



NON  
STOP



JARDUERA-EGITARAUA  
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



## TONIFIKAZIOA / TONIFICACIÓN

**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.

**BODYPUMP** La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo al ritmo de la mejor música.

**BOXINGFIT** Entrenamiento intenso que combina a la perfección técnicas de golpeo de boxeo y kick-boxing para lograr un estado de forma óptimo ¡No apto para corazones débiles!

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

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

**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. Enfocado especialmente a mujeres a partir de los 45 años.

**FUERZA 55+** 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.

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

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

**GIMNASIA PRE y POSTPARTO** 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.

**STRETCHINGFIT** Mejora tu flexibilidad (calidad 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!

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

## GOI MAILAKO INTENTSITATEA / ALTA INTENSIDAD

**FUNCIONAL** La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento total de 360º. Entrena todas las capacidades físicas básicas con el empleo de múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente.

**HIIT** Sistema fraccionado interválico de entrenamiento que alterna series cortas e intensas de ejercicio y breves períodos de recuperación distribuido en 3 estaciones principales: cinta/bici, golpeo con saco y banco/fuerza... combinando además todo tipo de material pequeño (gomas, mancuernas, cuerdas de salto, TRX...), que te ayudará a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y muscular. Actividad de alto gasto calórico.

## GORPUTZA-BURUA / CUERPO-MENTE

**ACTIVIDAD 65+** Basado en el Método Pilates. Un programa de entrenamiento y ejercicios básicos y suaves adaptado y dirigido a personas mayores de 65 años.

**BODYBALANCE** Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del pilates, taichí y yoga... con buena música de fondo.

**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.

**ESPALDA ACTIVA** Refuerza aquellos puntos débiles que han llevado a nuestro cuerpo a una postura desalineada, sin aumentar la tensión y para conseguir un equilibrio completo. Reeduación del movimiento y la postura de nuestra espalda, combinando movilidad y estiramientos.

**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.

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

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

**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 BARRÉ** 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.

**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 sesiones específicas 65+ por las mañanas.

**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.

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

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

**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.

## ERRITMO ETA KOREOAK / RITMO Y COREOS

**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.

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

**DANZA & IMPROVISACIÓN** más auténtica. Con diferentes técnicas corporales y danza tomarás consciencia, entrenarás y conectarás con tu cuerpo liberándote del no saber e improvisando.

**ZUMBA** Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales llenas de ritmos latinos y urbanos. 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.

## KARDIOA / CARDIO

**EJERCICIO CARDIOSALUDABLE** Programa de ejercicios monitorizados (pulsómetro) y de educación que 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.

**TRIATLÓN** Nadar, pedalear, correr y aprender a combinarlas y dosificarte es el objetivo de este curso con el que te iniciarás (y seguro no te desengancharás) en este apasionante deporte tan de moda en nuestra ciudad que combina lo mejor del ciclismo, la natación y la carrera a pie. En grupos exclusivos solo para ellas y en formato Escuela Deportiva para niñas/os entre 9 y 16 años.

**SPINNING** Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Disfruta de pedalear en bici en un ambiente inmersivo con la ayuda del sonido envolvente, juego de luces y el sistema 'ICG Group de Life Fitness') que te ayudarán a desconectar por completo. Marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma.

## URETAKOA / ACUÁTICO

**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.

**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.

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

**NATACIÓN** De 4 a 11 años nivel a nivel, adquirirás las habilidades acuáticas para desenvolverte y divertirte en el agua y disfrutar de la natación toda la vida de la mano del CN Judizmendi, escuela referencia en Araba/Álava. +Info en [www.cnjudizmendi.com](http://www.cnjudizmendi.com).

Y desde los 12 años para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia.

## ERRAKETA-PALA / RAQUETA-PALA

**PÁDEL** Desde los 10 años en adelante, aprende con una buena base y mejora para disfrutar de un juego divertido y 'facilón' que te enganchará desde el primer día con la ayuda y la experiencia técnica del TC TEG Vitoria-Gasteiz.

**TENIS** Con la colaboración del TC TEG Vitoria-Gasteiz conseguirás dominar los golpes básicos para desenvolverse bien en la pista. Amplio programa para todas las edades y niveles.

+info en [www.tegvitoria.com](http://www.tegvitoria.com)

## AIRE ZABALEAN / AIRE LIBRE

**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.

**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 diferentes niveles (Salud, Sport y grupo 55+).

**NORDIC POWER** Mayor trabajo de fuerza que el nordic walking al que estabas acostumbrada/o gracias a la utilización de bastones especiales con peso incorporado y la utilización de gomas y elásticos. Para participar es necesario haber realizado alguno de los niveles anteriores de nordic walking.

