

Kirola, errezetarik onena

El deporte, la mejor receta



Kirola, errezetarik onena

Estadion denboraldi berriari ekin diogu, ilusio berrituarekin eta konpromiso sendo bat hartuta: kirola sustatzen jarraitzea, bizi kalitatea hobetzeko funtsezko tresnatzat.

Programa berri bat aurkezten dizugu, adin, interes eta egoera fisikoaren maila guztietarako pentsatutako jardueren eskaintza zabal eta askotarikoarekin. Eta, beti, esku onenetan, eskaintza hori posible egiten duten gure teknikarien eskuetan. Izan ere, badakigu jarduera fisikoa erregulartasunez egiteak, gorputza indartzeaz gain, burua ere zaintzen duela, gogo-aldartea hobetzen duela, gaixotasunak prebenitzen dituela, eta gizarte harremanak sustatzen dituela. Mundu honetan, eguneroko erritmoak kalteak ekar ditzake; horiek horrela, kirola dugu medikuntza prebentibo eta natural bat, irisgarria, eta albo ondorioz gabea.

Programa honek biltzen ditu gure abonatuak eta erabiltzaileen eskura jartzen ditugun kirol proposamen guztiak: jarduera dinamikoenetatik hasi, eta praktika aserako espazioetaraino, ahaztu gabe familiako kirola, hastapenekoa, entrenamendua eta osasuna; pertsona bakoitzak bere lekua, erritmoa eta motibazioa aurkitzea nahi dugu. Benetan uste baitugu mugitzea bizitzea dela, eta hobeto bizitzea.

Orri hauetan zehar ibiltzera eta zuretzat prestatu dugun guztia ezagutzera gonbidatzen zaitugu. Izan ere, denboraldi honetan, inoiz baino gehiago, kirola da errezetarik onena.

2025/26 Denboraldi on!

El deporte, la mejor receta

En el Estadio comenzamos una nueva temporada con ilusión renovada y un firme compromiso: seguir promoviendo el deporte como una herramienta esencial para mejorar la calidad de vida.

Te presentamos un nuevo programa con una amplia y variada oferta de actividades pensadas para todas las edades, intereses y niveles de condición física, y siempre en las mejores manos, las de nuestro personal técnico que lo hace posible. Porque sabemos que practicar actividad física de forma regular no solo fortalece el cuerpo, sino que también cuida la mente, mejora el estado de ánimo, previene enfermedades y favorece las relaciones sociales. En un mundo donde el ritmo diario puede pasar factura, el deporte se convierte en una medicina preventiva y natural, accesible y sin efectos secundarios.

Este programa recoge todas las propuestas deportivas que ponemos a disposición de nuestras personas abonadas y usuarias: desde las actividades dirigidas más dinámicas hasta los espacios para la práctica libre, sin olvidar el deporte en familia, la iniciación, el entrenamiento y la salud; queremos que cada persona encuentre su espacio, su ritmo y su motivación. Porque creemos firmemente que moverse es vivir, y vivir mejor.

Te invitamos a recorrer estas páginas y descubrir todo lo que hemos preparado para ti. Porque en esta temporada, más que nunca, **el deporte es la mejor receta.**

¡Buena Temporada 2025/26!

JARDUERA-EGUTEGIA 2025/26 CALENDARIO DE ACTIVIDAD

URRIA / OCTUBRE

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

AZAROA / NOVIEMBRE

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

ABENDUA / DICIEMBRE

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

URTARRILA / ENERO

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

OTSAILA / FEBRERO

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

MARTXOA / MARZO

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

APIRILA / ABRIL

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

MAIATZA / MAYO

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

EKAINA / JUNIO

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

Estadio itxita
Estadio cerrado

Hasiera: 2025/26 denboraldia (Tenis-Padel jarduera Ira/15ean hasi zen)
Hasiera: Jolastokia (Or-etik Ig-era); Kirol wkend (Os, Lr, Ig eta J); Jolasak Estadion (Ig); eta Akrobaziak (3.Ig/hila)
Inizio temporada 2025/26 (la actividad de Tenis-Pádel comenzó el 15/Sep)
Inicio: Jolastokia (VaD); Kirol wkend (V, S, D y F); Juegos en el Estadio (D); y Acrobacias (3er D/mes)

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

Estadio 14:30ean ixten da. Ikastaroak eta Kirol Plus jarduerak 13:00etara arte
Estadio cierra a las 14:30 h. Cursos y actividades Kirol Plus hasta las 13:00 h

Estadio 14:30ean ixten da. Ez dago ikastarorik; ezta Kirol Plus jarduerarik ere
Estadio cierra a las 14:30 h. No hay cursos ni actividades Kirol Plus

Oporrak: neguko (Abe/22tik Urt/6ra) eta udaberriko (Api/2tik 12ra) haur eta junior jarduerak
Vacaciones de invierno (del 22/Dic al 6/Ene) y primavera (del 2 al 12/Abr) de actividades infantiles y junior

