 52	Estadio y exteriores	(1)(5)(12) (17)(19)
TRX FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico con TRX	+16	LX MJ	9:30 / 18:30 20:30	38 / 35	61 / 52	Entrenamiento funcional	(1)
YOGA (80') Iniciación al yoga y relajación	+18	LX MJ J V D	19:30 10:00 17:30 / 19:00 11 / 19:00 18:30	45 / 38 38 / 35	68 / 55 54 / 46	Estudio 2	(1)
ZUMBA (50') Mantenimiento físico y baile	+16	LX MJ	15:30 / 18:30 / 19:30 / 20:30 10:00 / 19:30	38 / 35	61 / 52	Jolastokia	(1)

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 25 años o mayor de 65). A las personas cursillistas no abonadas a la Fundación Estadio Vital Fundazioa se les entregará una tarjeta de acceso al Estadio (se deberá devolver al finalizar la actividad y la entrega de una nueva tarjeta por pérdida o deterioro de la original, tendrá un coste de 2 €); o en su defecto podrán aceptar los términos y condiciones para acceder por reconocimiento facial al Estadio.
2. Los grupos de S, D o en determinados horarios (i.e. 'Alevines' de las 18:00 h) son solo para personas abonadas a la Fundación Estadio Vital Fundazioa.
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 en el primer mes del trimestre.
5. 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.**
6. Los vestuarios asignados son los de la piscina cubierta (1ª planta edificio piscina cubierta). Respétalo. Durante los horarios de actividad, habrá una persona responsable de vestuario para ayudar, controlar el aforo y el cumplimiento de normas y medidas de seguridad entre las/os cursillistas. A partir de 5 años, mejor que no estés presente. ¡Nosotras/os nos encargamos!

7. Es necesario haber realizado antes la actividad de Pilates Mat, y para Pilates HIIT la de Mat o Allegro.
8. Para participar, pásate por la sala IndarBox y aprenderás con el **C Indarra H Vital, m. 657 711 995.**
9. Puedes inscribirte en el m. 657 705 983 o en clubzidorra@hotmail.com.
10. En **Aquagap, Aquagym y Aquatonic** te vendrán muy bien unos calcetines de goma y, para **Aquaplus**, gafa acuática.
11. Es necesario que traigas tus propios patines, casco y protecciones.
12. La actividad se realiza en **instalaciones al aire libre** (no las suspendemos o aplazaremos por causas meteorológicas).
13. **A partir del 24/Jun** los horarios o instalación podrán sufrir modificaciones.
14. Te hará falta pala.
15. **Pago trimestral.**
16. Te hará falta traje (karategi).
17. Es imprescindible saber nadar (50 m libres sin apoyo).
18. Necesitarás guantes de boxeo y vendas.
19. Te hará falta ropa de baño: gorro, bañador, chanclas...
20. La inscripción incluye unas gomas elásticas que te entregaremos en la primera sesión.
21. Formato sesión suelta.

GRATIS Actividad gratuita.
 Actividad inclusiva.

Euskarazko saioak (posiblea izanez gero, Igeriketa Eskolan erabilitako hizkuntza euskara izango da).
 Sesiones en euskera (en la Escuela Natación, siempre que sea posible las sesiones se realizarán en euskera).

Mendi Martxak (1)(2) 2023 2024 Montañismo (1)(2)

TRAVESÍA HIRU HANDIAK (los 3 Grandes): Aizkorri, Anboto y Gorbeia

PRECIO ETAPA
 20 € (abonado/a)
 25 € (no abonado/a)

ETAPA 1
 Urr/28/Oct: Gopegi - Otxandio

ETAPA 2
 Aza/25/Nov: Otxandio - Leintz-Gatzaga

ETAPA 3
 Mai/25/May: Leintz-Gatzaga - Arantzazu

ETAPA 4
 Eka/29/Jun: Arantzazu - Araia

RAQUETAS DE NIEVE (3)

PRECIO
 28 € (abonado/a)
 35 € (no abonado/a)

Urt/27/Ene

- (1) Inscripciones para personas abonadas desde 15 días antes de la salida (en Recepción, 945 131 345 o en la app Estadio Vital Fundazioa), y para no abonadas desde 10 días antes (en Recepción o 945 131 345), hasta el lunes anterior a la salida o agotar las plazas. No se admitirán devoluciones en la misma semana de la salida.
- (2) Las salidas son al aire libre. Por causas meteorológicas no las suspendemos, anularemos o haremos devoluciones; y podremos adaptar la fecha, el destino y/o recorrido. Edad mínima 12 años. El precio incluye guías y transporte. Te recomendamos que te federes (seguro deportivo).
- (3) El precio no incluye el alquiler del material necesario (raquetas y bastones). La salida se realizará a las 7:00 y el regreso a las 20:30 h aprox. En función de las condiciones meteorológicas y del manto nival podremos optar por varios destinos y recorridos: Abodi, Belagua o Somport.

Xendazaletasuna (1)(2) Senderismo (1)(2)

Aza/11/Nov
 Laberinto de Arno y arco de Zalanportillo (Araba / Álava)

Ots/10/Feb
 El Valle Salado de Añana (Araba/Álava)

Mai/11/May
 Ruta de los castillos de Portilla y Lanos (Araba / Álava)

Eka/8/Jun
 Nacimiento del Zadorra y robles centenarios de Muniaín y Okariz (Araba / Álava)

PRECIO SALIDA
 18 € (abonado/a)
 25 € (no abonado/a)

SAIO SESIONES SOLTEAK SUELTAS

Una opción flexible y a la carta para personas abonadas a la Fundación que, a diario, te permite elegir una actividad entre muchas para practicar en grupo. Solo pagas por sesión. Cuando te venga bien y te apetezca, apúntate en la app entre 24 y 1 h antes del inicio de la sesión. Plazas limitadas.

BONO 30 DÍAS: Si eres habitual de las sesiones sueltas, por 25 € (20 € si eres menor de 25 o mayor de 65 años) puedes reservar y asistir a todas las sesiones sueltas que te vengan bien durante los siguientes 30 días desde te sacas el bono.