**PASEOS EN BICICLETA** Acompáñanos a pasear en bici por pistas, caminos y senderos sencillos en compañía de otras/os apasionadas/os de las dos ruedas descubriendo nuevas rutas en los alrededores de Vitoria-Gasteiz. En junio.

**RAQUETAS EN LA NIEVE** Andar por la nieve no es para nada igual que andar por terreno seco. Gracias al uso de raquetas podrás cubrir distancias razonables sin hundirse demasiado en la nieve y acceder a zonas de las que de otra manera sería mucho más fatigoso y difícil, disfrutando la experiencia de hacerlo a más de 2.000m de altura por zonas de increíble belleza.

**SENDERISMO CERCANO** Recorre a pie, sin prisas y disfrutando de la naturaleza, las antiguas rutas, senderos y cañadas de nuestro entorno más cercano. Sin necesidad de desplazarte muy lejos conocerás Araba/Álava en las mejores manos. Los sábados, en jornada de mañana, según programación.

**SENDERISMO EN MONTAÑA** 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. Un día completo de sábados según programación.

## HAURRAK-JUNIOR / INFANTIL-JUNIOR

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

**BALONCESTO** En el Estadio se respira baloncesto y no podía faltar una Escuela Deportiva para que lo disfrutes y aprendas con fundamentos adquiriendo desde la base las habilidades técnico-tácticas y su aplicación en el juego. Des los 7 hasta los 15 años.

**DEPORTE BASE** 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...).

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

**GIMNASIA RÍTMICA** La rítmica sigue en el Estadio. Iníciate en sus valores y estética y diviértete con un nuevo reto cada día.

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

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

**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.

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

## HAURRAK INFANTIL!

urte **12 años**



1er trimestre: 1/OCT - 22/DIC 2º trimestre: 7/ENE - 23/MAR 3er trimestre: 24/MAR - 22/JUN

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € € TRIMESTRE	INSTALAZIOA * INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
<b>BALONCESTO</b> (1 h) Iniciación al baloncesto	7-12	LX V	17:30 17:15 (1.5 h)	105	Cancha baloncesto (carpa)	(1)(7)(12)
<b>DEPORTE BASE</b> (1 h) Educación física de base	5-7	MJ	17:30	105	Cancha baloncesto (carpa)	(1)(12)
<b>FUNKY HIP HOP</b> Iniciación al funky hip hop <b>Funky I</b> (45')	4-6	X	17:30	79	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(7)(12)
<b>Funky II</b> (75')	7-9	S	10:45	99		
<b>Funky III</b> (75')	10-12	V S	18:45 9:30			
<b>FÚTBOL + VALORES</b> (1 h) Iniciación al fútbol con valores	7-12	MJ	17:45	120	Campo de fútbol	(1)(10)(12)
<b>GIMNASIA RÍTMICA</b> (80') Iniciación a la gimnasia rítmica	6-12	V	18:00	105	Polideportivo (tapiz)	(1)(12)
<b>KARATE</b> (1 h) Iniciación al karate	7-12	S	10:00	86	Polideportivo (tapiz)	(1)(12)(13)
<b>MINI-BASKET</b> (1 h) Introducción a la práctica deportiva (+ baloncesto)	5-8	MJ	18:30	99	Cancha baloncesto (carpa)	(1)(12)
<b>MINI-FÚTBOL</b> (1 h) Introducción a la práctica deportiva (+ fútbol)	5-8	LX	18:30	99	Cancha baloncesto (carpa)	(1)(12)
<b>NATACIÓN</b> <b>Matronatación</b> (30') Estimulación con el agua	6-24 m	V S	16:50 / 17:40 11:45	99	Olabide ikastola	(4)(5)(6) (12)(16)
<b>Txikis</b> (30') Familiarización con el agua	4	V S	16:50 / 17:40 11:45	99		
<b>Alevines</b> (40') Iniciación a la natación	5-11	LX	16:50 / 17:50 / 18:50	148		(3)(4)(6)(7) (12)(16)
		MJ	18:40	107		
		V S	9:45 / 10:45	107		
<b>Loinas</b> (40') Perfeccionamiento en natación	6-11	LX	16:50 / 17:50 / 18:50	148		(3)(4)(7)(12) (16)
		MJ	18:40	107		
		V S	9:45 / 10:45	107		
		LX	17:35 / 18:15	148		
<b>Nivel 7</b> (40') Pre-competición en natación	6-11	MJ	17:40	107		Piscina Familiar (globo)
		V	11:45	107	Olabide ikastola	(4)(7)(12)(16)
		S	11:45	107		