Amaiera: Kirol wkend
Fin Kirol wkend

Amaiera: 2025/26 denboraldiko familia-igerilekuko (GLOBOA) ikastaroak (heldu-igeriketa, aquaplus eta eskola-igeriketa 7. maila)
Fin cursos de piscina familiar (GLOBO) temporada 2025/26 (natación adultos, aquaplus y nivel 7 escuela natación)

Amaiera: Jolasak Estadion eta Akrobaziak
Fin Juegos en el Estadio y Acrobacias

Amaiera: 2025/26 denboraldiko haur eta junior jarduerak eta Jolastokia
Fin actividades infantiles y junior temporada 2025/26 y Jolastokia

Amaiera: 2025/26 denboraldia
Fin temporada 2025/26



HAUR/JUNIOR JARDUERAK
Hiruhilekoen hasiera eta bukaera
ACTIVIDADES INFANTILES/JUNIOR
Inicio y fin de trimestres

1 Urr/1/Oct - Abe/21/Dic

2 Urt/7/Ene - Mar/29/Mar

3 Mar/30/Mar - Eka/21/Jun

Ikastaro eta jardueretarako izen-emateak Inscripciones para cursos y actividades

(comienzo Oct/25)

PARA PERSONAS **ABONADAS** A LA FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA

Las renovaciones de cursillistas preferentes inscritas/os entre Abr-Jun '25 se realizaron en el mes de junio.

Pre-inscripción desde las 10:00 h del L1/Sep hasta las 10:00 h del L8/Sep en la app Estadio Vital Fundazioa

Sorteo de plazas el X10/Sep a las 10:00 h.

Las personas que no hayan podido realizar la inscripción deseada quedarán en lista de espera en cada actividad/horario. El periodo de inscripción continúa abierto hasta agotar las plazas.

ORDAINTZEKO ERAK FORMAS DE PAGO

Para las renovaciones preferentes (personas inscritas Abr-Jun '25) el primer pago mensual se girará el M2/Sep.

+16 AÑOS (RENOVACIÓN AUTOMÁTICA MENSUAL)

El pago de los cursos será **mensual** y por domiciliación bancaria hasta el mes de junio.

Si quieres abandonar la actividad deberás hacerlo entre el día 15 y 25 del mes anterior en Administración.

Ten en cuenta estos plazos para darte de baja de la actividad.

INFANTILES/JUNIOR (RENOVACIÓN AUTOMÁTICA TRIMESTRAL)

El pago de los cursos será **trimestral** y por domiciliación bancaria hasta el 3er trimestre de la temporada Abr-Jun.

Si quieres abandonar la actividad deberás hacerlo entre el día 15 y 25 del mes anterior al trimestre (Sep, Dic y/o Mar) en Administración.

Ten en cuenta estos plazos para darte de baja de la actividad.

PARA PERSONAS **ABONADAS TEMPORALES** A LA FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA

(Inscripción sujeta a pase temporal)

Inscripciones de cursillistas preferentes (inscritas/os entre Abr-Jun '25) a partir de las 10:00 h del M23/Sep en Administración; y para el resto, a partir de las 10:00 h del J25/Sep.

Las personas que no hayan podido realizar la inscripción deseada quedarán en lista de espera en cada actividad/horario. El periodo de inscripción continúa abierto hasta agotar las plazas.

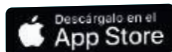
ORDAINTZEKO ERAK FORMAS DE PAGO

El pago de los cursos será **mensual (cursos +16 años) o trimestral (cursos infantiles/junior)** con tarjeta financiera hasta el mes de junio.

Para continuar en la actividad el pago se deberá realizar entre el día 15 y 25 de mes.

Ten en cuenta estos plazos para darte de baja de la actividad.

Descárgate la
App Estadio
deskargatu



Ikastaro eta jardueretarako izen-emateak Inscripciones para cursos y actividades

(comienzo Oct/25)

IGERIKETA-ESKOLA ESCUELA NATACIÓN

Las renovaciones de cursillistas preferentes inscritas/os entre Abr-Jun '25 se realizaron en el mes de junio.

Pre-inscripción para nuevas/os cursillistas del X3 al S6/Sep en la app Resasport CN Judizmendi. Confirmación de plazas del X10/Sep al V12/Sep.

