

ESTADIO

**Liberar el estrés,
el poder del Yoga**

**La renovación también llega al
servicio de hostelería**



**Jarduera-egitaraua
2025 / 26**

Programa de actividades



ESTADIO

@festadio fundacionestadio festadio

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

Comité de redacción: Aitor Armiño, Andoni Gaztelua, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz, Ainhoa Pereira, Feli Santano y Ainhoa Valle

Han colaborado en este número: Pablo Cuiñado, Alain Prado, Marta Redondo, Iván Rodrigo, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Equino

Fotografías de: Ángel Lz. Luzuriaga, Víctor Quintas y Asier Bastida

Edita:

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

Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



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

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe: Aspici

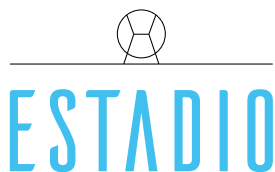
Traduce: Aixé

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.eus

Anuncios: estadio@fundacionestadio.eus



FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA

#117 /2025

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundaciones Vital Fundazioak

Vital Eguna nos invita a disfrutar de la mejor música urbana con Cruz Cafuné, Safu y Rico Rosa; Aún estás a tiempo de presentar tu obra al Certamen Arte Vital; Si quieres ampliar tus conocimientos sobre informática, historia, arte, salud y bienestar, música o actualidad, 'Ikas Vital' es tu respuesta; 46 clubes, federaciones y entidades deportivas alavesas tendrán nuevas equipaciones gracias a las ayudas de Fundación Vital



08 estadio berria / nuevo estadio

La renovación también llega al servicio de hostelería; No te pierdas el video de 'Estadio informa' con el ahora y después de las zonas en obras



12 estadioko jendea / gente del estadio

Hay deporte más allá de una cardiopatía



14 zoom

Chen Ruolin, la mejor saltadora de trampolín de la historia



16 aurrera! jen movimiento!

Liberar el estrés, el poder del Yoga



18 on eginal! bien hecho!

'Red Viral': 'Knockout: No tires la toalla'



20 info estadio

Cambio del proveedor de las máquinas de 'vending'; Fiesta Infantil Jaia: 'Nuestras costumbres - Gure Ohiturak'; Cerrados el último viernes de Septiembre (26/Sep); Lagundu Iezaguzu ordena mantentzen; Sin toalla, no entrenas; Reserva tu pista



22 klubak estadiion / clubes en estadio

GIMNASTIKAKO ARABATXO KLUBA: Arabatxo, brontzea Alcoyko estatuko txapelketetan; TEG: Un verano lleno de actividad: Buen Tenis y Pádel en el Estadio; C.H. INDARRA VITAL: Tres oros, una plata y dos récords de España para Álava en el Campeonato de España Máster de Halterofilia; CN JUDIZMENDI: Pódiums para nuestros equipos en los campeonatos de Euskal Herria de verano, y medallas y finales en los nacionales absolutos, alevines y master; entrevista a Uxue Ortiz de Pinedo, plata en el campeonato estatal junior: "Cuando tengo un objetivo no me doy por vencida hasta que lo consigo"



26 zap

Juegos mejorados, ¿cuáles son los límites del deporte moderno?; Munduko estadiorik ederrena; La obsesión con las métricas deportivas puede ser contraproducente



27 kirol kultura/ cultura deporte

Libros: 'On m'appelle Casquette verte' («Txapel Berdea deitzen didate»), Alexandre Boucheixek idatzia; 'Temporada de Rosas', de Chloé Wary. Documentales: 'Briganti. Rugby vs mafia', dirigido por Juan Porres; 'Full Swing', dirigido por Keith McCormick

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

Kirola, errezetarik onena

Udaren zatirik onena atzean uztear gaude, baina oraindik ez da amaitu; beraz, gonbidatuta gaude geratzen dena aprobetxatzera eta gozatzera.