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € € TRIMESTRE	INSTALAZIOA * INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
<b>PÁDEL</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel	10-12	V	16:30 / 17:30	114	Pádel 2, 3 o 4	(1)(7)(11)(12)
<b>PELOTA VASCA</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en pelota mano	7-9	M S (1.5 h)	17:30 12:00	30	Trinquete	(1)(8)(12)
<b>TENIS</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis	6-8 (prebenjamin)	LX	17:30	180	Tenis 2 o 3	(1)(7)(11)(12)
		V	17:30 / 18:30	114		
		D	10:30	114		
	8-10 (benjamin)	M	18:30	114		
		XV	17:30	180		
		S	10:30	114		
	10-12 (alevin)	SD	13:30	180		
		LX	18:30	180		
		MJ	17:30	114		
		V	18:30	114		
		D	9:30	180		
	12-14 (infantil)	SD	11:30	180		
LX		19:30	180			
MJ		18:30	114			
X		18:30	114			
J		16:30	180			
	SD	12:30	180			
<b>TRIATLÓN</b> (1 h) Iniciación al triatlón	8-12	MJ	17:30	120	Estadio y exteriores	(1)(7)(10)(12) (14)(16)

## JAIK FIESTAS



Ospatu Estadion zure urtebetetzea  
Celebra tu cumpleaños en el Estadio

Si tienes entre 5 y 12 años (menores de 5 años consulta en Administración), puedes celebrar tu fiesta de cumpleaños en el Estadio aunque tus amigas y amigos 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.

Resévala en Administración 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** (el M24/Dic) y los **Reyes Magos** (L6/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 **3º domingo de cada mes (entre octubre y mayo) de 11:00 a 12:30 h**

iPásate por el polideportivo!



### Jolasak Estadion Juegos en el Estadio

DOAN GRATIS

Desde el **D6/Oct hasta el D18/May todos los D de 17:00 a 19:00 h**, para niñas y niños de entre 4 y 7 años, organizaremos juegos, bailes, fiestas, disfraces, talleres, actividades deportivas, concursos...

iEn planta baja del edificio juvenil!

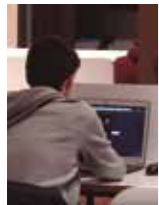


### Kirol Wkend

Si tienes entre 7 y 12 años, chica o chico, **desde el D6/Oct hasta el D30/Mar**, cuentas con una actividad de ocio activo y divertido. Los **S, D y F de 17:30 a 19:30 h**, por el Estadio y con la cancha de baloncesto (carpa) como eje principal, 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 Administración, 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 (etxerako lanak) Aula de estudio y servicio de apoyo (para los deberes)

DOAN GRATIS

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 **V4/Oct y el D22/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'**. ¡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 Kanpusa

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: 50 € (turnos de dos días) y 100 € (4 días)

TURNOS	
26-27	Diciembre
30-31	Diciembre
2-3	Enero
22-25	Abril
29-30	Abril

## JUNIOR!

urte **13-18 años**



1er trimestre: **1/OCT - 22/DIC** 2º trimestre: **7/ENE - 23/MAR** 3er trimestre: **24/MAR - 22/JUN**

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € € TRIMESTRE	INSTALAZIOA * INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
<b>BÁDMINTON</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en bádminton	13-18	LX	16:30	105	Cancha baloncesto (carpa)	(1)(12)
<b>BALONCESTO</b> (1 h) Iniciación al baloncesto	13-16	MJ	16:30	105	Cancha baloncesto (carpa)	(1)(7)(12)
<b>GAP</b> (50') Mantenimiento físico	13-18	MJ	16:30	95	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(12)
<b>JUNIORBOX</b> (50') Iniciación al boxing y kick-boxing juvenil	13-18	V	17:15	79	Polideportivo (tapiz)	(1)(12)(15)
<b>PÁDEL</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel	13-18	LX	16:30 / 17:30	180	Pádel 3 o 4	(1)(7)(11)(12)
		MJ				
		V		114	Pádel 3	
		S				
<b>PELOTA VASCA</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en pala	10-14	X S (1.5 h)	18:30 12:00	30	Trinquete	(1)(8)(12)
<b>TENIS</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis	14-16 (cadete)	MJ	19:30	180	Tenis 2 o 3	(1)(7)(11)(12)
		L	18:30			
		X	19:30	114		
<b>TRIATLÓN</b> (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en triatlón	13-16	LXV	16:15	142	Estadio y exteriores	(1)(7)(10)(12)(14)(16)

