

# SUMMER TIME!

UDA2025VERANO

UDA MARTXAN,  
UDA AKTIBOA!  
¡VERANO EN MARCHA,  
VERANO ACTIVO!



JARDUERA-EGITARAU  
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



ESTADIO

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

## UDA MARTXAN, UDA AKTIBOA!

Badator uda berri eta desiratu bat: eguraldi ona, egun luzeagoak, konpainia hobea, aisialdi gehiago... eta kirola.

Garai ezin hobea da martxan jartzeko, dagoeneko egin ez baduzu; eta Estadio-ren eskutik bada, hobe. Garai egokia duzu suspertzeko, mugitzeko eta ondo pasatzeko, oinez, igerian, dantzan, pedalei eraginez, korrika edo jolasean.

Egun eguzkitsuekin, belarra distiratsu dugu, aire libreaz goatzera gonbidatzen duen berde berezi-berezi horrekin. Igerilekuak protagonista dira berriro. Eta aurten, gainera, tranpolin erabat berritua dugu: berriz ere bere onenean da, gure ikono nagusia izaten jarraitzeko.

Jarduera suspergarrien programa berri bat dakarkizugu, berriz aurkitu dezazun Estadioaren eskaintza guzti-guztia, aktibatze eta udaz goatzeko pentsatua.

Estadiok eboluzionatu egiten du, ez da gelditzen, eta bere berritze irrikatuaren obrak ere ez, baina Estadioaren muinak bere horretan irauten du: kirolaz eta aisialdiaren goatzeko lekuri onena izaten jarraitzea.

Beraz, **jar gaitezen martxan... izan zaitetz aktibo, udan ere!**

## ¡VERANO EN MARCHA, VERANO ACTIVO!

Aquí tienes un nuevo y deseado verano: buen tiempo, días más largos, mejor compañía, más momentos de ocio... y deporte.

Es una época ideal para, si no lo has hecho ya, te pongas en marcha, y si es de la mano del Estadio, mejor... para reactivarte, moverte y divertirte, andando, nadando, bailando, pedaleando, corriendo o jugando.

Con los días de sol, el césped brilla con ese verde inconfundible que invita a disfrutar del aire libre. Las piscinas vuelven a ser protagonistas y, este año además, con un trampolín completamente renovado, que recupera su esplendor para seguir siendo nuestro gran icono.

Te presentamos un nuevo programa de actividades estimulantes para que redescubras toda la oferta del Estadio, pensada para activarse y disfrutar del verano.

El Estadio evoluciona y no se detiene, al igual que tampoco lo hace la obra de su ansiada renovación, pero su esencia sigue intacta: continuar siendo el mejor lugar para disfrutar del deporte y el ocio.

Así que, **pongámonos en marcha... imantente activa/o, también en verano!**



**Kanpoko igerilekuak Piscinas exteriores**

**Familiar, Infantil y Trampolín:** del 1/Jun al 14/Sep de 10:00 a 21:30 h (piscina Familiar desde las 7:30 h -SDyF desde las 8:00 h- e Infantil de 10:30 a 21:00 h). **Apertura especial piscina Trampolín:** del 1 al 31/May de 13:00 a 20:00 h y del 15 al 30/Sep de 12:00 a 19:00 h



**Terraza-solarium Terraza-solárium**

Abierta del 1/May al 30/Sep de 10:00 a 21:30 h y sin hamaca personal:  
**Edificio Juvenil (2ª planta):** solo para personas mayores de 18 años



**Barruko igerilekuak Piscinas interiores**

**Juvenil:** de LaV de 7:00 a 21:30 h y SDyF de 8:00 a 21:30 h.  
Cerrada del 1 al 15/Ago



**Aldagelak Vestuarios**

Abiertos hasta las 21:50 h. Vestuarios de piscina Juvenil cerrados del 11 al 15/Ago

## UDAKO EGUTEGIA eta ORDUTEGIAK CALENDARIO y HORARIOS EN VERANO

### Horario apertura Estadio: LaV de 7:00 a 22:00 h y SDyF de 8:00 a 22:00 h

(Objetos perdidos: LaD de 9:30 a 11:30 y de 18:00 a 20:00 h)

	L	M	X	J	V	S	D
MAIATZA MAYO				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	

	L	M	X	J	V	S	D
EKAINA JUNIO							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							

	L	M	X	J	V	S	D
UZTAILA JULIO							
		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				

	L	M	X	J	V	S	D
ABUZTUA AGOSTO							
					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	