Aldizkari honen azken alean, Estadio berriaren hazkundean gertatzen denari buruz egunean izan zaitezten abiatu genuen ekimena kontatu nizuen, bihotz-bihotzez, bideo laburren bidez. Atal berria ikusi ez baduzue, hala egitea gomendatzen dizuet. Aurretik nola zegoen eta ondoren nola geratuko den erakusteko ibilbide birtuala da. Obren benetako irudiak eta birsorkuntzak erabiliz, espazio bakoitza azaltzen da: entrenamendu funtzionalerako eta fitnesserako aretoak, kanpoko terraza, ur eremua eta aldagelak. Ziur nago gure poza eta gogoa partekatzen dituzuela. A zer nolako gogoa, amets hau egia bihurturik ikusteko!

Eta, gure instalazioen hobekuntzen eta modernizazioaren artean, azken hilabeteetan egiaztatu ahal izan duzue ostalaritza zerbitzua ere berritu dela. Ezinbesteko eginkizuna zen. Sukaldeko eta jantokiaren eta kafetegiaren eremuetako lanak urrian hasiko dira; baina, gerentzia berri bati esker, dagoeneko hasi gara eskaintzen arreta hobea, bai eta eskaintza gastronomiko askotarikoagoa eta kalitate handiagokoa ere. Modu osasuntsu eta orekatuan jateko kontzeptu berri bat, XXI. mendeko Estadioren filosofia eta balioen ildotik: hurbileko produktuak, freskoak, sostengagarriak eta sasoikoak.

Hala ere, orrialde hauetan ezin ziren falta gure ohiko edukiak: kirola beren ingurunea —eta, ondorioz, mundua— hobetzeko tresnatzat erabiltzen duten erakundeak; yoga praktikatzeko, estresetik nola libratu; edo elkarriketa bat Uxue Ortiz de Pinedori, Judizmendi klubeko gure igerilarietako bati (Espainiako aurreko txapelketan, zilarrezko domina lortu zuen, eta orain, beka bati esker, Estatu Batuetan abentura berri bati ekin dio). Eta zuen eskura jartzen ditugun kirol proposamen guztiak biltzen dituen programa, jarduera dinamikoenetatik hasi eta praktika librerako espaziotaraino; familiako kirola, hastapena, entrenamendua eta osasuna ahaztu gabe. Nork bere espazioa, erritmoa eta motibazioa aurkitzea nahi dugu. Izan ere, benetan uste dugu kirola dela errezetarik onena.

Gozatu zenbaki honetaz, geratzen zaigun eguraldi onaz eta abian jartzen ditugun berrikuntza guztiez, helburu bakar batekin: Estadion bizi duzun esperientzia hobetzea eta, zalantzarik gabe, kirolaren eta ohitura onen erreferente izatea.

Jon Urresti García
Estadio Vital Fundazioko presidentea

El deporte, la mejor receta

Estamos a punto de superar la mejor parte del verano, pero ni mucho menos se ha terminado así que estamos invitadas/os a aprovechar y disfrutar lo que queda.

En el último número de esta revista, os contaba a corazón abierto una nueva iniciativa para manteneros al día de lo que acontece en el crecimiento del nuevo Estadio, a través de pequeños videos. Si no habéis visto ya la nueva entrega, os lo recomiendo. Es un recorrido virtual por el antes y el después, imágenes reales de las obras y recreaciones de cómo quedará cada espacio: las salas de entrenamiento funcional y fitness, la terraza exterior, la zona de agua o los vestuarios. Estoy seguro de que compartís nuestra alegría y deseo de verlo ya terminado. ¡Qué ganas de ver este sueño hecho ya realidad!



Y entre las mejoras y modernización de nuestras instalaciones, en los últimos meses habéis podido comprobar que el servicio de hostelería también está siendo renovado. Era una tarea imprescindible. Las obras en cocina y zonas de comedor y cafetería empezarán este octubre, aunque gracias a una nueva gerencia hemos comenzado ya a disfrutar de una mejor atención y una oferta gastronómica más variada y de mayor calidad. Un nuevo concepto para comer de forma sana y equilibrada, en línea con la filosofía y valores del Estadio del siglo XXI, productos de proximidad, frescos, sostenibles y de temporada.