## SENIOR!

urte **+55 años**



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € € MES	INSTALAZIOA * INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
<b>AQUAGYM</b> (45') Mantenimiento físico	+55	LX	11:30	40 / 37	Piscina Juvenil	(1)(2)(9)(16)
		MJ				
<b>BODY DANCE</b> (80') Iniciación al baile y mantenimiento físico	+55	LX	11:00	40 / 37	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>CARDIO FUERZA 65+</b> (1.5 h) Mantenimiento físico al aire libre	+65	LX	10:00	37	Exteriores	(1)(10)(17)
<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360</b> (50') Mantenimiento físico		MJ	11:30	37	Polideportivo (tapiz)	(1)
<b>ESCUELA DE ESPALDA</b> (50') Mantenimiento físico y re-adaptación		LX	11:30	37	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)
		MJ	11:00			
<b>FELDENKRAIS</b> (50') Mantenimiento físico y re-adaptación		LX	11:30	45 / 39	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>FUERZA 55+</b> (50') Mantenimiento físico		LX	11:00	37	Polideportivo (tapiz)	(1)
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b> (50') Mantenimiento físico		LX	9:00	40 / 37	Polideportivo (tapiz)	(1)(2)
		MJ	10:30			
<b>Gimnasia mujeres</b>	+55	LX	9:45	40	Piscina Familiar (globo)	(1)(16)(19)
		MJ	9:00 / 9:45 / 10:30			
<b>NATACIÓN</b> (45') Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico		X	10:00	107 / 97 (trimestre)	Exteriores	(1)(2)(10)(12)
<b>TAICHÍ</b> (50') Iniciación al taichí y relajación		MJ	11:30	40 / 37	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>YOGA</b> (80') Iniciación al yoga y relajación		LX	9:30	47 / 40	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>ZUMBA GOLD</b> (80') Mantenimiento físico y bale		V	9:30	37	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)

# urte +16 años



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € € MES	INSTALAZIOA * INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
<b>ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50')</b> Mantenimiento físico	+18	MJ	9:00 / 10:00	40 / 37	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>ANTIAGING (50')</b> Mantenimiento físico anti-edad	+45	LX	9:30	40 / 37	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>AQUAGAP (45')</b> Mantenimiento físico	+16	LX	19:15	40 / 37	Piscina Juvenil	(1)(2)(9) (16)
<b>AQUAGYM (45')</b> Mantenimiento físico	+18	MJ	9:00 / 9:45 / 15:30	40 / 37	Piscina Juvenil	(1)(2)(9) (16)
<b>AQUAPLUS (45')</b> Mantenimiento físico	+16	XV V	11:15 15:30 / 16:15	40 / 37 28 / 26	Piscina Familiar (globo)	(1)(2)(9) (16)(19)
<b>AQUATONIC (45')</b> Mantenimiento físico	+16	MJ	19:15	40 / 37	Piscina Juvenil	(1)(2)(9) (16)
<b>BOXINGFIT (50')</b> Mantenimiento físico	+16	MJ	18:30 / 20:30	43 / 37	Polideportivo (tapiz)	(1)(2)(15)
<b>CIRCUIT (50')</b> Mantenimiento físico	+16	LX MJ V	7:10 18:30 9:00	47 / 40 28 / 26	Circuit (polideportivo)	(1)(2)
<b>DANZA &amp; IMPROVISACIÓN (50')</b> Iniciación a la danza y mantenimiento físico	+18	MJ	10:30	40 / 37	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>EJERCICIO CARDIOSALUDABLE (1.5 h)</b> Mantenimiento físico y re-adaptación cardíaca	+18	MJ	9:30	47 / 40	Polideportivo (tapiz), Circuit y Spinning	(1)(2)
<b>ESCUELA DE ESPALDA (50')</b> Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	LX MJ	9:30 / 10:30 / 15:30 / 16:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30 7:10 / 8:00 / 9:00 / 10:00 / 16:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30	40 / 37	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>FELDENKRAIS (50')</b> Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	LX MJ	18:30 11:30	45 / 39	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>FUERZA MUJER (1.5 h)</b> Mantenimiento físico para mujeres	+45	V	9:00	40 / 37	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>GINNASIA DE MANTENIMIENTO (50')</b> Mantenimiento físico	+18	LXV LX LXV MJ	8:00 19:30 10:00 19:30	47 / 40 40 / 37 47 / 40 40 / 37	Polideportivo (tapiz)	(1)(2)
<b>GINNASIA PREPARTO (1.5 h)</b> Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	V	16:45	47 / 40	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>GINNASIA POSTPARTO (1.5 h)</b> Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	V	11:00	47 / 40	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>MEDITACIÓN MINDFULNESS (70')</b> Relajación y control mental	+18	M	17:30 / 18:45	45 / 39	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>NATACIÓN (45')</b> Nivel 1 Iniciación	+11	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	47 / 40	Piscina Familiar (globo) o P. Juvenil	(1)(2)(7)(16) (19)
<b>Nivel 2</b>		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			
<b>NORDIC WALKING (1.5 h)</b> Salud - nivel 1 Iniciación a la marcha nórdica	+18	M	18:30	107 / 97 (trimestre)	Exteriores	(1)(2)(10) (12)
<b>Sport - nivel 2</b> Mantenimiento y/o entrenamiento en marcha nórdica						
<b>NORDIC POWER (1.5 h)</b> Entrenamiento en marcha nórdica con lastres	+18	X	18:30	120 / 110 (trimestre)	Exteriores	(1)(2)(10) (12)(20)

