



# JARDUEREN EGITARAUA



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

## Kirola gara

Dagoeneko 60 urte 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
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
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
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
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
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
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
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

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

## 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)



Descárgalo en el App Store

## 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



TEGVITORIA

## 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](http://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  de LaJ.

**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.

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

**GINNASIA 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 'fácil' 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. ¡Olvídate 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...).

 **GINNASIA 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.



## 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.

**SUP PILATES POOL** En la piscina y en sesiones sueltas, basada en el Método Pilates y sobre tablas sobredimensionadas de surf, te ayudará a mejorar tu condición física, equilibrio y coordinación.

**TAICHI** Aumenta tu bienestar físico y mental a través de esta antigua gimnasia oriental relacionada con la medicina tradicional china.  en MJ.

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

**TENIS** Haz algo más que mirar. Seas quien seas, juegues como juegues, tengas la edad que tengas, juega a tenis de la mano y con la experiencia del TC TEG Vitoria-Gasteiz.

**TODO TONO** Actividad enfocada a movilizar, estabilizar y activar todo el cuerpo utilizando diferentes métodos de entrenamiento. ¡La mejor forma de empezar el día en modo 'ON'!

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

**YOGA** Técnicas de respiración, relajación, equilibrio, armonía, serenidad, meditación, vigor y pensamiento positivo con la combinación de posturas o asanas, tan beneficiosas para el cuerpo como para la mente. Con grupo  y también INFANTIL los V por la tarde.

**ZUMBA** Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales. Es eficaz y fácil de seguir ¡Prueba la nueva fiesta del fitness!

**ZUMBA GOLD**  Más suave y con menor impacto, ideal para personas con menor movilidad.

 **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](http://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](http://tegvitoria.com).

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

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



**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).*



# 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		
<b>ESCALADA</b> (1 h) Iniciación a la escalada en boulder	7-12	V	18:00 / 19:00	82	115	Boulder indoor y outdoor	(12)(15)
<b>FUNKY HIP HOP</b> Iniciación al funky hip hop							
<b>Funky I</b> (45')	4-6	X	17:30	76	109	Jolastokia	(5)(15)
<b>Funky II</b> (75')	7-9	S	10:45	95	128	Salva	
<b>Funky III</b> (75')	10-12	V	18:45				
		S	9:30				
<b>MINI-BASKET</b> (1 h) Introducción a la práctica deportiva (+ baloncesto)	5-8	MJ	18:30	95	146	Polideportivo	(15)
<b>MINI-FÚTBOL</b> (1 h) Introducción a la práctica deportiva (+ fútbol)	5-8	LX	18:30	95	146	Polideportivo	(15)
<b>PATINAJE EN LÍNEA</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en patinaje	5-12	S	12:00 / 13:00	76	109	Polideportivo	(5)(11)(15)
<b>En familia</b> Patinaje y juegos en familia	+5		10:00 / 11:00	95 / 76	128 / 109	Polideportivo y exteriores	(1)(5)(11)(15)
<b>Disko-roller</b> Patinaje libre con música		S (del 7 al 23/Mar)	19:30		---	Polideportivo	(2)(11)
<b>BALONCESTO</b> (1 h) Iniciación al baloncesto	7-12	LX	17:30	101	152	Polideportivo	(5)(15)
		V	17:15 (1.5 h)		134		
<b>DEPORTE</b> (1 h) Educación física de base	5-7	MJ	17:30	101	152	Polideportivo	(15)
<b>FÚTBOL + VALORES</b> (1 h) Iniciación al fútbol con valores	7-12	MJ	17:45	114	165	Campo de fútbol	(12)(15)
<b>GIMNASIA RÍTMICA</b> (80') Iniciación a la gimnasia rítmica	6-12	V	18:00	101	134	Gimnasio	(15)
<b>KARATE</b> (1 h) Iniciación al karate	7-12	S	10:00	82	115	Gimnasio	(15)(16)
<b>NATACIÓN</b> <b>Matronatación</b> (30') Estimulación con el agua	6-24 m	V	15:45 / 16:15 / 16:45	99	132	P. Enseñanza	(2)(4)(6) (15)(19)
		S	11:10 / 11:40		---		
<b>Txikis</b> (30') Familiarización con el agua	2-3	V	17:20 / 17:55	99	132		
		S	11:10 / 11:40		---		
	4	V	17:20 / 17:55 / 18:30 / 19:00	99	132		
		S	12:15		---		
<b>Alevines</b> (40') Iniciación a la natación	5-11	LX	17:20 / 18 / 18:40 / 19:20	148	199	(2)(4)(5)(6) (15)(19)	
		MJ					
		V	19:35				
		S	9:45 / 10:25	107	---		