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

Tranpolineko igerilekuaren irekiera berezia  
(Mai/1-31 13:00etatik 20:00etara)  
(Ira/15-30 12:00etatik 19:00etara)

Apertura especial piscina trampolín  
(1-31/May de 13:00 a 20:00 h)  
(15-30/Sep de 12:00 a 19:00 h)

Kanpoko igerilekuaren irekiera:  
Familiakoa, Haurrena eta Tranpolina (Eka/1-Ira/14)  
Apertura piscinas exteriores:  
Familiar, Infantil y Trampolín (1/Jun-14/Sep)

Barruko igerilekuaren itxierak, urteroko berrikustea egiteko:  
• Gazte-igerilekua (Abu/1-15) eta aldagelak (Abu/11-15)  
Cierres piscinas interiores, por revisión anual:  
• Piscina juvenil (1-15/Ago) y vestuarios (11-15/Ago)

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

Haur Jaia (Ira/6)  
Fiesta Infantil (6/Sep)

Estadio itxita (Ira/26)  
Estadio cerrado (26/Sep)



### Udako ostalaritza Hostelería de verano

**Cafetería y terraza hasta las 21:55 h**  
**Vending saludable** en cada edificio  
**Comedores pícnic exteriores**

#### NORMAS SERVICIOS HOSTELERÍA:

- No ocupes el **mobiliario reservado para el servicio de hostelería** (cafetería, terraza y buffet)
- En la **Cafetería** siempre con calzado y el torso cubierto (no traigas comida y/o bebida propia)
- No saques la vajilla o cristalería de los espacios hosteleros
- Ocupa las mesas de los comedores pícnic solo cuando las necesites



# JARDUERETARAKO IZENA EMATEAK INSCRIPCIONES A LAS ACTIVIDADES



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

**INFANTILES - JUNIOR**  
ikastaroak  **cursos**  
Pre-inscripción desde las 12:00 h del 2/May hasta las 12:00 h del 9/May en la **App Estadio Vital Fundazioa**  
Sorteo de plazas el 13/May a las 12:00 h.

Descárgate la **App Estadio** berria deskargatu

ESTADIO

**URTE +16 AÑOS**  
ikastaroak  **cursos**  
Pre-inscripción desde las 12:00 h del 2/Jun hasta las 12:00 h del 10/Jun en la **App Estadio Vital Fundazioa**  
Sorteo de plazas el 12/Jun a las 12:00 h.

+Info en fundacionestadio.eus

## IGERIKETA-ESKOLA ESCUELA NATACIÓN

Pre-inscripción del 9 al 16/May en la **App Resasport (CN Judizmendi)**  
Sorteo de plazas el 22/May a las 17:00 h.  
+Info en [cnjudizmendi.com](http://cnjudizmendi.com) o en la App Resasport (CN Judizmendi)

Horario de oficina de LaV de 17:30 a 19:30 h.  
Cerrada en agosto  
t. 945 130 223



## PADELA eta TENISA PÁDEL y TENIS

Pre-inscripción del 1 al 16/May en [tegvitoria.com](http://tegvitoria.com)  
Sorteo de plazas el 19/May a las 14:00 h.  
+Info en [tegvitoria.com](http://tegvitoria.com)



## JARDUERA-ARAUAK NORMAS 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 verano 2025 puedan ser modificados, suspendidos o cancelados
- 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 entre el día 15 y 25 del mes anterior
- Al acudir a las sesiones ten en cuenta:
  - Ser puntual
  - Acudir con toalla (obligatorio), calzado y equipamiento adecuado
  - Seguir las indicaciones del personal técnico
  - Asistir con regularidad

- Mediku azterketak Reconocimientos médicos:** Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio y qué actividad física te conviene más. Si has decidido practicar algún deporte para mejorar tu salud, y en especial si tienes más de 35 años, toma precauciones. **¡Hazte un reconocimiento médico!**
- Asegurua Seguro:** Si haces deporte, te expones más a sufrir accidentes que una persona que no lo hace y un seguro deportivo te facilitará las cosas. Así que, si eres deportista habitual, **te recomendamos que te federes.**

# UDAKO HAURREN JARDUERA TRINKOAK ACTIVIDADES INFANTILES INTENSIVAS DE VERANO



Uda honetan Kirola Euskaraz eta Sport & English itzuliko dira, 3 eta 12 urte bitarteko haurrentzat. Teknikariak jarduera fisikoan eta euskara/ingelesean tituludunak dira, eta goiz erdian, atsedeen bat hartuko dugu indarberritzeko hamaiketako osasuntsu batekin. Jantoki-zerbitzua emateko aukera duzu (75 edo 60 € asteen, txandaren arabera) 15:30era arte.