PRECIO SESIÓN: 4 € / 3.25 € (spinning 4.5 € / 3.75 €)
 Normal / bonificado (mayor de 65 años)

Estadio zure eskuan
 El Estadio en tu mano

Descárgate la app Estadio deskargatu



DISPONIBLE EN
Google Play



Descárgalo en el
App Store

Has tenido que recibir tus credenciales por correo electrónico. En caso de no tenerlas, puedes ponerte en contacto con Recepción o recuperar contraseña

25 € al mes
 (20 € si eres menor de 25 o mayor de 65 años)
sesiones sueltas
 BONO BONUA

BODYPUMP

Astelehena	9:30 14:00 20:00	Lunes
Asteartea	19:00	Martes
Astezkena	18:30	Miércoles
Osteguna	7:10 14:00 19:30	Jueves
Ostirala	9:30 19:15	Viernes
Larunbata	9:30	Sábado
Igandea	11:00	Domingo

SPINNING

Astelehena	19:00 20:30	Lunes
Asteartea	7:10 14:00 18:30 19:30	Martes
Astezkena	10:00 14:00 19:00 20:00	Miércoles
Osteguna	18:30	Jueves
Ostirala	7:10 14:00 18:00	Viernes
Larunbata	11:00	Sábado
Igandea	9:30	Domingo

BODYBALANCE

Astelehena	10:30	Lunes
Asteartea	18:30	Martes
Astezkena	10:15 20:15	Miércoles
Ostirala	10:30	Viernes

CORE

Astelehena	18:15	Lunes
Astezkena	9:30 15:30 19:30	Miércoles
Osteguna	15:30	Jueves

BODYSTEP

Astelehena	19:00	Lunes
Osteguna	18:30	Jueves

Eta gainera Y además



fotoprix



Argazki digitala eta mobileko lehiaketa Concurso foto digital y móvil

¡Más de 1.000€ en premios! Solo te hace falta una cámara de fotos digital o el móvil y algo de afición. **Con la colaboración de Fotoprix y de la Sociedad Fotográfica Alavesa** queremos recoger las mejores imágenes del Estadio. Sube tu mejor foto a la página de Fundación Estadio 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!



Estadio zinekluba Cineclub Estadio

Los lunes, del 22/Ene al 12/Feb, a las 18:00 h en el Vital Fundazioa Kulturunea (C.C. Dendaraba c/La Paz, 5 1ª planta) sesiones de cine fórum para disfrutar de las mejores películas del deporte y debatir sobre ellas, desde los puntos de vista del deporte y del cine, con las/os mejores ponentes.

La entrada es libre y gratuita hasta completar aforo. ¡Te esperamos!

La cartelera:

- Urt/22/Ene: **'Carros de fuego'** de Hugh Hudson (atletismo)
- Urt/29/Ene: **'Million dolar baby'** de Clint Eastwood (boxeo)
- Ots/5/Feb: **'El nadador'** de Frank Perry (natación)
- Ots/12/Feb: **'Jerry Maguire'** de Cameron Crowe (Fútbol americano)



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 2023 o 2024 en Recepción. Además, conocerás otros clubes, traerás ideas nuevas y valorarás lo que tienes en casa.



Gertalari pertsonala eta P/errehabilitazioa Entrenamiento personal y P/rehabilitación

Si eres abonada/o al servicio Fit & Wellness 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 puedas.

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



Fit & Wellness zerbitzua Servicio Fit & Wellness

Con la última tecnología en máquinas cardiovasculares, wifi, la app Halo Fitness y amplio horario (**LaV de 7:00 a 21:30 h, SDyF de 8:00 a 14:00 h**) para que puedas disfrutar y mantenerte en forma. **Te preparamos programas 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 25 o mayor de 60 años 20% descuento.**

BONO ESTADIOFIT: Si tienes entre 16 y 24 años y te interesa tener el gym y las actividades incluidas, contrata el bono anual EstadioFit (240 €/año) en el servicio Fit & Wellness.



Ostalaritzako zerbitzua Servicio de hostelería

A diario, en el comedor dispones de un menú variado para comer fresco y sano y una amplia carta de hamburguesas, bocadillos, raciones y platos combinados en cafetería para tus escapadas de mediodía además de desayunos, aperitivos, cafés, pinchos, meriendas, refrescos... y el restaurante para tus celebraciones.

Entre el 1/Oct y el 31/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas haciendo la reserva en el 945 130 673 con 24 h antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.



Disko-roller

Los S del 7/Oct al 23/Mar de 19:30 a 20:30 h el polideportivo se convierte en una auténtica pista de patinaje. Da igual la edad, ponte los patines (de línea o tradicional) y diviértete patinando libremente con buena música y en compañía de otras personas. ¡Te esperamos!



Txangoak Excursiones

No todo es deporte en la vida y durante la temporada organizamos tres excursiones en miércoles.

En otoño, salida cultural el X18/Oct al museo Joxe Miguel de Barandiaran en Ataun (Gipuzkoa).

En invierno gastronómica el X21/Feb al Castillo de Olite (Navarra).

Y en verano el X19/Jun a la playa de San Juan de Luz (Lapurdi). ¡Anímate!

Inscripciones en Recepción, por t. 945 131 345 o Estadio online en el mismo mes de la excursión y hasta el viernes anterior a la salida. Precio: 13 € para personas abonadas y 16 € para no abonadas a la Fundación.



Sauna eta Hamam Sauna y Hamam

Si lo que te apetece es relajarte, pásate a tomar una sauna o hamam. Son libres y gratuitos para personas mayores de 18 años y sin contraindicaciones.

El horario es de **LaS hasta las 21:30 h y D hasta las 14:30 h**. Ten en cuenta seguir nuestros consejos para que tu sauna o hamam sean eficaces.



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 nuevo espacio reformado, 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.

Estadioren Argibide Orokorra Información General del Estadio: Aprovechamos para recordarte que el horario de apertura del Estadio es: **de LaV de 7:00 a 22:00 h y fines de semana y festivos de 8:00 a 22:00 h**; aunque las instalaciones, servicios y actividades deportivas finalizan a las 21:30 h y los vestuarios y la cafetería a las 21:55 h. El servicio de objetos perdidos está disponible de 9:30 a 11:30 y de 18:00 a 20:00 h.

ESTADIO: editamos y distribuimos 4 números al año con información práctica del Estadio y sobre el valor cultural y social del deporte. **Si quieres colaborar en ella o suscribirte gratis puedes escribir a estadio@fundacionestadio.com** incluyendo tu nombre y apellidos, dirección postal y teléfono.

DATU PERTSONALEN BABESA

Emandako datu pertsonalak (norberarenak edo 14 urtetik beherakoena, eta azken kasu horretan, legezko ordezkarari gisa berariaz 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 jarduerak 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 kategoria 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.com.
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 FUNDACIÓN 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.com.

Para mantenerte al día de las actividades del Estadio mira 'canal Estadio' en las pantallas.