Pero en estas páginas no podían faltar nuestros contenidos habituales: organizaciones que utilizan el deporte como herramienta para mejorar su entorno y, por ende, el mundo; cómo librarnos del estrés practicando yoga o una entrevista con Uxue Ortiz de Pinedo, una de nuestras nadadoras del Judizmendi, medalla de plata en el pasado campeonato de España y comenzando ahora una nueva aventura en Estados Unidos gracias a una beca. Y, por supuesto, el programa con todas las propuestas deportivas que ponemos a vuestra disposición este otoño, 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 el deporte es la mejor receta.

Disfrutad de este número, del buen tiempo que nos queda y de todas las novedades que ponemos en marcha con un único objetivo: mejorar vuestra experiencia en el Estadio y sin duda ser un referente del deporte y de los buenos hábitos.

Jon Urresti García
Presidente de Fundación Estadio Vital

Vital eguna

Fundación Vital continúa preparando el programa completo de esta edición, al que se incorporarán más artistas y otras actividades

Vital Eguna nos invita a disfrutar de la mejor música urbana con **CRUZ CAFUNÉ, SAFU y RICO ROSA**

Vital Eguna no es solo un fin de semana lúdico, deportivo y solidario que Fundación Vital comparte con la sociedad alavesa. La cita, que tendrá lugar los días 3 y 4 de octubre, es el escenario perfecto para disfrutar de forma gratuita de la mejor música del momento y este año lo haremos con los ritmos de Cruz Cafuné, Safu y Rico Rosa. La Plaza de los Fueros acogerá el sábado la actuación estelar de estos artistas imprescindibles en la nueva música urbana en español.

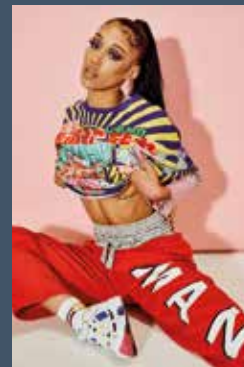
Cruz Cafuné dará en Vitoria-Gasteiz su único concierto confirmado hasta la fecha en la zona norte del Estado, tras una gira europea en la que ha colgado el cartel de 'sold out' en ciudades como Berlín, Milán, Londres, Ámsterdam o París.

Anclado en el rap, pero abierto a géneros como el Jersey Club, el reggaetón o el R&B, el artista canario ha construido un estilo propio donde coexisten la espiritualidad, la cultura popular y la crítica social. Con un pie en África, otro en América Latina y el corazón en Canarias, se mueve entre la sensibilidad melódica de un crooner y la crudeza del rap, forjando una trayectoria artística que lo convierte en uno de los nombres imprescindibles de la escena actual.

Su éxito ha sido arrollador. El lanzamiento del video de su trabajo 'Me nuevo con Dios', con todos los temas estrenándose en directo, cautivó a miles de seguidoras/es, fue tendencia en redes sociales durante varios días y agotó las entradas en su gira para todas las fechas. Además, se convirtió en uno de los discos más destacados del año.



Safu, compositora, cantante y bailarina navarra de origen cubano, ha vivido en primera persona los estigmas de géneros, clases, etnias e identidades. Tras unos años como bailarina profesional de danza urbana, en los que ha bailado junto a Becky G, Anitta, Sebastián Yatra o Sweet California, dio el salto a la música en 2021, buscando explorar al máximo su creatividad y explotar su lado más íntimo y cañero. Sus producciones se caracterizan por una estética muy cuidada, que define al completo quién es, y un sonido muy personal, con claras influencias de la música urbana en general, incluyendo ritmos de trap, drill y reggaeton, sin olvidarse de sus raíces afrolatinas. El resultado es un espectáculo visual muy potente en el que combina su faceta de coreógrafa y bailarina, aportando más valor a la actuación.



De la mezcla de raíces bilbaínas y brasileñas, Paul Sánchez, conocido como **Rico Rosa**, se ha convertido en uno de los productores más cotizados del norte. Con incontables horas de estudio, ocho años de sesiones en cabina y mucha dedicación ha llegado a ser un artista versátil pero con un estilo muy personal a la hora de realizar sus sets llenos de perreo, dembow, funk, afrobeat...