Este verano vuelven **Kirola Euskaraz y Sport & English**, para niñas y niños de 3 a 12 años, con nuevos contenidos, deporte y mucha diversión. El personal técnico está titulado en actividad física y euskera/inglés, y a media mañana, haremos un descanso para reponer fuerzas con un almuerzo saludable. Dispones de opción de servicio de comedor (75 o 60 €/semana según turno) hasta las 15:30 h.

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

Hemos organizado 7 turnos semanales para que las mañanas (**de LaV de 9:00 a 14:00 h**) se les pasen volando en el mejor entorno, el del Estadio:

- Eka/23-27
- Eka/30-Uzt/4
- Uzt/7-11
- Uzt/14-18
- Uzt/21-24
- Uzt/28-Abu/1
- Ira/1-5

- 23-27/Jun
- 30/Jun-4/Jul
- 7-11/Jul
- 14-18/Jul
- 21-24/Jul
- 28/Jul-1/Ago
- 1-5/Sep

### ►Kirola Euskaraz

Jolasten eta kirola euskaraz egiten ondo pasatzea da programa honen helburua, 2017 eta 2022 artean jaiotako haurrentzat



Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas/os **nacidas/os entre 2017 y 2022**

### ►Sport & English

2013 eta 2017 artean jaiotako haurrentzat, ingelesa ikasten kirola egin nahi dutenentzat (3 orduetik gorako kirola ingelesez eta ordu bateko eskola ingelesez ikasitakoa finkatzeko)



Para niñas/os **nacidas/os entre 2013 y 2017**, que quieran hacer deporte aprendiendo inglés (más de 3 h de deporte en inglés y 1 h clase en inglés para afianzar lo aprendido)

## IKASTAROAK CURSOS

### HAURRAK / JUNIOR! INFANTIL / JUNIOR!

### URTE -18 AÑOS

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS	
<b>CAMPUS RAQUETA</b> (5 h) <i>Actividad intensiva de tenis y pádel</i>	6-12	30/Jun-4/Jul	LaV	9:00	160	Pádel 4, Tenis 3 y Piscinas exteriores	(1)(7)(9)	
		7-11/Jul						
		14-18/Jul						
		21-24/Jul						
<b>CAMPUS TENIS</b> (5 h) <i>Tenis intensivo para federadas/os</i>	8-16	30/Jun-4/Jul	LaV	9:00	160	Tenis 1 o 3	(1)	
		7-11/Jul						
		14-18/Jul						
<b>ESC. NATACIÓN</b> (40')	5-11	30/Jun-15/Jul 16-31/Jul 4-19/Sep	LaV	16:45, 17:30, 18:15	102	P. Juvenil	(1)(4)(5)(7)(8)	
								<b>Nivel 1-2</b> <i>Iniciación</i>
								<b>Nivel 3-4</b> <i>Intermedio</i>
<b>Nivel 5-6</b> <i>Avanzado</i>	6-11							