Mejor si visitas fundacionestadio.com y nos sigues en y te suscribes a Estadio

[Zeure lurraldean.
Zeure mapan.]

kutxabank
HE
MEN
DIK **k**

**BBK, KUTXA
ETA VITAL FUNDAZIO
AKZIODUNEK,
KUTXABANK
EUSKADIN ERROTUTA
EGOTEA
BERMATZEN
DUTE.**

Kutxabank SA. Kale Nagusia, 30-32, Bilbo. IFZ A95653077. Bizkaiko Merkataritza Erregistroan erregistratua. 5226 liburuia. 0 liburuia. BI-56729 orria. 1 folioa. 1. erregistroa.



Perfil

Fue la primera y única mujer en ganar la 'Route du Rhum' (1990), regata transatlántica de navegación en solitario. Soñaba con la libertad y la aventura desde que era una niña y se impuso al resto de participantes, todos hombres, en 14 días 10 horas y 10 minutos, estableciendo, además, el récord de la prueba. Conocida como 'La pequeña novia del Atlántico', se convirtió en un símbolo para todas las mujeres. Su biopic se ha presentado este año en el festival de Cannes.

“La solitude en mer n'est pas une solitude difficile à vivre, car c'est le marin qui quitte le monde et non l'inverse”.

“La soledad en el mar no es una soledad difícil de vivir, porque es el marinero quien abandona el mundo y no al revés”.

«Bakardatea, itsasoan, ez da bizitzeko zaila den bakardatea, marinela baita mundua uzten duena, eta ez alderantziz».



Estadio Berria

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

**pausoz pauso
paso a paso**

La fase que iniciamos en noviembre de 2022 sigue a muy buen ritmo y en los plazos previstos. Dentro del proceso de reforma para mejorar las instalaciones, estamos generando espacios en los que realizar una mejora constante de la salud así como entornos de actividades colectivas más confortables e inversivos. Esta no es solo la fase más ilusionante sino también la primera en la que será tangible la mejora de calidad de instalaciones y el primer gran paso para Estadio Berria.

En mayo se empezaban a perfilar los accesos. Ahora son ya toda una realidad en la que, a falta de los acabados, asoman las escaleras de acceso al edificio desde el principal. La zona entre ambos se ha visto 'invadida' por la obra para generar una urbanización muchísimo más amable que la actual y donde la integración arquitectónica entre el nuevo volumen de actividades y el actual edificio principal se armonicen. En este sentido se han comenzado a dar los primeros pasos con la ejecución de las zapatas que sustentarán estructuralmente la pasarela y a lo largo



2022ko azaroan, Estadio Berriaren beste fase bat hasi genuen: ilusio gehien piztu duen fasea. Eta oso erritmo onean jarraitzen du aurrera. Instalazioak hobetzeko eraberritze prozesuaren barruan, espazio berriak sortzen ari gara, osasuna hobetzen laguntzearen, eta jarduera kolektiboetarako ingurune erosoagoak eta erakargarriagoak egitearren. Fase honetan, lehendabizikoz, nabaria izango da instalazioen kalitatearen hobekuntza; eta Estadio Berrirako lehen urrats handia izango da.

del mes de julio ya se vio crecer la unión entre el edificio nuevo y el existente principal.

Dentro de la nueva construcción, entrando por estas escaleras, no solo se adivinan la sala de entrenamientos por intervalos o la sala de spinning, sino que ya arrojan toda su geometría consolidada. El tratamiento acústico se ha concluido, a falta de ponerle el acabado e instalaciones, y se ha comenzado a trabajar en los efectos audiovisuales.



En los pasillos se están revistiendo las paredes y el acceso por encima del trinquete ya tiene el forjado realizado, otro espacio colonizado como paso para las abonadas y abonados del Estadio.

En las actividades dulces toca ahora empezar a pensar en dónde ubicar las esterillas, colchonetas o fitballs; en definitiva todo el material auxiliar necesario para las actividades que tanto éxito tienen entre nuestras usuarias y usuarios. También están conformadas las paredes y se intuye claramente la ubicación de las mamparas de cierre de las salas. Al fondo del pasillo ahora hay un vacío que rellenará la nueva pasarela pero sus cimientos ya se adivinan. El re-junteo alavés que albergaba en el pasado el frontón se está reconstruyendo y generando espacios que resalten con LED el pasado del Estadio.

En el edificio trinquete existente en planta 2 se han empezado a conformar la zona de almacenaje y la futura zona de estiramientos. Casi se puede adivinar dónde estará la instructora o instructor que nos darán las clases de zumba, body pump y otras muchas...



La cubierta tiene el acceso terminado y el acabado y bancadas preparadas, esperando la llegada de las instalaciones y los paneles acústicos que seguirán haciendo del Estadio un lugar respetuoso con el medio ambiente, apoyado no solo por la calidad y tecnología de sus nuevas máquinas (cuatro tubos para generar frío y aprovechar el calor gratis), sino también por sus paneles fotovoltaicos y su respeto con las emisiones acústicas.

En la fachada ya se aprecian las bases que serán la sustentación de la nueva fachada de chapa grecada...

Ya no queda nada para empezar a planificar las clases de presentación de estos espacios.

¿Tú no te vas a apuntar?



Nunca es tarde

Fit & Wellness

“Esto es adictivo y dispara las hormonas de la felicidad”

Rosa Robredo (70 urte) eta Angel Ochoa (68) Fit & Wellness praktikatzen ari dira, eta oso pozik daude hartutako erabakiarekin. Gakoa da, bientzat, irakasleengandik jasotzen duten arreta pertsonalizatua; eta bat datoz «Hau adiktiboa da» eta «Zorionaren hormonak izugarri ugaritzen ditu» esatean.

El servicio 'Fit & Wellness' del Estadio ayuda a que los entrenamientos sean más eficaces y a conseguir los objetivos con menos esfuerzo y de una forma integrada y personal. Sobre todo, personal. Y esto es lo que más valoran usuarias y usuarios como Rosa Robredo y Ángel Ochoa, fieles también al dicho de que nunca es tarde.

Rosa ha cumplido 70 años y en mayo, después de mucho buscar, encontró por fin la actividad que tanto había deseado. “Después de una vida de hijos, trabajar, trabajar y trabajar ya era hora de preocuparme por mí. Quería algo adecuado a mi edad, donde pudiera encajar y me ha costado mucho dar con ello”. “Pero ahora, venga sudar, me duele todo y estoy tan contenta”, afirma.