'Fugitivo' es el proyecto que le dado a conocer ante el público general; formato 'one shot' con más de 10 millones de reproducciones en Spotify en su primer año y que está en plena expansión. Junto a cantantes muy bien posicionados y otros más emergentes, 'Fugitivo' divaga entre sonidos de trap, drill y electrónica.

Aún estás a tiempo de presentar tu obra al Certamen Arte Vital

Arte
Vital

- El plazo estará abierto hasta el **24 de septiembre** y se aceptan pinturas, esculturas, fotografías y otras técnicas, con tema libre

- Se concederán **4 premios de 1.500 euros**, se hará una doble exposición con las y los ganadores del 2024 y seleccionados de esta edición en el Centro Cultural Montehermoso; y se organizará una mesa redonda y visitas guiadas

Si te gusta el arte y has hecho tus 'pinitos' en cualquier modalidad, todavía puedes presentar tu obra por correo electrónico al Certamen Arte Vital. El plazo está abierto hasta el 24 de septiembre y el único requisito es ser mayor de 16 años, y haber nacido, residir, estudiar o trabajar en el Territorio Histórico de Álava. La convocatoria está destinada a las siguientes artes visuales: pintura, escultura, fotografía y otras técnicas, el tema es libre y cada participante puede presentar una única obra de manera individual -reciente, original, inédita y firmada- u obras colectivas de dos o más artistas. Cada creador/a puede presentar una obra individual y participar en una única obra colectiva.

Con este certamen, Fundación Vital tiene como objetivo apoyar y difundir el arte cercano, realizado en Álava, y a sus artistas. Como novedades, este año habrá una preselección de las obras presentadas a

través de e-mail; se hará una doble exposición con las y los ganadores del año pasado y las/os seleccionadas/os de esta edición en el Centro Cultural Montehermoso; y se organizará una mesa redonda con las y los ganadores de 2024, que tendrá lugar el 18 de septiembre. Habrá también visitas guiadas a ambas muestras.

El certamen consta de dos fases consecutivas de presentación: la primera vía correo electrónico, la segunda presencial. En la primera, será necesario enviar por correo electrónico una imagen de la obra en alta calidad antes del 24 de septiembre, indicando los datos de la o del participante y descripción de la obra. Un jurado evaluará las obras recibidas y contactará con las personas seleccionadas para que entreguen las obras físicas hasta el 1 de octubre en el Centro Cultural Montehermoso.

Todas las obras seleccionadas compondrán la exposición 'Arte Vital 2025', que se abrirá al público el viernes 10 de octubre en el Centro Cultural Montehermoso, y para la que se realizará un catálogo. El jurado, compuesto por profesionales de prestigio del mundo del arte, la cultura y la crítica elegirá, además, las cuatro obras ganadoras de esta edición, que recibirán 1.500€ cada una.

Puedes consultar las bases completas en www.fundacionvital.eus





46

clubes, federaciones y entidades deportivas alavesas tendrán nuevas equipaciones gracias a las ayudas de Fundación Vital

46 clubes, federaciones y entidades deportivas alavesas, con un alcance de 10.391 fichas, tendrán nuevas equipaciones gracias a las ayudas de Fundación Vital. La entidad ha cerrado la segunda convocatoria de este programa con una aportación de 94.760 euros, un 71% más que la primera (55.375 euros) y ha podido atender al 96% de las solicitudes presentadas.

Las ayudas oscilan entre 1.000 y 4.000 euros en función del número de fichas, y a ellas han optado clubes, federaciones y entidades dedicadas al deporte base, deporte popular, equipos inclusivos, deporte escolar, deporte sub 23 y senior. Estaban excluidos de la convocatoria el deporte de alta competición, de élite y profesional, así como los equipos que compiten a nivel nacional o internacional. Asimismo, es requisito contar con protocolos de abusos sexuales y acoso en el deporte infantil, contra la violencia en el deporte y de igualdad de género.