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € € MES	INSTALAZIOA * INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
<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 15:30 / 18:30 / 19:30 / 20:30 10:00 / 11:00 / 12:00	68 42	Pádel 3 o 4	(1)(7)(11)
<b>PILATES ALLEGRO (50')</b> Mantenimiento físico y re-adaptación en máquina	+18	LX MJ M(80') J(80') V(80')	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 19:00 10:30 / 15:30	55 / 50	Allegro	(1)(2)
<b>RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (75')</b> Relajación y control mental	+18	V	9:30	40 / 37	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>STRETCHINGFIT (50')</b> Mantenimiento físico	+18	LX	18:30	40 / 37	Polideportivo (tapiz)	(1)(2)
<b>SUP PILATES POOL (1.5 h)</b> Pilates en tabla sobre el agua	+18	D27/Oct D10/Nov D24/Nov	9:30 / 11:30	19 (sesión)	Piscina Juvenil	(1)(16)(18)
<b>TAICHÍ (1.5 h)</b> Iniciación al taichí y relajación	+18	LX(50') M S	17:30 19:00 10:50	40 / 37	Estudio 2 (edificio Juvenil) Estudio 3 (edificio Juvenil) Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)
<b>TENIS (1 h)</b>	+18	L M X J V	16:30 / 19:30 / 20:30 15:30 / 16:30 / 20:30 16:30 / 20:30 15:30 / 19:30	45	Tenis 2 o 3	(1)(7)(11)
<b>TRIATLÓN MUJER (1 h)</b> Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento	+18	LXV MJ	10:30 / 15:15 / 16:15 / 17:15 16:15	47 / 40 40 / 37	Estadio y exteriores	(1)(2)(10) (14)(16)

## 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 iremos informando.

- SOLO PARA PERSONAS ABONADAS A LA FUNDACIÓN ESTADIO VITAL.** Aquellas personas no abonadas que deseen inscribirse a alguna actividad o curso deberán sacar previamente un pase temporal.
- El precio indicado es por curso por persona: normal / bonificado (menor de 30 años o mayor de 65).
- En el horario 16:50 h de Alevines y Loines de LaJ las/os alumnas/os de la Ikastola Olabide tendrán preferencia de inscripción.
- En los grupos de Alevines de LaJ 17:50 h y viernes 18:40 h; y en todos los grupos de los sábados, tendrán preferencia las/os cursillistas abonadas/os a la Fundación Estadio Vital.
- 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.**

- Inscripciones hasta el 15/Sep 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.
- La actividad se realiza en **instalaciones al aire libre** (no las suspendemos o aplazaremos por causas meteorológicas).
- Te hará falta pala/raqueta.
- 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. Precio personas no abonadas: 23 €
- Para los grupos que se realizan en la piscina Familiar (globo) la temporada finaliza el 30/Abr.**
- Es necesario haber realizado antes la actividad de Nordic Walking.

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).