El caso de Ángel es distinto. Antes acudía al gimnasio a diario “de lunes a sábado”, lo dejó con la pandemia y ahora ha vuelto para recuperarse de una lesión. “Tengo que fortalecer el músculo que perdí. He estado haciendo mucho ejercicio para recuperar volumen y ahora lo hago para recuperar la fuerza”. Pero sabía que éste era el mejor sitio para lograrlo. “Conozco a las/los instructoras/es y les pedí que me hicieran unas tablas”. Y aunque todavía está en proceso de recuperación, va por buen camino: “Me lesioné a finales de enero y tenía muchos dolores. Vine la última semana de marzo con dos bastones. Al principio eran ejercicios para niñas/os y no podía con ellos, ahora estoy casi bien”, reconoce.

La preparación de las/os instructoras/es ha sido clave. Tanto Rosa como Ángel se deshacen en elogios: “hay muy buen ambiente”, “son cariñosas/os”, “tienen mucha paciencia” pero, sobre todo, “son grandes profesionales”. “Saben qué es lo que tienes y qué le ocurre a tu cuerpo cuando hay una lesión. Están muy bien preparadas/os y saben qué necesita cada músculo y cómo empezar...”, asegura Ángel. “Dan una confianza que yo no he visto en otros lados y eso es lo que más valoro”.

Rosa no ha tenido lesiones pero sí muchos problemas de espalda. “El entrenamiento para todas/os igual no vale, y hacer mal los ejercicios, o en exceso, provoca muchos problemas”, coinciden. “Cada una/o somos distintas/os y no podemos hacer lo mismo. He recorrido muchos gimnasios y nunca había encontrado lo que quería hasta ahora”, reconoce Rosa. “Esto está adaptado a mis necesidades, a mi ritmo, nivel de salud, físico... y estoy encantada. Tengo disparadas las hormonas de la felicidad”, ríe.

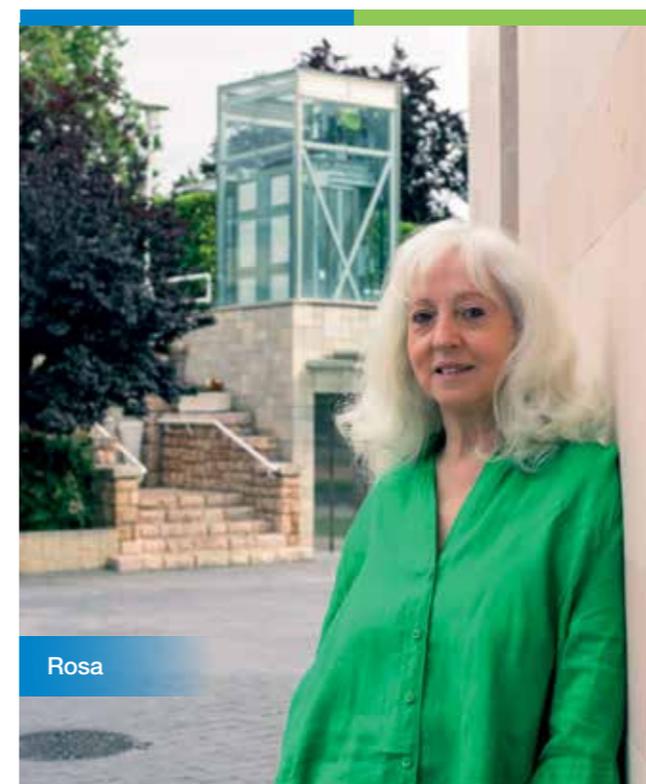
Y mientras Ángel ha abandonado ya sus bastones, Rosa ha notado mejoría “hasta para salir de la bañera”. “Además mi hijo se casa y soy la madrina, seguro que el vestido me va a sentar mejor ahora”, dice Rosa con un gran sentido del humor.



Ángel

Atrás quedan las horas de bicicleta, elíptica o caminar de Rosa; y los entrenamientos de baloncesto, cross, alpinismo, montañismo, marcha, paracaidismo o squash a los que Ángel dedicó su juventud, “todo muy fuerte para las rodillas y ahora lo estoy notando”. Ambos tienen claro que, superadas la lesión y la boda, continuarán practicando ‘fit & wellness’. “Esto es adictivo”, dicen.

Los dos recomiendan esta actividad. Rosa cree que es perfecta “después de la menopausia. En esta edad se pierde mucha masa muscular, y hay que prevenir. Cuanto antes se empieza mejor, mayor calidad de vida”, aconseja desde la voz de la experiencia. Y, además, “aquí se suelta el estrés”.



Rosa





HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO

Hostelería de temporada

A diario, en el comedor dispones de un menú variado para comer fresco y sano; si prefieres hacerlo en la cafetería, cuentas también con una amplia carta de hamburguesas, bocadillos, raciones y platos combinados perfectos para tus escapadas de mediodía; además de desayunos, aperitivos, cafés, pinchos, meriendas, refrescos...

No olvides que el restaurante también es ideal para tus celebraciones. Entre el 1/Oct

y el 31/May podrás comer aquí en compañía de personas no abonadas haciendo la reserva en el 945 130 673 (ext. 101) con 24 h antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.



¡Las normas nos permiten disfrutar del mejor ESTADIO!

Las personas del equipo del Estadio estamos para ayudarte, especialmente en épocas de mayor afluencia como es el periodo veraniego.

Por eso, es esencial que todas y todos entendamos la importancia de cumplir las normas imprescindibles para seguir disfrutando en las mejores condiciones de nuestras piscinas, jardines y demás instalaciones.

Seguir las indicaciones del equipo de socorristas y del resto del personal que atiende las piscinas es clave para que el Estadio continúe siendo diversión, respeto y buenos recuerdos.

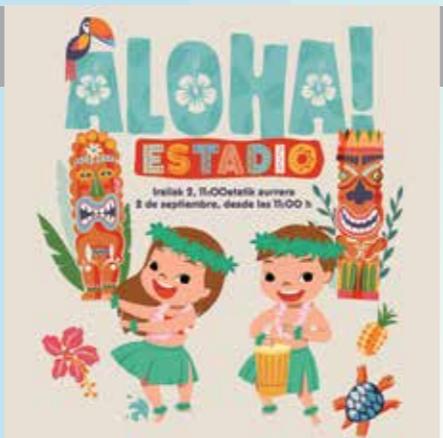
Atiende las pautas e indicaciones de quienes estamos para ayudarte.

Gracias por tu comprensión y colaboración.



ALOHA ESTADIO! jaia

Azkenik, itzuli da Estadioko haurren festa. Irailaren 2an (larunbata), eskolara itzuli baino egun batzuko lehenago, jai handi bat ospatuko dugu: jolasak, puzgarriak, kirolak, kalejirak, antzerkia, lantegiak, askaria, diskoteka... ALOHA eguna, Estadion. Txupinazoa 11:00etan izango da.