Sorteo de plazas (en caso necesario) el M16/Sep a las 17:00 h
Inscripción personas **NO ABONADAS** a la Fundación Estadio Vital, el L22/Sep en la oficina del CN Judizmendi

+Info en escuela@cnjudizmendi.com o en cnjudizmendi.com

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



PADELA eta TENISA PÁDEL y TENIS

Las renovaciones de cursillistas preferentes inscritas/os entre Abr-Jun '25 se realizaron en el mes de junio

Pre-inscripción para nuevas/os cursillistas desde el 1/Ago rellenando el correspondiente formulario en tegvitoria.com o escribiendo solicitud a info@tegvitoria.com - Jon Careaga t. 674 361 401 (para tenis) y padel@tegvitoria.com - Patxi Pérez de Mendiola t. 626 056 462 (para pádel)

+Info en tegvitoria.com



FÚTBOL ACADEMY

Inscripciones desde el 15/Jul en la app 360 Player:

+info en academy@toquerosport.com

o en el m. 690 971 185



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 2025/26 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, 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. **iHazte un reconocimiento médico!**
- **Aseguraa 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.**

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.

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.

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.

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 (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!

GOI MAILAKO INTENTSITATEA / ALTA INTENSIDAD

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!

GORPUTZA-BURUA / CUERPO-MENTE

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.

FELDENKRAIS Educación somática basada en la neuroplasticidad que reorganiza el sistema músculo-esquelético. Mediante movimientos suaves, conscientes y sin dolor, corregirás patrones limitantes, mejorarás la calidad del movimiento, aumentarás su eficacia y podrás prevenir lesiones. El Método Feldenkrais está indicado para todas las edades y niveles de actividad.

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

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!

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.

ERRITMOA 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.

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.

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.

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 En la Escuela de natación desde los 4 y hasta los 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 cnjudizmendi.com.

Y a partir de los 11 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, aprenderás 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 desenvolverte bien en la pista. Amplio programa para todas las edades y niveles. +info en 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.

EXCURSIONES Durante la temporada organizamos 4 salidas (otoño, invierno, primavera y verano) para disfrutar el día combinando deporte, cultura y gastronomía, que te ayudarán a desconectar de la rutina diaria y conocer gente nueva. Revisa la programación que hemos preparado en nuestros canales de comunicación habituales, y no te pierdas esta experiencia.

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 55+).

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 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 y territorios limítrofes en las mejores manos. Los sábados, en jornada de mañana, 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.

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...).

NUMERO
REARRA

FÚTBOL ACADEMY Perfecciona tus capacidades individuales futbolísticas en grupos reducidos y en sesiones de entrenamiento adaptadas a todos los niveles, perfectamente complementarias con la actividad que ya estés realizando en tu club o equipo del que formes parte. La metodología de enseñanza está diseñada por Gaizka Toquero de la mano de personal técnico titulado y con amplia experiencia. A partir de los 10 años.

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.







KIROL ESKOLAK ESCUELAS DEPORTIVAS



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
BALONCESTO (1 h) Iniciación al baloncesto	7-12	LX V	17:30 17:15 (1.5 h)	108	Cancha baloncesto (carpa)	(1)(7)(12)
DEPORTE BASE (1 h) Educación física de base	5-7	MJ	17:30	108	Cancha baloncesto (carpa)	(1)(12)
FUNKY HIP HOP Iniciación al funky hip hop						
Funky I (75')	7-9	S	10:45	102	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(7)(12)
Funky II (75')	10-12	V S	18:45 9:30			
FÚTBOL + VALORES (1 h) Iniciación al fútbol con valores	6-10	MJ	17:45	123	Campo de fútbol	(1)(10)(12)
FÚTBOL ACADEMY (1 h) Perfeccionamiento en fútbol	10-12	L X LX	17:45	124 186	Campo de fútbol	(1)(10)(12) (20)
GIMNASIA RÍTMICA (80') Iniciación a la gimnasia rítmica	6-12	V	18:00	108	Polideportivo (tapiz)	(1)(12)
KARATE (1 h) Iniciación al karate	7-12	S	10:00	89	Polideportivo (tapiz)	(1)(12)(13)