Gracias a la aportación de Fundación Vital, estas 46 entidades podrán adquirir camisetas, pantalones de juego, camiseta de entrenamiento o gorros de piscina, que deberán comprar a una empresa alavesa del sector.



Si quieres ampliar tus conocimientos sobre informática, historia, arte, salud y bienestar, música o actualidad, 'Ikas Vital' es tu respuesta



¿Siempre te ha apetecido saber más sobre informática, historia, arte, salud y bienestar, música o actualidad y no has dado el paso? Ikas Vital, el programa formativo de Fundación Vital dirigido a todas las edades, te ofrece la posibilidad de dar respuesta a tus inquietudes. Solo los cursos de idiomas son exclusivamente para personas mayores de 55 años.

A finales de septiembre comienza un nuevo curso con 29 actividades de muy variada temática. El plazo de inscripción para lograr una

de las cerca de 1.900 plazas se abre el próximo día 8 y solo tienes que entrar en www.fundacionvital.eus para ver todos los detalles (cursos, días y horarios, ubicación de las clases, etc.) y rellenar el formulario.

IkasVital ofrece, además, otras actividades como Salidas culturales, Senderismo por Álava o Senderismo urbano.

Curso		Presencial Online	Fechas	Inscripciones
Romper la brecha digital	Informática básica (ordenador)	P	1/10 - 28/01	10/09
	Seguridad digital (ordenador y móvil)	P	1/10 - 28/02	
	Creación de contenido multimedia (ordenador y móvil)	P	1/10 - 28/03	
	Fotografía móvil	P	1/10 - 28/04	
	Gestiones por internet (ordenador y móvil)	P	2/10 - 27/01	
	Retoque mágico (móvil)	P	2/10 - 27/01	
	Inteligencia artificial 1 (ordenador y móvil)	P	2/10 - 27/01	
	Inteligencia artificial 2 (ordenador)	P	2/10 - 27/01	
Economía		P	06/10 - 19/01	08/09
Legislación		P	13/10 - 26/01	08/09
Prensa internacional		P	29/09 - 26/01	12/09
Psico - Repensar la vida en tiempos modernos		P	6/10 - 27/10	11/09
Coro		P	2/10 - 23/04	08/09
Filosofos/as. S.XXI		P	2/10 - 27/01	11/09
Historia - El S.XVI europeo		P - Sala B	21/10 - 9/06	16/09
Psico - Vive la vida en lugar de pensarla		P	7/10 - 16/12	11/09
Ópera		P / On	01/10 - 21/02	09/09
El S.XV europeo y sus protagonistas		P	22/10 - 10/06	17/09
Como rimar y hacerlo bien		P	1/10 - 28/01	09/09
Bienestar y nutrición		P	2/10 - 18/12	09/09
El barroco veneciano. La exuberancia del color		P / On	3/10 - 19/12	12/09
Curiosidades y misterios en el arte		P	10/10 - 12/12	12/09
Idiomas F.I.	Inglés iniciación	P	06/10 - 03/12	08/09
	Francés	P	07/10 - 04/12	
	Euskera	P	06/10 - 03/12	
	Árabe iniciación	P	07/10 - 04/12	

La renovación también llega al servicio de hostelería

La profunda reforma que se está llevando a cabo en el Estadio no estaría completa sin la renovación, también, de todo lo referente a la hostelería. Una nueva gerencia se ha hecho cargo del servicio, con una mejor atención, más calidad y una oferta más variada, acorde con los principios y valores de 'Estadio Berria'. En octubre comenzarán las obras de la cocina, habrá también un nuevo comedor y una remodelada zona de bar; una imagen completamente renovada, en la que el impacto visual está asegurado.