HORARIO	LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES						SÁBADO					DOMINGO					HORARIO			
	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA							
7:00	BODYPUMP 7:10-8:00				FUNCIONAL 7:10-8:00			PILATES 7:10-8:00	SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00						FUNCIONAL 7:10-8:00	BODYPUMP 7:10-8:00		PILATES 7:10-8:00	SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00						SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00													7:00			
8:00		ESPALDA ACT 8:30-9:20														SPINNING 8:00-8:50						HIIT 8:00-8:50							FUNCIONAL 8:00-8:50													8:00		
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20		PILATES 9:30-10:20	SPINNING 9:30-10:20	HIIT 9:30-10:15		GAP 9:30-10:20		PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20	PILATES AERO 9:30-10:20	CORE 9:30-10:15	ZUMBA 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20		HIIT 9:30-10:15	GAP 9:30-10:20	PILATES BARRE 9:00-9:50	PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20			BODYPUMP 9:30-10:20	ESPALDA ACT 9:30-10:20		PILATES hiit 9:00-9:50			PILATES AERO 9:30-10:20			HIIT 9:00-9:45				FUNCIONAL 9:00-9:50			9:00			
10:00	BODYBALANCE 10:30-11:20		PILATES 10:30-11:20				ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20		PILATES 10:00-10:50			BODYPUMP 10:30-11:20	ESPALDA ACT 10:30-11:20	PILATES 10:30-11:20				YOGA 10:00-11:20	PILATES 10:00-10:50			FUNCIONAL 9:30-10:20			BODYBALANCE 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50		PILATES 10:00-10:50							BODYPUMP 10:00-10:50			SPINNING 10:00-10:50			10:00		
11:00			ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20							ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50										ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50										ZUMBA 11:00-11:50 (3ª S/mes)											11:00			
12:00																																										12:00		
13:00																																										13:00		
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50		PILATES 14:30-15:20		FUNCIONAL 14:00-14:50											SPINNING 14:00-14:50	HIIT 14:15-15:00												SPINNING 14:00-14:50															14:00
15:00	ZUMBA 15:30-16:20		PILATES 15:30-16:20		GAP 15:30-16:20		GAP 15:30-16:20						CORE 15:30-16:15		PILATES 15:30-16:20		GAP 15:30-16:20	CORE 15:30-16:15	ESPALDA ACT 15:30-16:20							ZUMBA 15:30-16:20																	15:00	
16:00			PILATES 16:30-17:20		GAP 16:30-17:20																																						16:00	
17:00			PILATES hiit 17:30-18:20		FUNCIONAL 17:30-18:20	PILATES AERO 17:30-18:20	BODYPUMP 17:30-18:20		PILATES 17:00-17:50											PILATES 17:00-17:50																								17:00
18:00	CORE 18:15-19:00	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING 18:00-18:50	HIIT 18:30-19:15	PILATES AERO 18:30-19:20	BODYBALANCE 18:30-19:20	PILATES BARRE 18:30-19:20		PILATES 18:00-18:50		SPINNING 18:30-19:20	FUNCIONAL 18:30-19:20						YOGA 17:30-18:50	PILATES 18:00-18:50							PILATES AERO 18:00-18:50	CORE 18:00-18:45															18:00	
19:00	BODYSTEP 19:00-19:50	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20	SPINNING 19:00-19:50	FUNCIONAL 19:30-20:20	PILATES AERO 19:30-20:20	BODYPUMP 19:30-20:20	ZUMBA 19:30-20:20		PILATES hiit 19:00-19:50		SPINNING 19:30-20:20	HIIT 19:30-20:15	PILATES AERO 19:30-20:20	CORE 19:30-20:15	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20		YOGA 19:00-20:20	PILATES 19:00-19:50							PILATES AERO 19:00-19:50	BODYPUMP 19:15-20:05	YOGA 19:00-20:20													19:00		
20:00	BODYPUMP 20:00-20:50		PILATES 20:30-21:20	SPINNING 20:30-21:20	GAP 20:30-21:20		ZUMBA 20:30-21:20	ESPALDA ACT 20:30-21:20					BODYBALANCE 20:15-21:05		PILATES 20:30-21:20																												20:00	
21:00																																												21:00

ESTAS ACTIVIDADES Y HORARIOS PODRÁN SUFRIR MODIFICACIONES Y CAMBIOS EN FUNCIÓN DE LA DEMANDA Y DE LA ÉPOCA DEL AÑO

### CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN KIROL PLUS

- Precio/mes
  - KIROL PLUS: 44 €
  - KIROL PLUS MENOR DE 30 años: 39 €
  - KIROL PLUS MAYOR DE 65 años: 39 €
- Matrícula primera inscripción: GRATUITA (precio 90 €)
- Posibilidad de excedencias con reserva de plaza (verano, temporada y salud)
- Solo para abonados/os (anuales o temporales)
- Para mayores de 16 años

## FAQ



### ¿Qué incluye la nueva fórmula KIROL PLUS?

- Más de 15 tipos de actividades dirigidas distintas, con una oferta por encima de las 700 sesiones al mes incluidas
- Acceso al servicio Fitness