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € € TRIMESTRE	INSTALAZIOA * INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
 MINI-BASKET (1 h) <i>Introducción a la práctica deportiva (+ baloncesto)</i>	5-8	MJ	18:30	102	Cancha baloncesto (carpa)	(1)(12)
 MINI-FÚTBOL (1 h) <i>Introducción a la práctica deportiva (+ fútbol)</i>	5-8	LX	18:30	102	Cancha baloncesto (carpa)	(1)(12)
 NATACIÓN Matronatación (30') <i>Estimulación con el agua</i>	6-24 meses	V	16:50 / 17:40	104	Olabide ikastola	(4)(5)(6)(12) (16)
Txikis (30') <i>Familiarización con el agua</i>		S	11:45			
Alevines -niveles 1, 2, 3 y 4- (40') <i>Iniciación a la natación</i>	4	V	16:50 / 17:40	104		
		S	11:45			
Loinas -niveles 5 y 6- (40') <i>Perfeccionamiento en natación</i>	5-11	LX	16:50 / 17:50 / 18:50	156		(3)(4)(6)(7) (12)(16)
		MJ	18:40	113		
		V	9:45 / 10:45			
		S	16:50 / 17:50 / 18:50	156		
Nivel 7 (40') <i>Pre-competición en natación</i>	6-11	LX	16:50 / 17:50 / 18:50	156		(3)(4)(7)(12) (16)
		MJ	18:40	113		
		V	9:45 / 10:45			
PÁDEL (1 h) <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel</i>	6-11	LX	17:35 / 18:15	156	Piscina Familiar (globo)	(1)(4)(7)(12) (16)(19)
		MJ	18:15	113		
		V	11:50			
		S	17:30	114		
 PÁDEL (1 h) <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel</i>	10-12	V	17:30	114	Pádel 2, 3 o 4	(1)(7)(11)(12)
 PELOTA VASCA (1 h) <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en pelota vasca</i>	7-9	M	17:30	90 (temporada)	Trinquete	(1)(8)
 TENIS (1 h) <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis</i>	6-8 (pre- benjamín)	LX	17:30	195	Tenis 2 o 3	(1)(7)(11)(12)
		V	17:30 / 18:30	117		
		S	12:30			
		D	10:30			
	8-10 (benjamín)	L	18:30	117		
		M	17:30	195		
		XV	10:30	117		
		S	13:30	195		
		SD	18:30	195		
	10-12 (alevín)	LX	17:30 / 19:30	195		
		MJ	18:30	117		
		V	11:30	195		
		SD	9:30	117		
	12-14 (infantil)	LX	19:30	195		
		MJ	18:30	117		
		X	18:30			
J		16:30				
V		12:30				
D	17:30	123				
TRIATLÓN (1 h) <i>Iniciación al triatlón</i>	8-12	MJ	17:30	123	Estadio y exteriores	(1)(10)(12) (14)(16)

Jaiak Fiestas



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

Esperamos que **Olentzero y Mari Domingi** (el X24/Dic) y los **Reyes Magos** (M6/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 faltará la magia 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 3er domingo de cada mes (entre octubre y mayo) de 11:00 a 12:30 h**

¡Pásate por el polideportivo!



Jolasak Estadion Juegos en el Estadio

DOAN GRATIS

Desde el D5/Oct hasta el D17/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...

¡Estudio 3 en planta baja del edificio juvenil!



Kirol Wkend

Si tienes entre 6 y 12 años, **desde el primer fin de semana de octubre y hasta el último de marzo**, y en horario **de 17:30 a 19:30 h (los viernes de 18:45 a 19:45 h)**, cuentas con una actividad de ocio activo y divertido, por el Estadio y con la cancha de baloncesto (carpa) como localización 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, indiaká, vóley playa...

Apúntate en Administración, por t. 945 131 345 o en la app Estadio Vital Fundazioa en cualquiera de estas 2 opciones:

- Viernes:** abono temporada 30 €, mensual 15 €.
- Sábados, domingo y festivos:** abono temporada 75 €, 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 6 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 V3/Oct y el D21/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 contenidos y actividades!

Abono temporada: 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.

TXANDAK TURNOS

Abenduak	29-31	Diciembre	75 €
Apirilak	7-10	Abril	100 €
Apirilak	29-30	Abril	50 €

JUNIOR!

urte 13-18 años

ESTADIO JUNIOR!



1er trimestre: 1/OCT - 21/DIC 2º trimestre: 7/ENE - 29/MAR 3er trimestre: 30/MAR - 21/JUN

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HIRUHILEKOA € € TRIMESTRE	INSTALAZIOA * INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS	
BÁDMINTON (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en bádminton	13-18	LX	16:30	108	Cancha baloncesto (carpa)	(1)(12)	
FÚTBOL ACADEMY (1 h) Perfeccionamiento en fútbol	13-16	M	16:30	124	Campo de fútbol	(1)(10)(12)(20)	
		J		186			
		MJ					
GAP (50') Mantenimiento físico	13-18	MJ	16:30	98	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(12)	
JUNIORBOX (50') Iniciación al boxing y kick-boxing juvenil	13-18	V	17:15	82	Polideportivo (tapiz)	(1)(12)(15)	
PÁDEL (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		114			
		V	12:00	114			Pádel 4
		S	18:30	90 (temporada)			
PELOTA VASCA (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en pelota vasca	10-14	X	18:30	90 (temporada)	Trinquete	(1)(8)(12)	
TENIS (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis	14-16 (cadete)	MJ	19:30	195	Tenis 2 o 3	(1)(7)(11)(12)	
		X		117			
		V					
TRIATLÓN (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en triatlón	13-16	LXV	16:15	145	Estadio y exteriores	(1)(10)(12)(14)(16)	

SENIOR!

urte +55 años

ESTADIO SENIOR!

+55

Estadion elkar ikusiko dugu!
¡Quedamos en el Estadio!