Mejor atención, más calidad y una oferta más variada avalada por más de 100 comidas diarias

Las mejoras y modernización que estamos llevando a cabo en el Estadio no podrían estar completas sin un nuevo servicio de hostelería acorde con los principios y valores de 'Estadio Berria'. Aunque las obras en cocina, comedor y zona de cafetería no comenzarán hasta octubre, una nueva gerencia ha comenzado ya a trabajar para que todas las abonadas y abonados podamos disfrutar de una mejor atención y una oferta gastronómica más variada y de mayor calidad. Hasta ahora su fórmula se ha visto avalada por más de un centenar de comidas diarias.

Desde el pasado mes de junio, 'Harmoni Foods by GÜREIK' nos ofrece un nuevo

concepto para comer de forma sana y equilibrada, en línea con la filosofía del Estadio del siglo XXI. Es una propuesta basada en la armonía entre sabor, frescura y sostenibilidad, con ingredientes de temporada y una experiencia gastronómica que se irá adaptando a las temporadas y demandas.

En la carta no pueden faltar unos nutritivos **desayunos** con cafés de especialidad, té, infusiones, zumos, batidos, tostadas o dulces y menús desde el más tradicional, con tostada, tortilla o pintxos hasta el proteico. Para una comida rápida o entre horas están los **bokatas**, **hamburguesas** y una amplia variedad de **pintxos**, como el de tortilla de patata. Y al mediodía, si tienes tiempo para

saborear una buena comida puedes elegir entre **pokes**, **ensaladas** o incluso **guisos**. O hacerte un **plato combinado** con un guiso, un hidrato y una verdura a tu elección. Sin olvidar los **postres**.

"Creemos en una alimentación consciente y nutritiva, donde cada plato es una oportunidad para cuidar de ti y del planeta. Apostamos por ingredientes cuidadosamente seleccionados y una oferta variada que te permita elegir libremente, sin renunciar al placer de una comida llena de sabor", aseguran sus responsables. "Pero estamos aquí por y para las personas. Nuestra propuesta no es solo gastronómica, sino también una apuesta consciente por el bienestar de las/os trabajadoras/es y el cuidado de las personas. A día de hoy es imprescindible en los conceptos de la nueva hostelería".



Quién es GÜREIK

GÜREIK es un grupo gastronómico multimarca fundado en 2020, siguiendo el concepto 'Slast Food' (Slow Food + Fast Food), con producto de cercanía, en formatos rápidos y accesibles. Desde su primera apertura en Mungia, en apenas cuatro años, tienen presencia ya en Bermeo, Bilbao, Durango, Gernika, Eibar, Barakaldo y Vitoria-Gasteiz, además de trabajar en distintos eventos (i.e. Bilbao BBK Live).

La fórmula de su éxito es una apuesta por un consumo responsable e ingredientes cuidadosamente seleccionados que conforman una oferta variada que permita elegir libremente sin renunciar al placer de una comida llena de sabor.

Un espacio acorde al nuevo Estadio

El próximo octubre, comenzará la obra de las instalaciones de hostelería, un verdadero cambio para crear un entorno de ocio, gastronomía y descanso con una imagen completamente renovada, a la altura de los estándares del nuevo Estadio. La transformación no se limitará a la cocina, habrá también un nuevo comedor y una remodelada zona de bar. El impacto visual está asegurado, además de ser un lugar inclusivo y adaptado a las nuevas tendencias.

Mientras duren los trabajos en el interior de la cocina, la oferta se verá algo reducida. En esa fase, se ofrecerán los pintxos de barra -fríos y calientes-, tres tipos de bocadillos calientes, café, repostería y bebidas (cerveza, refrescos, zumos...). Y se está haciendo un importante esfuerzo para contar con una opción más consistente para las comidas. El equipo que está al frente del servicio ha mostrado su firme compromiso de que éste será lo más completo posible.