### ¿Qué duración tiene KIROL PLUS?

- Se mantiene activa los 12 meses del año, con una oferta adaptada a cada temporada y que permite no dejar nunca de realizar tus actividades preferidas

### RESERVA, VALIDACION Y ACCESO A LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- Realiza tus reservas de actividades a través de la app Fundación Estadio Vital Fundazioa
- Puedes realizar 5 reservas/semana natural de LaD y un máximo de 2 reservas/día
- Puedes realizar una reserva hasta con 7 días de antelación
- Acude a todas las sesiones/actividades que quieras sin necesidad de hacer reserva, siempre y cuando haya plazas libres
- Puedes cancelar una reserva directamente en la app hasta 1 h antes del inicio de la sesión
- Si no hay plazas en el momento de hacer una reserva pasarás a la lista de espera de la sesión. Las plazas que se vayan liberando se asignarán automáticamente por orden de inscripción. Si se te asignase plaza, recibirás un email con la confirmación de la reserva
- Es imprescindible y obligatorio validar tus accesos (con o sin reserva) pasando la pulsera por el lector situado en la puerta de la sala, desde 10 min antes hasta 10 min después del comienzo de la sesión. En caso de no validar, perderás la posibilidad de realizar reservas durante las siguientes 48 h
- Si no has reservado plaza, en las propias pantallas junto a la entrada de la sala puedes comprobar si hay plazas para la siguiente sesión
- Para spinning, si no se ha hecho reserva previa de bici, la pantalla te asigna una automáticamente (nº bici) en el momento que pasas la pulsera por el lector
- Recuerda que la pulsera hay que utilizarla también para validar el acceso a la sala Fitness

### NORMATIVA

- Es obligatorio el uso de toalla en todas las actividades. ¡No la olvides en casa!
- Sé puntual en el inicio de la actividad, por tu seguridad y para no interferir en el desarrollo de la sesión
- Acude con el vestuario, calzado y equipamiento adecuados
- Pon atención y sigue las indicaciones de las/os instructoras/es. El personal técnico es el máximo responsable de la actividad

# CLUB OUT DOOR KLUBA

Jarduerak naturan  
Actividades en la naturaleza



- 2024 Urr/23/Oct ● **SALIDA GASTRONÓMICO-CULTURAL:**  
La Enkartada Fabrika Museoa (Balmaseda... Bizkaia)
- 2024 Urr/26/Oct ● **SENDERISMO EN MONTAÑA:**  
Monte Urkulu y cueva Arpea (Navarra/Nafarroa)
- 2024 Aza/9/Nov ● **SENDERISMO CERCANO:**  
Travesía Lalastra - Herrán por Santa Ana, Ribera y el río Purón (Parques Naturales Obarenes y Valderejo... Araba-Burgos)
- 2025 Urt/25/Ene ● **RAQUETAS EN LA NIEVE:**  
Pirineo navarro
- 2025 Ots/22/Feb ● **RAQUETAS EN LA NIEVE:**  
Pirineo oscense
- 2025 Ots/26/Feb ● **SALIDA GASTRONÓMICO-CULTURAL:**  
Cuevas de Mendukilo y Sagardotegia (Larraun... Navarra/Nafarroa)

- 2025 Mar/8/Mar ● **SENDERISMO CERCANO:**  
Las Gobas de Laño y Santorkaria (Treviño... Burgos)
- 2025 Api/12/Abr ● **SENDERISMO CERCANO:**  
Senda de la Dormida (Sta. Cruz Campezo... Araba)
- 2025 Mai/10/May ● **SENDERISMO CERCANO:**  
Salto del Nervión y monte Santiago (Araba-Burgos)
- 2025 Mai/24/May ● **SENDERISMO EN MONTAÑA:**  
Bisaurin (Huesca)
- 2025 Eka/14/Jun ● **RUTA CERCANA EN BICICLETA:**  
Circular Vitoria-Gasteiz-Camino Real de las Postas-embalse de Ulibarri-Ganboa (Araba)
- 2025 Eka/25/Jun ● **SALIDA PLAYERA-CULTURAL:**  
Costa vizcaina (playas de Plentzia y Gorliz... Bizkaia)

- **Inscripciones** en el mismo mes de la salida (en Administración, en t. 945 131 345 o en la app Fundación Estadio Vital Fundazioa), y para personas no abonadas a la Fundación Estadio Vital desde 10 días antes (en Administración o en t. 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.
- Las salidas son al aire libre. Por causas meteorológicas no las suspenderemos, 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).
- Para Raquetas en la Nieve el precio no incluye el alquiler del material necesario (raquetas y bastones). En función de las condiciones meteorológicas y del manto nival podremos optar por varios destinos y recorridos: Abodi, Belagua o Somport.