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € € MES	INSTALAZIOA * INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+55	LX	11:30	41 / 38	Piscina Juvenil	(1)(2)(9)(16)
		MJ				
BODY DANCE (80') Iniciación al baile y mantenimiento físico	+55	LX	11:00	41 / 38	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(2)
CARDIO-FUERZA 65+ (1.5 h) Mantenimiento físico al aire libre	+65	LX	10:00	38	Exteriores	(1)(10)(17)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360 (50') Mantenimiento físico	+55	MJ	11:30	38	Polideportivo (tapiz)	(1)
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y re-adaptación		LX	11:30	38	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)
		MJ	11:00			
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y re-adaptación		LX	11:30	46 / 40	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
FUERZA 55+ (50') Mantenimiento físico		LX	11:00	38	Polideportivo (tapiz)	(1)
GINNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico		LX	9:00	41 / 38	Polideportivo (tapiz)	(1)(2)
		Gimnasia mujeres	MJ			
NATAción (45') Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico		LX	9:45	41	Piscina Familiar (globo)	(1)(16)(19)
		MJ	9:00 / 9:45 / 10:30			
NORDIC WALKING (1.5 h) Iniciación a la marcha nórdica		X	10:00	110 / 100 (trimestre)	Exteriores	(1)(2)(10)(12)
TAICHÍ (50') Iniciación al taichí y relajación	MJ	11:30	41 / 38	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(2)	
YOGA (80') Iniciación al yoga y relajación	LX	10:00	48 / 41	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)	
ZUMBA GOLD (80') Mantenimiento físico y baile	V	9:30	38	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	
ABDOMINALES y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico	+18	MJ	9:00 / 10:00	41 / 38	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)	
ANTIAGING (50') Mantenimiento físico anti-edad	+45	LX	9:30	41 / 38	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(2)	
AQUAGAP (45') Mantenimiento físico	+16	LX	19:15	41 / 38	Piscina Juvenil	(1)(2)(9) (16)	
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+18	MJ	9:00 / 9:45 / 15:30	41 / 38	Piscina Juvenil	(1)(2)(9) (16)	
AQUAPLUS (45') Mantenimiento físico	+16	XV	11:15	41 / 38	Piscina Familiar (globo)	(1)(2)(9) (16)(19)	
		V	15:30 / 16:15	29 / 27			
AQUATONIC (45') Mantenimiento físico	+16	MJ	19:15	41 / 38	Piscina Juvenil	(1)(2)(9) (16)	
BOXINGFIT (50') Mantenimiento físico	+16	MJ	18:30	44 / 38	Polideportivo (tapiz)	(1)(2)(15)	
CIRCUIT (50') Mantenimiento físico	+16	LX	7:10	48 / 41	Circuit (polideportivo)	(1)(2)	
		MJ	18:30				
		V	9:00				29 / 27
DANZA & IMPROVISACIÓN (50') Iniciación a la danza y mantenimiento físico	+18	MJ	10:30	41 / 38	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(2)	
EJERCICIO CARDIOSALUDABLE (1.5 h) Mantenimiento físico y re-adaptación cardíaca	+18	MJ	9:30	48 / 41	Polideportivo (tapiz), Circuit y Spinning	(1)(2)	
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	LX	9:30 / 10:30 / 15:30 / 16:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30	41 / 38	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)	
		MJ	7:10 / 8:00 / 9:00 / 10:00 / 16:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30				
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	LX	18:30	46 / 40	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)	
		MJ	11:30				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico	+18	LXV	8:00	48 / 41	Polideportivo (tapiz)	(1)(2)	
		LX	19:30	41 / 38			
		LXV	10:00	48 / 41			
		MJ	19:30	41 / 38			
GIMNASIA PREPARTO (1.5 h) Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	V	16:45	48 / 41	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)	
GIMNASIA POSTPARTO (1.5 h) Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	V	11:00	48 / 41	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)	
MEDITACIÓN MINDFULNESS (70') Relajación y control mental	+18	M	17:30 / 18:45	46 / 40	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)	
NATACIÓN (45') Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico	+11	LX	7:10 / 8:00 / 9:00 / 9:45 / 10:30 / 13:30 / 14:30 / 15:15 / 16:00 / 16:45 / 20:00 / 20:45	48 / 41	Piscina Familiar (globo) o P. Juvenil	(1)(2)(7) (16)(19)	
		MJ	7:10 / 8:00 / 13:30 / 14:30 / 15:15 / 16:00 / 16:45 / 20:00 / 20:45				
		SD	8:15 / 9:00 / 9:45 / 10:30				
NORDIC WALKING (1.5 h) Salud - nivel 1 Iniciación a la marcha nórdica	+18	M	18:30	110 / 100 (trimestre)	Exteriores	(1)(2)(7) (10)(12)	
							Sport - nivel 2 Mantenimiento y/o entrenamiento en marcha nórdica
PÁDEL (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento	+18	LX	10:00 / 11:00 / 15:30 / 18:30 / 19:30 / 20:30	68	Pádel 3 o 4	(1)(7)(11)	
		MJ					
		V					10:00 / 11:00 / 15:30 / 18:30 / 19:30 / 20:30
		S					10:00 / 11:00 / 12:00
D							