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		
<b>Loínas</b> (40') Perfeccionamiento en natación	5-11	LX	17:20 / 18 / 18:40 / 19:20	148	199	P. Juvenil	(2)(5)(15) (19)
		MJ					
		V	18 / 18:40 / 19:20	140	---		
		S	9:45 / 10:25	107	---		
<b>Nivel 8</b> (40') Pre-competición en natación	+6	LX	17:35 / 18:15	148	199	P. 25 m	(2)(5)(6)(15) (19)
		MJ					
		S	11:20 / 12:00	107	---		
<b>PÁDEL</b> (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		
<b>PELOTA VASCA</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento <b>Paleta goma</b>	6-12	X	18:30	30	63	Trinquete	(5)(9)(15)
		S	12:00 / 13:00				
<b>Pelota mano</b>		M	17:30				
<b>TENIS</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis	6-8 (pre- benjamín)	L	17:30	114	147	Tenis 2 o 3	(5)(15)
		X					
		V	17:30 / 18:30				
	D	10:30					
	8-10 (benjamín)	MJ	17:30 / 18:30	180	231		
		V					
		S	9:30 / 10:30	114	147		
	10-12 (alevín)	D	9:30 / 11:30 / 13:30				
		LX	18:30	180	231		
		MJ	17:30				
	12-14 (infantil)	S	11:30 / 12:30	114	147		
		D	12:30				
		LX	17:30 / 18:30 / 19:30	180	231		
		MJ	18:30 / 19:30				
	12-14 (infantil)	M	15:30	114	147		
		V	16:30 / 19:30				
<b>TRIATLÓN</b> (1 h) Iniciación al triatlón	9-12	LX	17:30	114	165	Estadio y exteriores	(5)(12)(15) (17)(19)
		MJ					

## 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		
<b>BÁDMINTON</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en bádminton	13-20	LX	16:30	101	152	Polideportivo	(15)
<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360</b> (50') Mantenimiento físico	13-20	MJ	17:30	91	142	Gimnasio y Circuit	(15)
<b>ESCALADA</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en escalada en boulder	13-16	V	17:00	82	115	Boulder indoor y outdoor	(12)(15)
<b>GAP</b> (50') Mantenimiento físico	13-20	MJ	16:30	91	142	Gimnasio	(15)
<b>HALTEROFILIA</b> (75') Iniciación y/o perfeccionamiento en la halterofilia	+14	LXV (S)	18:00 (10:30)	<small>DOAN GRATIS</small>	---	IndarBox	(8)
<b>JUNIORBOX</b> (50') Iniciación al boxing y kick-boxing juvenil	13-18	V	17:15	76	109	Entrenamiento funcional	(15)(18)
<b>PÁDEL</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel	13-20	LX	16:30 / 17:30	168	219	Pádel 3 o 4	(5)(15)
		MJ		105	138		
		SD		168	219		
<b>TRIATLÓN</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en triatlón juvenil	13-16	LXV	16:15	135	198	Estadio y exteriores	(12)(15)(17)(19)