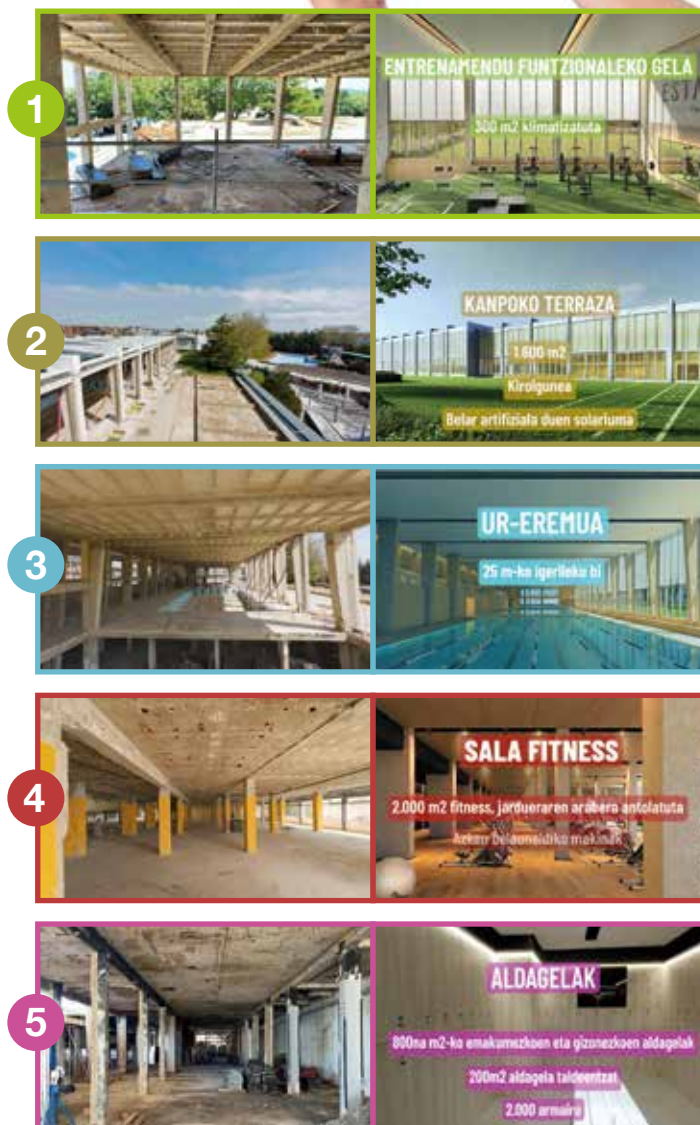
No te pierdas el video de 'Estadio informa' con el ahora y después

La tercera entrega de 'Estadio informa' está disponible en nuestras redes sociales y canal Estadio (YouTube) para manteneros siempre informados e informados de las novedades que estamos viviendo en la reforma de nuestras instalaciones. Si no lo has visto, ¡no te lo puedes perder!

En este video puedes acompañarnos en un recorrido virtual que muestra el ahora y el después, la obra en su estado actual y cómo se verá cada espacio una vez concluida.

- 1 Sala de entrenamiento funcional:**
300 m² climatizados y acceso a la terraza exterior.
- 2 Terraza exterior:**
1.600 m² de zona deportiva y solárium con césped artificial.
- 3 Zona de agua:**
2 piscinas de 25 metros y una de iniciación y baño turco con sauna de 70 m².
- 4 Sala fitness:**
2.000 m² organizados por actividad, máquinas de última generación, climatización y cristalera con vistas al exterior.
- 5 Vestuarios:**
800 m² de vestuarios para mujeres y hombres cada uno, otro de 200 m² para grupos y dos más para familias. 2.000 taquillas.

Si no has visto las dos anteriores te las recomendamos. En la primera, el presidente de Fundación Vital, Jon Urresti, explica el objetivo de esta iniciativa y repasa todo el trabajo realizado hasta el momento; y en la segunda, se enseña desde el acotado del edificio principal y su demolición, el campo fotovoltaico en el tejado, el nuevo sistema de incendios o el de recogida de aguas pluviales que se destinarán a riego hasta el inicio de la cimentación para el crecimiento hacia el edificio juvenil.