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € € MES	INSTALAZIOA * INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
PILATES ALLEGRO (50') <i>Mantenimiento físico y re-adaptación en máquina</i>	+18	LX	8:30 / 9:30 / 10:30 / 13:30 / 14:30 / 15:30 / 16:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30	56 / 51	Allegro	(1)(2)
		MJ	9:00 / 10:00 / 15:30 / 16:30 / 18:00			
		M (80')	19:00			
		J (80')				
		V (80')	10:30 / 15:30			
RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (75') <i>Relajación y control mental</i>	+18	V	9:30	41 / 38	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
STRETCHINGFIT (50') <i>Mantenimiento físico</i>	+18	LX	18:30	41 / 38	Polideportivo (tapiz)	(1)(2)
SUP PILATES POOL (1.5 h) <i>Pilates en tabla sobre el agua</i>	+16	D26/Oct	9:30 / 11:30	20 (sesión)	Piscina Juvenil	(1)(16)(18)
		D23/Nov				
		D21/Dic				
		D15/Feb				
		D15/Mar				
TAICHÍ (1.5 h) <i>Iniciación al taichí y relajación</i>	+18	LX (50')	17:30	41 / 38	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
		M	19:00		Estudio 3 (edificio Juvenil)	
		S	10:50		Estudio 1 (edificio Juvenil)	
TENIS (1 h)	+18	L	16:30 / 19:30 / 20:30	48	Tenis 2 o 3	(1)(7)(11)
		M	15:30 / 16:30 / 20:30			
		X	13:00 / 16:30 / 20:30			
		J	16:30 / 20:30			
		V	15:30 / 19:30			
TRIATLÓN MUJER (1 h) <i>Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento</i>	+18	LXV	10:30 / 15:15 / 16:15 / 17:15	48 / 41	Estadio y exteriores	(1)(2)(10) (14)(16)
		MJ	16:15	41 / 38		

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 Loínas de LaJ las/os alumnas/os de la Ikastola Olabide tendrán preferencia de inscripción.
- En los grupos de Alevines de lunes a jueves 17:50 h, viernes 18:40 h y sábados 9:45 y 10:45 h 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. La inscripción deberá ser para toda la temporada obligatoriamente.
- 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.
- 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: 25 €
- Para los grupos que se realizan en la piscina Familiar (globo) la temporada finaliza el 30/Abr.
- Inscripciones desde el 15/Jul en la app 360 Player.
+Info en academy@toquerosport.com o en el m. 690 971 185

HORARIO	LUNES						MARTES						MIÉRCOLES					
	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERCURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERCURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERCURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO
7:00	BODYPUMP 7:10-8:00				FUNCIONAL 7:10-8:00													FUNCIONAL 7:10-8:00
8:00		ESPALDA ACT 8:30-9:20										PILATES AERO 8:30-9:20						SPINNING 8:00-8:50
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20	DANCE 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20	SPINNING 9:30-10:20	HIIT 9:30-10:20		GAP 9:30-10:20	PILATES BARRE 9:30-10:20				FUNCIONAL 9:30-10:20	CORE 9:30-10:15	ZUMBA 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20			HIIT 9:30-10:20
10:00	BODYBALANCE 10:30-11:20	PILATES BALL 10:30-11:20	PILATES 10:30-11:20		FUERZA MUJER 10:30-11:20		ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50					BODYPUMP 10:30-11:20	ESPALDA ACT 10:30-11:20	PILATES 10:30-11:20			SPINNING 10:00-10:50
11:00				ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20														
12:00																		
13:00																		
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50				FUNCIONAL 14:00-14:50													SPINNING 14:00-14:50
15:00			PILATES 14:30-15:20															FUNCIONAL 14:00-14:50
15:00	ZUMBA 15:30-16:20		PILATES 15:30-16:20		GAP 15:30-16:20		GAP 15:30-16:20	ESPALDA ACT 15:30-16:20					CORE 15:30-16:15		PILATES 15:30-16:20			GAP 15:30-16:20
16:00	GAP 16:30-17:20		PILATES 16:30-17:20			PILATES AERO 16:30-17:20						FUERZA MUJER 16:30-17:20		ZUMBA 16:30-17:20	PILATES hiit 16:30-17:20			TODO TONO 16:30-17:20
17:00	TODO TONO 17:30-18:20			SPINNING 17:00-17:50		FUNCIONAL 17:30-18:20	PILATES AERO 17:30-18:20	BODYPUMP 17:30-18:20		PILATES BARRE 17:00-17:50	PILATES 17:00-17:50	SPINNING 17:30-18:20	HIIT 17:30-18:20		FUERZA MUJER 17:30-18:20	DANCE 17:30-18:20	PILATES 17:30-18:20	FUNCIONAL 17:30-18:20
18:00	CORE 18:30-19:15	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING 18:00-18:50	HIIT 18:30-19:20	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		BODYPUMP 18:30-19:20	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	HIIT 18:30-19:20
19:00	BODYSTEP 19:15-20:05	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:50	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 19:30-20:20		CORE 19:30-20:15	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20	FUNCIONAL 19:30-20:20
20:00	BODYPUMP 20:15-21:05		PILATES 20:30-21:20	SPINNING 20:30-21:20	GAP 20:30-21:20		FUERZA MUJER 20:30-21:20			PILATES 20:00-20:50		FUNCIONAL 20:30-21:20			BODYBALANCE 20:15-21:05		PILATES 20:30-21:20	GAP 20:30-21:20
21:00																		