# HAURRAK / JUNIOR! INFANTIL / JUNIOR!



# URTE -18 AÑOS

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
<b>ESC. TENIS</b> (1 h) <i>Intensivos de perfeccionamiento</i>	10-12	30/Jun-4/Jul	LaV	15:30	42	Tenis 3	(1)(8)
		7-11/Jul					
		14-18/Jul					
		21-24/Jul					
	13-15	30/Jun-4/Jul	LaV	16:30	42		
		7-11/Jul					
		14-18/Jul					
		21-24/Jul					
<b>EUSKAL PILOTA KANPUSA</b> (4 h) <i>Iniciación a la pelota vasca</i>	7-12	30/Jun-4/Jul	LaV	9:30	50	Trinquete y exteriores	(1)(6)(7)(9)
	13-18	23-27/Jun 7-11/Jul	LaV	11:30	48	Polideportivo (tapiz)	(1)(9)
<b>KIROLA EUSKARAZ</b> (5 h) <i>Actividad física y juego motriz en euskera</i> <b>(Opción servicio de comedor)</b>	3-8	23-27/Jun	LaV	9:00	140	Estadio	(1)(7)(15)
		30/Jun-4/Jul					
		7-11/Jul					
		14-18/Jul					
		21-24/Jul					
		28/Jul-1/Ago 1-5/Sep					
<b>PADEL</b> (1 h) <i>Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento</i>	13-18	30/Jun-4/Jul	LaV	9:00, 10:00, 11:00, 12:00	42	Pádel 3	(1)(8)
		7-11/Jul					
		14-18/Jul					
		21-24/Jul					
<b>PARKOUR</b> (1.5 h) <i>Iniciación y/o perfeccionamiento</i>	8-12	23-27/Jun	LaV	10:00	45	Estadio y exteriores	(1)(3)(7)
	13-16			11:30			
<b>SALTOS DE TRAMPOLIN</b> (1.5 h) <i>Iniciación y/o perfeccionamiento</i>	8-15	30/Jun-4/Jul	LaV	11:00	48	P. Trampolín y Polideportivo (tapiz)	(1)(3)(10)(12)(13)
		14-18/Jul					
<b>SPORT &amp; ENGLISH</b> (5 h) <i>Actividad física y deporte en inglés</i> <b>(Opción servicio de comedor)</b>	8-12	23-27/Jun	LaV	9:00	140	Estadio	(1)(15)
		30/Jun-4/Jul					
		7-11/Jul					
		14-18/Jul					
		21-24/Jul					
		28/Jul-1/Ago 1-5/Sep					
<b>VÓLEY-PLAYA</b> (1.5 h) <i>Iniciación y/o perfeccionamiento</i> <b>Torneo el J10/Jul a las 17:00 h</b> (inscripciones hasta el M8/Jul)	9-12	7-11/Jul	LaV	10:00	45	Vóley-playa	(1)(3)(9)
	13-16			11:30			



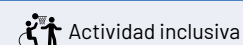
# URTE +16 AÑOS

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS				
<b>ESCUELA ESPALDA</b> (50') <i>Mantenimiento físico y re-adaptación</i>	+18	Jul Sep	MJ	7:10, 9:00, 10:00, 19:00	40 / 37	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)				
<b>GIMNASIA PREPARTO</b> (1.5 h) <i>Mantenimiento físico y re-adaptación</i>	+18	1-23/Jul Sep	X V	19:00 16:45	47 / 40	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)(11)				
<b>GIMNASIA POSTPARTO</b> (1.5 h) <i>Mantenimiento físico y re-adaptación con bebés</i>	+18	1-23/Jul Sep	X V	10:00 11:00	47 / 40	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)(11)				
<b>NATACIÓN 'OUTDOOR'</b> (45') <i>Mantenimiento y/o perfeccionamiento en piscina exterior de 50m</i> <b>Intensivo</b>	+11	Jul Sep	LX MJ	7:30, 8:15, 9:30	47 / 40	P. Familiar (Jul) P. Trampolín (Sep)	(1)(2)(3)(8)(10)(13)				
		1-15/Jul 16-31/Jul	LaJ	10:15							
		1-15/Sep 16-30/Sep									
<b>NORDIC WALKING</b> (1.5 h) <b>Salud - nivel 1</b> <i>Iniciación a la marcha nórdica</i> <b>Sport - nivel 2</b> <i>Mantenimiento y/o entrenamiento en marcha nórdica</i> <b>55+</b>	+18	Jul Sep	M	19:00	40 / 37	Exteriores	(1)(2)(3)(8)(9)				
							+55	M	10:00	37	(1)(3)(9)
<b>PADEL</b> (1 h) <i>Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento</i>	+18	30/Jun-4/Jul 7-11/Jul 14-18/Jul 21-24/Jul	LaV LaJ	17:30, 18:30, 19:30	47 38	Pádel 3	(1)(8)(9)				
<b>TAICHÍ</b> (1 h) <i>Iniciación al taichí y relajación al aire libre</i>	+18	Jul	MJ	9:30	Doan Gratis	Campa P. Trampolín	(1)(3)(14)				
<b>TENIS</b> (1 h) <i>Intensivos de iniciación, perfeccionamiento y/o competición</i>	+18	30/Jun-4/Jul 7-11/Jul 14-18/Jul 21-24/Jul	LaV LaJ	15:30, 16:30	47 38	Tenis 2	(1)(8)				
<b>YOGA</b> (1 h) <i>Iniciación al yoga y relajación al aire libre</i>	+18	Jul	LX	9:30	Doan Gratis	Campa P. Trampolín	(1)(3)(14)				