## 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		
<b>ANTIAGING</b> (50') Mantenimiento físico anti-edad	+55	LX	10:30	38 / 35	61 / 52	Club Juvenil	(1)
<b>AQUAGYM</b> (45') Mantenimiento físico		LX MJ	11:30	38 / 35	61 / 52	P. Enseñanza	(1)(10)(13)(19)
<b>BODY DANCE</b> (80') Iniciación al baile y mantenimiento físico		LX	11:00	38 / 35	61 / 52	Gimnasio	(1)
<b>CARDIO FUERZA +65</b> (1.5 h) Mantenimiento físico al aire libre	+65	LX	10:00	35	52	Exteriores	(12)(20)
<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360</b> (50') Mantenimiento físico	+55	MJ	10:30	35	52	Entrenamiento funcional	---
<b>ESCUELA DE ESPALDA</b> (50') Mantenimiento físico y re-adaptación		LX MJ	11:30 11:00	35	52	Estudio 1	---
<b>FELDENKRAIS</b> (50') Mantenimiento físico y re-adaptación		LX	11:00	43 / 37	66 / 54	Estudio 2	(1)
<b>FUERZA SENIOR</b> (50') Mantenimiento físico	+55	LX	11:00	35	52	Entrenamiento funcional, Circuit y Gimnasio	---
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b> (50') Mantenimiento físico		LX	9:00	38 / 35	61 / 52	Gimnasio	(1)
<b>Gimnasia mujeres</b>		MJ	10:30				
<b>NATACIÓN</b> (45') Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico	+55	LX MJ	9:45 9:00 / 9:45 / 10:30	38	61	P. 25 m	(19)
<b>NORDIC WALKING</b> (1.5 h) Iniciación a la marcha nórdica		X	10:00	102 / 93 (trimestre)	150 / 126 (trimestre)	Exteriores	(1)(12)
<b>PILATES MAT</b> (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+55	LX MJ	11:30 11:00	50 / 43	73 / 60	Salva	(1)
<b>TAICHÍ</b> (50') Iniciación al taichí y relajación		MJ	11:30	38 / 35	61 / 52	Jolastokia	(1)
<b>YOGA</b> (80') Iniciación al yoga y relajación	+55	LX	9:30	45 / 38	68 / 55	Estudio 2	(1)
<b>ZUMBA GOLD</b> (80') Mantenimiento físico y bale		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		
<b>ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50')</b> Mantenimiento físico	+18	MJ	9:00 / 10:00	38 / 35	61 / 52	Tanis	(1)
<b>ANTIAGING (50')</b> Mantenimiento físico anti-edad	+45	LX	9:30 19:30	38 / 35	61 / 52	Club Juvenil Estudio 1	(1)
<b>ANTIGRAVITY PILATES (80')</b> Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	M L V	17:30 18:00 9:00	45 / 38	61 / 49	Club Juvenil	(1)
<b>AQUAGAP (45')</b> Mantenimiento físico	+16	LX MJ	20:45 20:00	38 / 35	61 / 52	P. Enseñanza	(1)(10)(19)
<b>AQUAGYM (45')</b> Mantenimiento físico	+18	LX MJ	9:00 9:00 / 15:30	38 / 35	61 / 52	P. Enseñanza	(1)(10)(19)
<b>AQUAPLUS (45')</b> 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)
<b>AQUATONIC (45')</b> Mantenimiento físico	+16	LX MJ	20:00 20:45	38 / 35	61 / 52	P. Enseñanza	(1)(10)(19)
<b>BARRAFIT (1.5 h)</b> Mantenimiento físico y baile	+18	X	18:00	38 / 35	54 / 46	Club Juvenil	(1)
<b>BOXINGFIT (50')</b> Mantenimiento físico	+16	MJ	18:30 19:30	43 / 37	66 / 54	Jolastokia Entrenamiento funcional	(1)(18)
<b>CIRCUIT FUNCIONAL (50')</b> 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)
<b>DANZA &amp; IMPROVISACIÓN (50')</b> Iniciación a la danza y mantenimiento físico	+18	MJ	10:30	38 / 35	61 / 52	Club Juvenil	(1)
<b>EJERCICIO CARDIOSALUDABLE (1.5 h)</b> Mantenimiento físico y re-adaptación cardíaca	+18	MJ	9:30	45 / 38	68 / 55	Circuit, Club Juvenil y Spinning	(1)
<b>ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUJER (1.5 h)</b> Mantenimiento físico para mujeres	+45	V	9:00	38 / 35	54 / 46	Entrenamiento funcional	(1)
<b>ESCUELA DE ESPALDA (50')</b> 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)
<b>En el agua (45')</b>		V	10:45	27 / 25	43 / 36	P. Enseñanza	(1)(19)
<b>FELDENKRAIS (50')</b> Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	LX MJ	18:30 11:30	43 / 37	66 / 54	Estudio 2	(1)
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50')</b> Mantenimiento físico	+18	LXV LX LXV MJ	8:00 19:30 10:00 19:30	45 / 38 38 / 35 45 / 38 38 / 35	71 / 59 61 / 52 71 / 59 61 / 52	Gimnasio	(1)
<b>GIMNASIA PRE-PARTO (1.5 h)</b> Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	V	16:45	45 / 38	61 / 49	Estudio 1	(1)
<b>GIMNASIA POST-PARTO (1.5 h)</b> Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	V	11:00	45 / 38	61 / 49	Estudio 1	(1)
<b>MEDITACIÓN MINDFULNESS (70')</b> Relajación y control mental	+18	M	17:30 / 18:45	43 / 37	59 / 48	Estudio 2	(1)
<b>NATACIÓN (45')</b>							
<b>Nivel 1</b> 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				
<b>Nivel 2</b>	+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)
<b>NORDIC WALKING (1.5 h)</b>							
<b>Salud - nivel 1</b> Iniciación a la marcha nórdica	+18	M	18:30	102 / 93 (Trimestre)	150 / 126 (Trimestre)	Exteriores	(1)(5)(12)
<b>Sport - nivel 2</b> Mantenimiento y/o entrenamiento en marcha nórdica							