ESTAS ACTIVIDADES Y HORARIOS PODRÁN SUFRIR MODIFICACIONES Y CAMBIOS

Actividades **KIROLPLUS** Jarduerak +Info: fundacionestadio.eus

TONIFIKAZIOA / TONIFICACIÓN

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

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 (en especial a partir de los 45 años) 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.

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

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 INTENSITATEA / ALTA INTENSIDAD

FUNCIONAL 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.

HIIT Sistema fraccionado intercalado de entrenamiento que alterna series cortas e intensas de ejercicio y breves periodos 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

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

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. Reeducación del movimiento y la postura de nuestra espalda, combinando movilidad y estiramientos.

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 BARRE 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 Realizado en el 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 de LaJ.

PILATES BALL Sesión de Pilates en suelo con el fitball de gran tamaño como elemento principal de entrenamiento. Por su inestabilidad, obligará a tu cuerpo a activar varios grupos musculares al mismo tiempo y es increíblemente efectiva para mejorar el equilibrio, la fuerza del core, la postura y la coordinación.

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.

CARDIO

TONIFICACIÓN

COREOS

CUERPO-MENTE

ALTA INTENSIDAD

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 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA		
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	
				HIIT 8:00-8:50						FUNCIONAL 8:00-8:50	PILATES AERO 8:30-9:20			FUNCIONAL 8:10-9:00				HIIT 8:10-9:00	8:00	
	PILATES BARRE 9:00-9:50	PILATES 9:00-9:50						PILATES hiit 9:00-9:50				DANCE (Ser Fitness) 9:00-9:50		HIIT 9:00-9:50				FUNCIONAL 9:00-9:50	9:00	
GAP 9:30-10:20				FUNCIONAL 9:30-10:20		BODYPUMP 9:30-10:20	ESPALDA ACT 9:30-10:20			FUERZA MUJER 9:30-10:20	PILATES AERO 9:30-10:20							SPINNING 10:00-10:50	10:00	
ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20	PILATES 10:00-10:50				BODYBALANCE 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50													11:00
	ESPALDA ACT 11:30-12:20	ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50					DANCE 11:30-12:20					ZUMBA (Ser Fitness) 11:00-11:50	SPINNING 11:15-12:05		BODYPUMP 11:15-12:05					11:00
																				12:00
																				13:00
BODYPUMP 14:00-14:50				HIIT 14:15-15:05					SPINNING 14:00-14:50											14:00
CORE 15:30-16:15				TODO TONO 15:15-16:05	PILATES AERO 15:30-16:20	ZUMBA 15:30-16:20					HIIT 15:30-16:20									15:00
GAP 16:30-17:20	PILATES BARRE 16:30-17:20					GAP 16:30-17:20				FUNCIONAL 16:30-17:20										16:00
ZUMBA 17:30-18:20	YOGA 17:30-18:50	PILATES 17:00-17:50		HIIT 17:30-18:20	PILATES AERO 17:30-18:20													YOGA 17:00-18:20		17:00
BODYSTEP 18:30-19:20		PILATES 18:00-18:50	SPINNING 18:30-19:20	FUNCIONAL 18:30-19:20		CORE 18:00-18:45		PILATES hiit 18:15-19:05	SPINNING 18:00-18:50											18:00
BODYPUMP 19:30-20:20	YOGA 19:00-20:20	PILATES 19:00-19:50	SPINNING 19:30-20:20	HIIT 19:30-20:20		BODYPUMP 19:15-20:05	YOGA 19:00-20:20											YOGA 18:30-19:50		19:00
ZUMBA 20:30-21:20		PILATES hiit 20:00-20:50		FUNCIONAL 20:30-21:20																20:00
																				21:00

POR MOTIVOS ORGANIZATIVOS, EN FUNCIÓN DE LA DEMANDA Y DE LA ÉPOCA DEL AÑO

ERRITMOA eta KOREOAK / RITMO y COREOS

DANCE Si te gusta bailar, buscas variedad de ritmos y divertirse mientras aprendes diferentes coreografías (una al mes), en esta actividad explorarás diversos estilos como el jazz, hip hop, disco, reggaetón, pop... ¡ideal para todos los niveles y amantes del movimiento!