## 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)
- La actividad se realiza en **instalaciones al aire libre** (no se suspenderán o aplazarán por causas meteorológicas)
- Cursillistas con edad cumplida o a cumplir durante el curso
- En verano, por razones organizativas, podremos mezclar niveles
- Inscripciones hasta el 23/Jun en el m. 657 705 983 (whatsapp) o en clubzidorra@hotmail.com.** Plazas limitadas
- La persona no abonada acompañante de la cursillista (solo para menores de 8 años) deberá abonar en Administración (el primer día de clase) el pase temporal correspondiente (no aplicable a familiares de primer grado)
- 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**
- Se facilitará el material
- Con temperatura de agua inferior a 21º, te vendrá bien utilizar neopreno
- Tendrán prioridad en la inscripción las personas cursillistas inscritas en el mes de junio de la Temporada 2024/25 Denboraldia
- Es imprescindible que traigas ropa deportiva para practicar en el gimnasio
- Es imprescindible saber nadar bien (50 m libres sin apoyo)
- Tienes que traerte tu propia colchoneta
- Con la inscripción a la actividad se hará entrega de una camiseta, gorra y mochila por niña/o, independientemente a cuántos turnos diferentes esté inscrita/o



Actividad inclusiva



Posible bada, saioak euskaraz izango dira  
Siempre que sea posible, las sesiones serán en euskera



Sessions in english  
Sesiones en inglés

HORARIO	LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES					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		
7:00					FUNCIONAL 7:10-8:10				SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00							FUNCIONAL 7:10-8:00											SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00	7:00	
8:00											PILATES AERO 8:30-21:20			PILATES BARRE 8:30-9:20															8:00		
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20	PILATES BARRE 9:00-9:50	PILATES 9:30-10:20	SPINNING 9:30-10:20	HIIT 9:30-10:20		GAP 9:30-10:20		PILATES 9:00-9:50			PILATES AERO 9:30-10:20	CORE 9:30-10:15	PILATES BARRE 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20		HIIT 9:30-10:20				GAP 9:30-10:20		PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20	PILATES AERO 9:00-9:50	BODYPUMP 9:30-10:20	ESPALDA ACT 9:30-10:20	PILATES HIIT 9:00-9:50	9:00	
10:00		PILATES BARRE 10:00-10:50	PILATES 10:30-11:20		TODO TONO 10:30-11:20		ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20				PILATES AERO 10:30-11:20	BODYPUMP 10:30-11:20		PILATES 10:30-11:20						ZUMBA 10:30-11:20		PILATES 10:00-10:50		FUNCIONAL 9:30-10:20	PILATES AERO 10:00-10:50	PILATES AERO 9:30-10:20	ESPALDA ACT 9:30-10:20	PILATES 10:00-10:50	10:00	
11:00			ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20												ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20									PILATES AERO 11:00-11:50				YOGA 10:30-11:50		11:00	
12:00																													12:00		
13:00																													13:00		
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50																SPINNING 14:00-14:50	FUNCIONAL 14:00-14:50						BODYPUMP 14:00-14:50				SPINNING 14:00-14:50	14:00		
15:00	GAP 15:30-16:20																								ESPALDA ACT 15:30-16:20		TODO TONO 15:15-16:05		15:00		
16:00																													16:00		
17:00																													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 18:30-19:20	PILATES AERO 18:00-18:50		PILATES BARRE 17:30-18:20	PILATES 18:00-18:50						PILATES 17:30-18:20											YOGA 18:00-19:20	PILATES 18:00-18:50	SPINNING 18:30-19:20	FUNCIONAL 18:30-19:20	CORE 18:00-18:50	18:00
19:00	GAP 19:00-19:50		PILATES 19:30-20:20	SPINNING 19:00-19:50	FUNCIONAL 19:30-20:20	PILATES AERO 19:00-19:50	BODYPUMP 19:30-20:20		PILATES HIIT 19:00-19:50						PILATES 18:30-19:20												PILATES 19:00-19:50	BODYPUMP 19:15-20:05		19:00	
20:00	BODYPUMP 20:00-20:50	YOGA 19:30-20:50				PILATES AERO 20:00-20:50			SPINNING 19:30-20:20						PILATES 19:30-20:20												PILATES HIIT 20:00-20:50			20:00	
21:00							ZUMBA 20:30-21:20	ESPALDA ACT 20:30-21:20									SPINNING 20:00-20:50	GAP 20:30-21:20									PILATES BARRE 20:30-21:20			21:00	