YOGA, SABIDURIA Y CO

Cerrados el último viernes de septiembre

El V29/Sep, último viernes del mes, el Estadio cerrará por mantenimiento. Tenlo en cuenta y disculpa las molestias.



Nuevo control de acceso (opcional)

Como habrás podido ver hemos terminado los trabajos para instalar un sistema de reconocimiento de imagen (facial) para el acceso a las instalaciones de Fundación Estadio Vital Fundazioa y ya está en funcionamiento. Se trata de un sistema implantado con garantía y éxito en diferentes clubes deportivos.

Si lo deseas, un lector biométrico en los tornos de la entrada y una tecnología innovadora (que protege la privacidad personal y cumple con la normativa de protección de datos), reconocerá tu cara y te permitirá el acceso sin tener que llevar nada encima, ni hacer colas esperando a identificarte mediante tarjeta. Es **totalmente voluntario** así que, si lo prefieres, podrás seguir entrando con tu tarjeta de abonada/o. Consulta los términos y condiciones en fundacionestadio.eus



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 puedes 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 2023/24 y justificante de residencia fuera del territorio alavés.

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.eus y solicita en Recepción tus acreditaciones anuales de pasaporte ACEDYR o descárgate la app de IHRSA Passport (Trainaway).



Fin del plazo 'Concurso foto digital y móvil'

Más de 1.000 € en premios! Entre el 1 y el 15/Sep puedes enviar tu mejor foto del Estadio por email a: estadio@fundacionestadio.com y optar a nuestros premios (primero, segundo y tercer premio, mejor click y mejor foto junior) del Jurado.

Además, puedes optar al premio especial de 175 € por votación del público y a otros premios (abono anual, inscripción trimestral o bono regalo Fotoprix) subiendo tus fotos del verano en el Estadio. Bases y + en fundacionestadio.eus

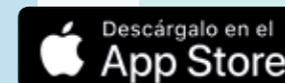


¿Has reservado tu pista a través de la app?

Para jugar el día y la hora que quieras debes reservar tu pista con antelación (incluido el polideportivo o el campo de fútbol). Puedes hacerlo desde 24 h hasta 15' antes de la hora en la **app Estadio Vital Fundazioa**, por teléfono 945 131 345 o en Portería.



Si todavía no te has descargado la **app** puedes hacerlo en:



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Arabatxo, presente en los estatales de Lanzarote

El Club Arabatxo Gimnasia participó en el Campeonato de España de Gimnasia Artística Femenina, disputado en Lanzarote, y en el que fue el único equipo vasco, con once deportistas que lucharon por hacerse un hueco en los puestos de privilegio en el podio.

La competición se desarrolló en las 10 categorías que definen la modalidad. Las gimnastas del Arabatxo, Maddi Domínguez y Ainhoa Ruiz de Eguino, abrieron la competición en la categoría de Base 4. Eran las más jóvenes de la expedición lo que no fue obstáculo para mostrar sus evoluciones gimnásticas y realizar una competición sin fallos. Le siguieron Clhoe Martín y Andrea Martín en Base 5. Sus correctas actuaciones les llevó a clasificarse en la zona media de la tabla, en una categoría con gran competencia. La sesión vespertina vio la evolución de Ane Hong González de Betolaza y Ariadna Hernández en Base 6. Defendieron con coraje sus ejercicios y demostraron su buen hacer.

La representación gasteiztarra se completó con las gimnastas de Base 9, la segunda categoría más alta de la competición. Itxaso Iñigo, Arianne Vadillo, Amara García, Mara Alonso y Maider Lafuente conformaron el equipo de Arabatxo en busca de los metales. Destacó la actuación en salto de Amara García. Su salto valorado con 11,300 puntos le dejó a tan solo tres décimas de los metales. El equipo logró una meritoria novena posición

Está abierto el plazo de inscripción para la próxima campaña. Aquell@s interesad@s pueden solicitar información y formalizar las inscripciones en el email: inscripcionesarabatxo@gmail.com.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

f Clubarabatxo

@ClubArabatxo

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Campeones de Euskalherria absolutos y juniors por equipos

La temporada estival no pudo comenzar mejor, con una participación en el **Campeonato de Euskalherria infantil, junior y absoluto**, donde se han logrado éxitos organizativos y deportivos: equipo con el mayor número de participantes (49), campeones juniors y absolutos y cuartos clasificados infantiles, **con 62 medallas**. Los chicos ganaron la clasificación absoluta y 2^{os} en juniors y las chicas, 1^{as} juniors y 3^{as} absolutas.

También se hizo una buena actuación en el autonómico en Pamplona, con nueve nadadoras/es alevines y 4 medallas para **Sergio López de Ocariz**.



Paso previo a los nacionales **Alevín** en Madrid, con Sergio López de Ocariz único representante; **Infantil** en Sabadell con 5 participantes: Gure Abad, Laida Dz de Cerio, Beñat Abaitua, Adrián Martínez y Maddi Batán como relevistas; **Júnior y Absoluto** en Málaga con 12 nadadoras/es: Maïenne Mtz de San Vicente, Maider Meléndez, Uxue Navarro, Uxue Ortiz de Pinedo, Naroa Sanz, Beñat Agirrebaltzategi, Unax García de Albéniz, Pablo Espejo, Aritz Marimón, Xabier Nanclares y Urko Zugazaga y Alejandra Montejo como relevista.

En el próximo número se conocerán los resultados de una temporada en la han destacado, asimismo los récords absolutos de Araba/Álava de **Beñat Agirrebaltzategi** (5), **Pablo Espejo** (5), **Uxue Navarro** (3), **Uxue Ortiz de Pinedo** (3) y **Xabier Nanclares** (2).

No olvidéis que hasta el 9 de septiembre está abierta la inscripción para la **VII Travesía del embalse Ullibarri-Gamboa** para nadadoras/es federadas/os y populares, que se celebra el día 10. ¡Animaos!

Toda la información en:



Club Natación Judizmendi
LaV de 17:30 a 19:30 h
Cerrado en agosto
945 130 223
club@cnjudizmendi.com
cnjudizmendi.com

@CNJudizmendi

cnjudizmendi

ClubNatacionJudizmendi

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Tres Oros y tres Platas en el Campeonato de España Absoluto

En el pasado Campeonato de España Absoluto celebrado en Almería, las representantes del Club Indarra Vital fueron las levantadoras Garoa Martínez y Alazne Gómez, ambas en la categoría de menos de 64 kg de peso corporal. Garoa subió al podio un año más para recibir las tres medallas de Oro, como mejores marcas de España, en las modalidades de Arrancada, Dos Tiempos y Total Olímpico en su categoría.