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

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!

KARDIOA / CARDIO

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.

RESERVA, VALIDACION 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 10 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, pilates, spinning, zumba... si no 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.

CLUB

OUT DOOR

KLUBA

Jarduerak naturan
Actividades en la naturaleza



2025 Urr/11/Oct ● **SENDERISMO**
Cascadas de la Tobería (Andoin_ Araba/Álava)

2025 Urr/22/Oct ● **SALIDA DE OTOÑO**
Museo marítimo (Bilbao_ Bizkaia)

2025 Aza/15/Nov ● **SENDERISMO**
El camino oculto (Arantzazu_ Gipuzkoa)

2026 Urt/24/Ene ● **RAQUETAS EN LA NIEVE**
Pirineo

2026 Ots/26/Feb ● **SALIDA DE INVIERNO**
Chillida leku + sagardotegia (Hernani_ Gipuzkoa)

2026 Ots/28/Feb ● **RAQUETAS EN LA NIEVE**
Pirineo

2026 Mar/14/Mar ● **SENDERISMO**
Ruta del agua (Berganzo_ Araba/Álava)

2026 Api/18/Abr ● **SENDERISMO**
Cascada de Aguake (Antoñana_ Araba/Álava)

2026 Mai/13/May ● **SALIDA DE PRIMAVERA**
Castillo de Javier + comida en Sangüesa (Navarra/Nafarroa)

2026 Mai/23/May ● **SENDERISMO**
Ruta verde del complejo lagunar (Laguardia_ Araba/Álava)

2026 Eka/13/Jun ● **SENDERISMO**
Embalse de Lareo (Lizarrusti_ Gipuzkoa)

2026 Eka/17/Jun ● **SALIDA DE VERANO**
Playa de Hendaya (Lapurdi)

- **Inscripciones** desde el mes anterior a la salida (en Administración, en t. 945 131 345 o en la app 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.

• PRECIOS/PERSONA:

- **ABONADA 17 € / NO ABONADA 23 €**
(el precio no incluye la comida ni accesos a las visitas guiadas)
- **ABONADA 22 € / NO ABONADA 28 €**
- **ABONADA 35 € / NO ABONADA 40 €**

ETA GAINERA Y ADEMÁS



FITNESS ZERBITZUA SERVICIO FITNESS

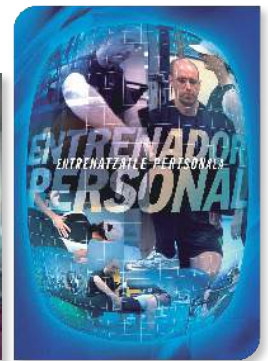
Con la última tecnología en máquinas cardiovasculares, wifi, la app LifeFitness Conect y amplio horario (**LaV de 7:00 a 21:30 h, SDyF de 8:00 a 14:00 h**) para que puedas disfrutar y mantenerte en forma. **Te preparamos programas funcionales o de p/rehabilitación** a medida y, además, puedes contar con entrenador/a personal. Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar.

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

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. Pide tu acreditación 2025 o 2026 en Administración.

Podrás conocerás otros clubes, traerás ideas nuevas y valorarás lo que tienes en casa.

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 legitimoan.

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

Hala dagokionean, sartu, zuzendu, ezabatu, aurka egin, datuen eramangarritasuna eskatu, tratamendua mugatu ahal izango duzu, eta ez zara erabaki automatizatu hutsen helburu izango, www.fundacionestadio.eus gure webguneko pribatutasun-politikan informazio gehigarri eta osoan zehazten den bezala.

PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

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

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

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

KUTXABANK
KORNER

“No necesitas tener otra tarjeta para no pagar comisiones en Glastonbury ni en Sizget. Tu Visa Korner te lo da todo.”

CERO COMISIONES por cambio de divisa.
CERO COMISIONES por sacar dinero a débito en cajeros del extranjero.*

Y si pagas tu viaje con la Visa Dual Korner, seguro de accidentes y asistencia en viaje gratuito.



VISA



*REINTEGROS A DÉBITO EN EL EXTRANJERO. LA ENTIDAD PROPIETARIA DEL CAJERO PODRÍA APLICAR UNA COMISIÓN AJENA A KUTXABANK POR EL USO DEL MISMO. TARJETA VISA DEBIT KORNER CONTRATABLE DE 12 A 30 AÑOS Y TARJETA VISA DUAL KORNER DE 18 A 30 AÑOS.