Horarios para julio y agosto (a partir del 1/Sep los horarios serán los habituales de temporada 2024/25 -hasta junio-). Festivos el 25/Jul, 5 y 15/Ago (sin actividad). Durante las fiestas de La Blanca sin sesiones en horario de tarde (solo de mañana hasta las 15:00 h)

ESTAS ACTIVIDADES Y HORARIOS PODRÁN SUFRIR MODIFICACIONES Y CAMBIOS POR MOTIVOS ORGANIZATIVOS, 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

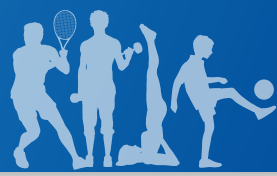
### RESERVA, VALIDACIÓN Y ACCESO A LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- Asegúrate de tener tu pulsera KIROL PLUS. Si no la tienes, recógela en Recepción. Recuerda que el uso de la pulsera es personal e intransferible. Facilitar el acceso de personas que no estén de alta en la fórmula KIROL PLUS, mediante la cesión de la pulsera acreditativa, supondrá la baja directa en la actividad
- 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
- 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 5 min antes hasta 5 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 algunas actividades como bodypump, spinning, zumba..., sino se ha hecho reserva previa, la pantalla te asigna un número de plaza automáticamente 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





**FIT & FITNESS ZERBITZUA  
SERVICIO FITNESS**

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

Te preparamos programas funcionales o de p/rehabilitación a medida y, además, puedes contar con entrenador/a personal. Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar

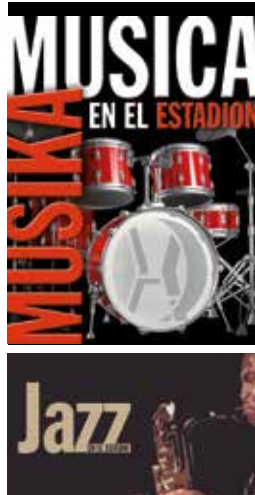
**Si eres menor de 30 o mayor de 65 años 20% descuento**



**MUSIKA ETA JAZZ ESTADION  
MÚSICA Y JAZZ EN EL ESTADIO**

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

Además, del L14 al J17/Jul disfrutaremos del mejor jazz 'de calle' con la 'Dirty Dürüm Brass Band' (18:00 h)



**YOGA ETA TAICHÍ AIRE ZABALEAN  
YOGA Y TAICHÍ AL AIRE LIBRE**

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



**WORKING ESTADIO**

Si eres mayor de 18 años y quieres compatibilizar tu actividad deportiva o recreativa con la profesional en el propio Estadio, de LaD de 8:00 a 21:00 h, dispones de un espacio junto a la cafetería equipado con puestos de trabajo, conectividad y salas de reunión y llamadas.

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

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



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

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

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



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

Te esperamos el **S6/Sep a partir de las 11:00 h** con una programación completa llena de juegos, talleres, hinchables... y merienda. Recomendada para menores de 13 años



**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, harremnari eta komunikazioari eusteko, Fundazioak sustatutako programak, jarduerak eta proiektuak kudeatzeko eta jarduera, programa eta proiektu berriei buruzko informazioa bidaltzeko. Antolatzen ditugun jarduera eta ekitaldietan, argizkiak eta/edo bideoak egin ahal izango dira.

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

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

**PROTECCIÓN DATOS PERSONALES**

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

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

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



# 1/6

Este número 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 Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito previsto en el Real Decreto-ley 16/2011, de 14 de octubre. La cantidad máxima garantizada actualmente por el mencionado Fondo es de 100.000 euros por depositante.



# Todo empieza por un OK.

Tus cuentas y tarjetas Visa Dual  
**sin ● comisiones.**<sup>1</sup>

1. Todas las cuentas sin comisión de mantenimiento (**TIN y TAE 0%**) y tarjetas Visa Dual sin comisión de emisión y mantenimiento. Para clientes a partir de 31 años con nómina (>600€) o pensión (>400€) domiciliada en Kutxabank, 5 compras trimestrales con tarjeta y Banca Online activa.

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

 **kutxabank**  
En serio.

  
**ESTADIO**  
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

Kideen elkarte / Miembro de:

  
**ACEDYR**  
ASOCIACIÓN DE CLUBES Y ENTIDADES  
DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Paseo de Cervantes Ibilbidea 20  
Tel. 945 131 345  
e-mail: [estadio@fundacionestadio.eus](mailto:estadio@fundacionestadio.eus)  
[fundacionestadio.eus](http://fundacionestadio.eus)  
E-01007 Vitoria-Gasteiz