Alazne obtuvo la octava plaza del campeonato, en una sobresaliente competición en la que mejoró todos sus registros personales.

En la categoría masculina, la representación fue a cargo de sus compañeros de equipo Víctor Predoi y Álvaro Jiménez en categorías de menos de 96 kg y 89 kg de peso corporal. Predoi no defraudó y se subió al cajón a recibir las tres medallas de Plata, justa recompensa al trabajo que viene realizando. Jiménez, se tuvo que conformar con la sexta plaza en una excelente competición, en la que también mejoró sus plusmarcas personales.

Por otro lado, con el objetivo de preparar la Liga de Clubes de la Federación Española, realizamos unas jornadas de intercambio en las instalaciones del Club Helios de Zaragoza, con deportistas también pertenecientes al grupo ACEDYR. Las jornadas fueron muy fructíferas, con buenas sensaciones para afrontar los retos que tiene el club en la presente temporada.



Club Indarra Halterofilia Vital
657 711 995
inirua@hotmail.com

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Verano de intensivos de tenis y pádel

El verano es la mejor época para dedicarle más tiempo a tus actividades favoritas, y en septiembre también hay cursos diarios de nuestros deportes. De cara al curso que viene (octubre-junio 2024) en TEG seguimos planificando nuestra escuela de niñas/os y adultos para dar como siempre el mejor servicio. En tegvitoria.com puedes encontrar toda la información y la manera para inscribirse en los cursos de tenis y pádel.

En cuanto a resultados, cabe destacar la victoria de nuestra tenista June Iriondo en el campeonato de Araba/Álava infantil. En el cuadro masculino el campeón fue Ander Urquiza. Y ya está cerca la segunda edición del OPEN TEG masculino que tendrá lugar esta primera semana de septiembre. Por primera vez habrá una buena dotación económica para las/os primeras/os clasificadas/os.

También nos acordamos de nuestros veteranos Carlos Urman y Pedro Moraza, que tomaron parte el Campeonato de España de Veteranos. Carlos ser proclamó finalista del dobles mixtos en su categoría.



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

tegvitoria

Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Denboraldi amaierako arrakasta

Amaitu zen denboraldia, eta harro gaude benetan: eskolarteko txapelketan, txapelkun izan ginen benjamin kategorian (Jon eta Urielekin) eta alebin kategorian (Inax eta Mateorekin); haur kategorian ere, gertu ibili ginen (Iker, Telmo, Ugaiz eta Dariorekin).

Federatuetan, emaitzak are hobek izan ziren: Jhon Arrizabalagak (gazte kategoría, lehen urtea) eta Mario Pereirak (kadete kategoría) osatutako bikotea txapelkun izan zen Herriarteko Txapelketan, Burgeluren ordezkari gisa, gazteen kategorian. Jhon Arrizabalaga, orobat, Arabako gazte kategoriako txapelkunorde izan zen fronteniseko eta gomazko paletako modalitateetan.

Dagoeneko ohitura denez, denboraldia amaitzeko, Briñasera txango bat egin dugu, piraguetan aritzeko eta pilotari, begirale eta gurasoen arteko bazkari eder batekin agurtzeko.

Datorren denboraldian ikusiko dugu elkar!



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com

Eduardo Anitua medikuntzan eta kirurgian doktorea da, estomatologian aditua, eta 50 ikertzaileko laborategi bat zuzentzen du. Eta gasteiztar unibertsalena da. Aurrerapen nabarmenak lortu ditu, lesioen errekuperazioa bizkortzeari dagokionez. Horri esker, eliteko kirolari askok sendabide lasterra izan dute; eta Anituak sari ugari jaso ditu, arlo horretan egin duen ekarpena dela eta. Dioenez, ahoa osasuntsu duten kirolariek aukera gehiago dituzte errendimendurik onena lortzeko, eta arnasketa teknika on batek emaitza onak ematen ditu kirolean.

Eduardo Anitua

“Los deportistas que tienen la boca sana tienen más opciones de alcanzar su mejor rendimiento”

Eduardo Anitua es Doctor en medicina y cirugía, especialista en estomatología y dirige un laboratorio con 50 investigadoras/es. Y es, sin lugar a dudas, el vitoriano más universal con el que cuenta nuestra ciudad. Es conocido internacionalmente por ser pionero en el desarrollo de técnicas en bioimplantología y regeneración de tejidos, así como por ser el autor de la tecnología de Plasma Rico en Factores de Crecimiento (PRFC) y su aplicación en diferentes áreas de la medicina como odontología, dermatología, traumatología, oftalmología y, por supuesto, medicina deportiva.

Gracias a sus avances para acelerar la recuperación de lesiones, numerosas/os deportistas de elite se han beneficiado de sus investigaciones. Y su aportación en este ámbito le han hecho acreedor numerosos galardones entre los que destacan un Premio Nacional de Innovación, el Premio Euskadi del Deporte por su aportación científica al desarrollo del deporte, el Premio Nacional de Investigación de Medicina Deportiva por la Universidad de Oviedo, el Premio Nacional a las Artes y la Ciencias aplicadas al deporte o el Premio de la Asociación española de la Prensa deportiva.



Pero no siempre quiso ser médico y de niño su ilusión era ser deportista. Practicó fútbol, esquí, o deportes náuticos, modalidad en la que llegó a lograr un campeonato de España.

¿Cuál es ahora su vinculación con el deporte?

Sigo practicando deporte regularmente. Hago gimnasia 4 o 5 veces a la semana y, cada vez que tengo oportunidad, salgo a montar en bicicleta por estos maravillosos montes que nos rodean. Por otro lado, sigo vinculado al deporte a través de muchas/os deportistas que pasan por la consulta para buscar soluciones a sus diferentes lesiones o problemas de salud.

Tras desarrollar la tecnología del PRFC, y aunque ésta se aplica en diferentes áreas de la medicina, la deportiva es quizá la que más se ha destacado.

Siempre he sentido atracción por el deporte y la medicina deportiva. Sin embargo, inicialmente, la aplicación del plasma rico en factores de crecimiento se enfocó en el campo de la cirugía oral y maxilofacial, donde obtuvo resultados exitosos durante varios años. Fue entonces cuando surgió la idea de extender esta tecnología a otras áreas médicas, como la ortopedia y la medicina del deporte de la mano del doctor Mikel Sánchez.

Da conferencias por todo el mundo y participa en prestigiosos congresos, pero también le llaman de clubes de fútbol para conocer sus investigaciones. ¿Qué les cuenta?, ¿cuáles son sus consejos para ellos?