- Para la Ruta en Bicicleta te hará falta traer tu propia bicicleta y caso (uso obligatorio).
- **PRECIOS/PERSONA:**
  - **ABONADA 10 € / NO ABONADA 15 €**
  - **ABONADA 15 € / NO ABONADA 20 €**
  - **ABONADA 20 € / NO ABONADA 25 €**
  - **ABONADAS 25 € / NO ABONADA 30 €**
  - **ABONADA 30 € / NO ABONADA 35 €**

## ETA GAINERA Y ADEMÁS



### Estadio zinekluba Cineclub Estadio

Los lunes, del 10/Feb al 3/Mar, 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:

- Ots/10/Feb: 'Billy Elliot' de Stephen Daldry (danza)
- Ots/17/Feb: 'Rocky' de John G. Alvidsen (boxeo)
- Ots/24/Feb: 'The man & Le Mans' de Gabriel Clark y John McKenna (automobilismo)
- Mar/3/Mar: 'El luchador' de Darren Aronofsky (lucha libre)



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

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



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



### 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** tienes acceso a casi 50 clubes de todo el estado. Píde tu acreditación 2024 o 2025 en Administración. Podrás conocerás otros clubes, traerás ideas nuevas y valorarás lo que tienes en casa.



### Fitness zerbitzua Servicio Fitness

Con la última tecnología en máquinas cardiovasculares, wifi, la app LifeFitness Conect 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 funcionales o de p/rehabilitación** a medida y, además, puedes contar con entrenador/a personal. Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar.

Si eres menor de 30 o mayor de 65 años 20% descuento.



### 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.

### DATU PERTSONALEN BABESA

Emandako datu pertsonalak (norberarenak edo 14 urtetik beherakoena, eta azken kasu horretan, legezko ordezkari 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 legítimoan.

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.eus](http://www.fundacionestadio.eus) gure webguneko pribatutasun-politikan informazio gehigarri eta osoan zehazten den bezala.

### PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

Los datos personales facilitados (propios o de menores de 14 años, cuyo tratamiento, en este último caso, autorizas expresamente como representante legal), y/o cualesquiera otros generados durante la relación que mantengamos serán tratados por 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.eus](http://www.fundacionestadio.eus)



EL INDICADOR CORRESPONDE A TODAS LAS CUENTAS

1/6

ESTE NUMERO ES INDICATIVO DEL RIESGO DEL PRODUCTO, SIENDO 1/6 INDICATIVO DE MENOR RIESGO Y 6/6 DE MAYOR RIESGO.

KUTXABANK SE ENCUENTRA ADHERIDO AL FONDO DE GARANTIA DE DEPOSITOS DE ENTIDADES DE CREDITO PREVISTO EN EL REAL DECRETO-LEY 16/2011, DE 14 DE OCTUBRE. LA CANTIDAD MAXIMA GARANTIZADA ACTUALMENTE POR EL MENCIONADO FONDO ES DE 100.000 EUROS POR DEPOSITANTE.

k

# DESDE LOS 31 AÑOS CUENTAS Y TARJETAS VISA DUAL SIN <sup>\*Sin comisión de emisión y mantenimiento.</sup> COMISIONES



**Alex, 32 años.** Como todos los clientes de 31 a 34 años con nómina domiciliada en Kutxabank (>600€) y su Banca Online activa, no paga comisiones ni por el mantenimiento de sus cuentas (**TIN y TAE 0%**) ni por la emisión y mantenimiento de sus tarjetas Visa Dual.



**Jon, 40 años.** Es uno de los muchos clientes de entre 35 y 64 años con nómina domiciliada en Kutxabank (>600€). Como además realiza más de 4 compras trimestrales con tarjeta y tiene su Banca Online activa, no paga comisiones ni por el mantenimiento de sus cuentas (**TIN y TAE 0%**) ni por la emisión y mantenimiento de sus tarjetas Visa Dual.



**Paula se acaba de jubilar.** Como todos los mayores de 65 años con pensión domiciliada en Kutxabank (>400€), no paga comisiones ni por el mantenimiento de sus cuentas (**TIN y TAE 0%**) ni por la emisión y mantenimiento de sus tarjetas Visa Dual.

Kutxabank, S.A. Gran Vía, 30-32. 48009 Bilbao. N.I.F. A95653077. Inscrita en el Registro Mercantil de Bizkaia. Tomo 5226, Libro 0, Hoja B1-58729, Folio 1, inscripción 1ª