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		
<b>PÁDEL (1 h)</b> 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)
<b>PILATES ALLEGRO (50')</b> 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)
<b>RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (75')</b> Relajación y control mental	+18	V	9:30	38 / 35	55 / 46	Estudio 2	(1)
<b>STRETCHINGFIT (50')</b> Mantenimiento físico	+18	LX	18:30	38 / 35	61 / 52	Gimnasio	(1)
<b>SUP PILATES POOL (1.5 h)</b> 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)
<b>TAICHÍ (1.5 h)</b> 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)
<b>TENIS (1 h)</b>	+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)
<b>TRIATLÓN MUJER (1 h)</b> 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)

## 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.

- 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.
- 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.
- Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones en el agua.
- Cursillistas con edad cumplida o a cumplir en el primer mes del trimestre.
- Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. Bajo nuestro criterio técnico se podrá recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro.
- Los vestuarios asignados son los de la piscina cubierta (1ª planta edificio piscina cubierta). Respétalo. 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!

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

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).



## 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 con el **pasaporte ACEDYR**.

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](mailto: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 ordezkarri 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 jarduera eta ekitaldietan, argazkiak eta/edo bideoak egin ahal izango dira.

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

Hirugarrenei datuak jakinarazten dizkiegu. Datuen nazioarteko transferentziak egiten dira. Datuen kategoría bereziak tratatzen ditugu programa batzuetan.

Hala dagokionean, sartu, zuzendu, ezabatu, aurka egin, datuen eramangarritasuna eskatu, tratamendua mugatu ahal izango duzu, eta ez zara erabaki automatizatu hutsen helburu izango, [www.fundacionestadio.com](http://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](http://www.fundacionestadio.com).

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

Mejor si visitas [fundacionestadio.com](http://fundacionestadio.com) y nos sigues en y te suscribes a Estadio

[En tu territorio,  
en tu mapa.]

kutxabank  
**HE  
MEN  
DIK** **k**

**TRABAJAMOS  
CONFIANZA Y  
RECIBIMOS CONFIANZA.  
4 DE CADA 10  
HIPOTECAS EN EUSKADI  
SE CONTRATAN EN  
KUTXABANK.**

Kutxabank, S.A. Gran Vía, 30-32, 48009 Bilbao. N.I.F. A95650077. Inscrita en el Registro Mercantil de Bizkaia. Tomo 5226. Libro 0. Hoja BI-58729. Folio 1. Inscripción 1ª.

**Estadio**  
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

Pº Cervantes Ib. 20  
01007 Vitoria-Gasteiz  
t. 945131345  
estadio@fundacionestadio.eus  
fundacionestadio.eus