Los congresos que visito con más asiduidad son reuniones científicas sobre cirugía oral y maxilofacial, pero en ocasiones también participo en otros relacionados con distintas áreas de la medicina. Por ejemplo, en medicina deportiva, hemos sido invitados en varias ocasiones por el Comité Olímpico Español para trasladar los resultados de nuestras investigaciones a los médicos de las distintas federaciones. También por algunos clubs de fútbol que querían conocer mejor la tecnología del plasma rico en factores de crecimiento para recuperar de sus lesiones a sus jugadores. Por ejemplo, recuerdo en estos momentos mi visita hace unos años a Ucrania, invitado por el Shakhtar Donetsk. ¡Qué tristeza me produce pensar la situación en la que se encuentra esa ciudad en estos momentos!

También ha hablado sobre cómo la salud oral puede influir en el rendimiento deportivo

Por supuesto que juega un papel muy importante. Por ejemplo, cuando hay infecciones no tratadas en la cavidad oral (como la caries o la enfermedad periodontal), se puede producir un estado de inflamación generalizado que debilita el organismo y hace que aparezcan síntomas como la astenia (cansancio excesivo), dificultad de recuperación muscular y una mayor incidencia de lesiones musculares. Lo que está claro es que las/os deportistas que tienen la boca sana tienen más opciones de llegar a obtener su mejor rendimiento deportivo.

También me gustaría recomendar a las/os deportistas que, al igual que entrenan su deporte favorito, entrenen la respiración. Una buena técnica de respiración proporciona muchos beneficios en la salud general y favorece los buenos resultados en el deporte.

Ha sido señalado por la Universidad de Stanford como el odontólogo español más influyente del mundo y referente internacional

Encabezar esta clasificación es un honor y a la vez un compromiso para continuar con nuestra dedicación a la investigación científica.



Puedes leer la entrevista a Eduardo Anitua en fundacionestadio.eus



De hecho, varios de nuestros trabajos se encuentran entre los más citados del mundo en la literatura científica en el área de la cirugía oral y maxilofacial. Esto significa que en Vitoria-Gasteiz hemos conseguido tener un equipo de investigación de primer nivel que en estos momentos es un referente internacional.

Abonado al Estadio de toda la vida, ¿qué recuerdos tiene de nuestras instalaciones?

He sido abonado del Estadio desde que nació. Todas/os las/os que pasamos parte de nuestra infancia y juventud en este lugar guardamos recuerdos muy especiales... las fiestas que se celebraban en el mes de septiembre, las clases en las que aprendimos a jugar al ping-pong, al tenis, ¡y al fútbolín! Fue el lugar en que disfrutamos de la práctica deportiva en nuestra juventud, y también donde presenciamos los partidos de baloncesto de los profesionales que posteriormente han dado tantas alegrías a nuestra ciudad. Como dato curioso, fue en las antiguas instalaciones del Estadio, en la piscina de la calle San Prudencio, donde aprendí a nadar.



YOGA, SABIDURÍA Y BIENESTAR PSICOFÍSICO

Este texto es una invitación a adentrarnos a uno de los grandes sistemas de transformación en el ser humano: YOGA.

El Yoga es un término ampliamente extendido en nuestra sociedad pero cuyos orígenes se remontan a miles de años y, en la actualidad, hemos reducido su sabiduría a las posturas o asanas. Realmente es un conjunto de métodos y sistemas que, esencialmente por medio de sus técnicas y prácticas, pretende impulsar al ser humano hacia un estado de Conocimiento que trasciende las limitaciones de su cuerpo y mente.

Podemos distinguir distintos sistemas de Yoga; tienen una gran influencia filosófica, representada en algunos Upanisads –enseñanzas de maestro a discípulo-, considerados como la más profunda visión filosófica y que contemplan una Realidad que puede llegar a ser experimentada por el yogui y yoguini y denominada Conciencia Suprema.

Hay sistemas de Yoga que aparecen en distintas tradiciones y textos escritos en Sánscrito, así como las enseñanzas directas que se reciben de grandes Maestros o Gurús fidedignos que nos enseñan a entender nuestra mente y a controlarla ya que se asemeja a un mono que salta de rama en rama, siempre inquieto y desasosegado.

Este método se denomina Raja Yoga y está compuesto por aforismos o sutras, que son frases breves que contienen una profunda sabiduría. El segundo sutra dice: “Yoga es la cesación de las modificaciones de la mente”. Por medio de la Meditación, se aspira a entender la mente y sus procesos.

Un sistema muy extendido en Occidente es el denominado Hatha Yoga, cuyas enseñanzas contienen prácticas de posturas de Yoga denominadas asanas, técnicas de pranayama o respiración que se realizan con el fin de incrementar la energía y el nivel vibratorio del cuerpo y mente, métodos de purificación, y otras enseñanzas para llevar a la mente a un estado de equilibrio.

El Yoga, asimismo, tiene en cuenta al ser humano de manera global, y esto podemos verlo en una de las joyas literarias como el Bhagavad Gita, diálogo de extraordinario valor espiritual donde se desarrolla la devoción, Bhakti Yoga – para mejorar el estado emocional, - Karma Yoga -, aprendizaje de las acciones adecuadas, Meditación, para adentrarse en la mente, Jñana Yoga, el cultivo del discernimiento.

No cabe duda que el Yoga ha ido evolucionando a lo largo de los tiempos y hoy en día son millones las/os practicantes en Occidente, lo cual ha ido dando lugar a la aparición del Yoga Moderno, fundamentalmente practicado y dirigido hacia la salud, bienestar y armonía de mente y cuerpo.

¿Te interesa este tema? Puedes ver aquí el video de la charla de Manuel Agulla ‘Madhana’ e Idoia Lz. Guereñu



Yoga gaur egun gure gizartean oso hedatuta dagoen termino bat da, baina duela milaka urte sortu zen. Azken 50 urtean, asko dira yogaren ondorio onuragarriak buruz egindako azterketak, eta emaitzak benetan dira ikusgarriak positiboak.

A lo largo de estos últimos 50 años, muchos son los estudios e investigaciones científicas realizados sobre los efectos beneficiosos del Yoga y los resultados son real y espectacularmente positivos. Se comprueba que a nivel cerebral se generan cambios en su estructura y función, creando plasticidad neuronal, eliminando hábitos negativos, incrementando la atención y concentración, regulando la función de neurotransmisores y sustancias como dopamina, oxitocina, serotonina, eliminando el estrés, aliviando estados de angustia y depresión...

Por otro lado, se mejora la alineación del cuerpo, se gana en movilidad, flexibilidad, mejora la función del eje del cuerpo que es la columna vertebral, se activa la circulación sanguínea y mejora la movilidad articular, ayudando también a que se puedan reducir ciertos estados de dolor, y combatir el insomnio.

Hay una serie de prácticas yóguicas que todos deberíamos realizar y, que son de inestimable ayuda para poder disfrutar en nuestra vida de un estado de salud óptimo a nivel psicofísico:

ASANAS.- Un ejercicio adecuado – a ser posible diariamente -, y que son las tan reconocidas clases de Yoga, donde al realizar sus posturas ponen en funcionamiento todos los sistemas de nuestro cuerpo y generan muchos de los beneficios mencionados.

Existen muchos sistemas de Yoga, que van desde una práctica suave a estilos de Yoga activos y vigorosos. Por lo tanto, todas las edades y condiciones son bienvenidas a estas clases. Solo requieren profesoras/es experimentadas/os.

RESPIRACIÓN.- Se dice que vivir es respirar y respirar es vivir. Métodos de respiración que oxigenan nuestro organismo, nos dotan de vida, energía y vitalidad.

DIETA ADECUADA.- El cuidado de la alimentación potencia nuestra salud y longevidad. El Yoga sugiere un tipo de alimentación natural e inteligente

RELAJACIÓN ADECUADA.- Con el fin de obtener un profundo descanso tanto a nivel físico como mental.

PENSAMIENTO POSITIVO, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN.- El cultivo de actitudes mentales beneficiosas ayudan al desarrollo estados de Concentración y la práctica de métodos de Meditación que colaboran en obtener estados mentales de equilibrio, sosiego, calma, claridad y lucidez.



Madhana Agulla
Fundador del centro de Yoga Sananda Internacional y de la Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda

Teatro

‘Dear England’ de James Graham

No es habitual que una obra de teatro tenga el fútbol como telón de fondo pero ‘Dear England (Querida Inglaterra)’ se ha ganado el interés de público y crítica. Escrita por el reconocido autor James Graham, está basada en una carta abierta de Gareth Southgate, seleccionador de Inglaterra, a la afición y protagonizada por Joseph Fiennes.

En esta producción hay más que una historia reciente sobre ese deporte. También hay política con numerosas referencias a las/os Primeras Ministras/os Theresa May, Boris Johnson o Liz Truss, y acontecimientos como el Brexit y la pandemia de Covid.

‘Dear England’ trata una amplia gama de temas: la psicología del juego, la importancia de la estrategia a largo plazo, cómo descubrir y fomentar nuevos talentos; el fútbol es mucho más que patear una pelota. Asimismo arroja luz sobre aspectos del fútbol raramente visibles en la vida diaria.



Libros

‘Olympia’ Paul Henry Bizon idazlearena

Eleberreri honetan, Roxanne Vidal emakume gazte eta boteretsuak zuzentzen du Suitzako erlojogintzako enpresa talde handi baten marketin saila. 2024ko Paris-ko Jokoen publizitate kanpainarako, erabaki zuen Marie-José Pérec bere musa



bihurtzea. Txapel-dun olinpikoarekin elkartzeak trauma gogorrak ekarriko ditu bueltan, Olinpiako hondakinetan betiko lurperatuta zeudela uste baitzuen. Olympia Olympia estadio abandonatu bat da, kirolari komunitate baten utopia bihurtua.

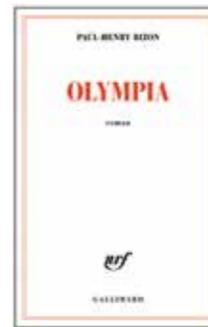
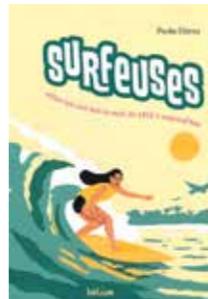
Pérec 1990eko hamarkadako atletik onenetako bat izan zen, baina bere kirol ibilbidea arazo fisikoek eta bere izaera zail samarrak eragindako polemika ugari markatu zuten. 2000ko Sydneyko Olinpiar Jokoetara joan zen, eta han ikusmin handia piztu zuen Cathy Freeman australiarrekin, faborito nagusiarekin, lehiatzeko gai ote zen ikusteko. Hala ere, ez zen lehiatu. Lehiaketa hasi baino egun batzuk lehenago, hiritik alde egin zuen presaka, inoiz erabat argitu ez ziren arrazoiengatik.

‘Surfistas’

de Paola Hirou

Este libro recopila nueve retratos de mujeres surfistas que han marcado para siempre la historia de este deporte, ganando premios de riesgo extremo en una fila celosamente custodiada por hombres: Isabel Letham, Mary Ann Hawkins, Linda Benson, Joyce Hoffman, Rell Sunn, Lisa Andersen, Rhonda Harper, Maryam El Gardoum y Justine Dupont.

Fascinada por este deporte, cara a cara con el elemento marino, Paola Hirou recupera en sus ilustraciones la estética del surf que, más allá del deporte, es a la vez un arte de vivir. A través del viaje de estas pioneras, evoca toda la historia mundial del surf, desde sus



orígenes en Hawái donde luego es practicado por todas/os, mujeres y niñas/os incluidas/os, hasta los récords actuales que ostenta en particular la francesa Justine Dupont, campeona mundial.

El libro está acompañado de una playlist de música surf para escuchar mientras lees.

Documentales

‘El santo de las segundas oportunidades’

de Morgan Neville y Jeff Malmberg

Mike Veeck creció a la sombra de su padre Bill Veeck, estafador y propietario del Salón de la Fama del béisbol. Su nombre se había hecho famoso por introducir la diversión en los estadios de béisbol: obsequios, noches temáticas, fuegos artificiales, etc. Pero todo se detuvo cuando Mike hizo estallar la carrera de su padre. Exiliado del juego que amaba, el joven Veeck pasó las siguientes décadas abriéndose camino desde el fondo, decidido a redimirse. Lo que comenzó como un viaje para recuperar el legado familiar, se convirtió en una oportunidad para apreciar a su familia.



El documental está dirigido por el ganador del Premio de la Academia Morgan Neville y Jeff Malmberg y narrado por Jeff Daniels. ‘El santo de las segundas oportunidades’ es una historia inesperada, llena de coraje que te mantiene la sonrisa de principio a fin.



[En tu territorio,
en tu mapa.]

kutxabank

HE
MEN
DIK **k**

**KUTXABANK
HA APORTADO
UN DIVIDENDO DE
1.246 MILLONES DE EUROS
A LAS FUNDACIONES
ACCIONISTAS BBK, KUTXA
Y VITAL, CON EL QUE
REALIZAN SUS ACCIONES
DE DESARROLLO
ECONÓMICO Y SOCIAL
EN EUSKADI.**