Hay deporte más allá de una cardiopatía

Kardiopatía edukitzeak ez du esan nahi kirola egiteari uko egin behar zaionik. Guztiz bestela: plangintza egokiarekin, profesionalek gainbegiratura eta konpromiso pertsonala hartuta, jarduera fisikoa osasunaren, ongizatearen eta itxaropenaren motor bihur daiteke. Berrito taupada indartsuekin aritzea posible da; eta kirola da, zalantzarik gabe, hori lortzeko biderik seguruenetako bat. Estadioko abonatu diren José Ignacio Hermosillak, Prudencio «Prontxo» Urcelayk eta Alonso Delgadok gai hori bizi izan dute, eta euren esperientzia kontatu digute.

Sufrir una cardiopatía no es sinónimo de abandonar la práctica deportiva, a pesar de que la idea de volver a hacer ejercicio después de sufrir cualquier dolencia cardíaca puede generar cierto temor o, al menos, dudas. Es normal preguntarse si, tras la enfermedad, el corazón será capaz de soportar el esfuerzo, si se corre algún riesgo, o si no será más seguro optar por el reposo. Sin embargo, lejos de ser un enemigo, el deporte puede convertirse en un aliado esencial en la recuperación y en la prevención de futuros incidentes cardiovasculares.

José Ignacio Hermosilla, Prudencio 'Prontxo' Urcelay y Alonso Delgado, abonados del Estadio han pasado –y están pasando– por esa experiencia. Los tres han superado distintas afecciones cardíacas, un problema que afecta mayoritariamente a hombres aunque sin patrón de edad ni de exceso o defecto de actividad deportiva previa, como ellos demuestran.

Durante años, se creyó que las personas con problemas cardíacos debían evitar el esfuerzo. Hoy en día, evidencias científicas demuestran que la actividad moderada y controlada me-



José Ignacio

jora la función cardíaca, reduce los factores de riesgo y aumenta la esperanza de vida de quienes han padecido una enfermedad del corazón.

Porque el corazón, como cualquier otro músculo, responde positivamente al entrenamiento adecuado. Por eso, el primer paso tras una cardiopatía es la rehabilitación cardíaca, un programa supervisado por profesionales de la salud que incluye ejercicio físico personalizado, educación sobre hábitos saludables y apoyo emocional.

Ni todos los deportes ni todas las intensidades son apropiados para todas las personas, pero caminar, nadar, andar en bicicleta o practicar yoga son excelentes opciones de bajo impacto que se adaptan a una gran variedad de condiciones. Lo fundamental es evitar el sedentarismo y promover una vida activa, respetando los límites del cuerpo y las indicaciones del equipo médico.



Alonso

José Ignacio Hermosilla nunca había ido a un gimnasio antes de sufrir su dolencia cardíaca hace cuatro años y, tras la rehabilitación, decidió unirse al curso de ejercicio cardiosaludable del Estadio. “Me va fenomenal, hay unos monitores muy muy comprometidos. En el grupo nunca se habla de enfermedades ni nada relacionado. Yo casi me he olvidado de lo que pasó. La gente que estamos ahí, pues cada uno tendrá su historia, pero nos vemos muy bien”, asegura. Aunque lamenta que algunas personas no se animen a unirse porque, “con el nombre que le han puesto a la actividad, piensan que está dirigido solo a enfermos y nada más lejos de la realidad”.

De hecho él no se siente enfermo en absoluto. “Entiendo que para otros pueda ser diferente, pero en mi caso yo hago una vida absolutamente normal. He cambiado un par de cosas, un poco la alimentación... Estoy fenomenal”, afirma.

Y ahora, lo que no hacía antes, acude al Estadio dos veces por semana. “Esos dos días salgo de casa a las 8:00 h, ya llueva o nieve, da igual, y camino una hora antes de comenzar la clase; estamos hora y media y de nuevo camino otra hora de vuelta a casa”.

El caso de **Alonso Delgado** es diferente, aunque igual en lo importante: su cardiopatía no le impide disfrutar de una actividad física que ha estado siempre presente en su vida. “Siempre he hecho mucho deporte, he jugado a fútbol desde los 15 años, no paraba ni en agosto

durante doce años; luego empecé a correr aquí con el Estadio y a hacer maratones, después pasé a la bici...” recuerda. Hasta que tras la tercera vacuna de la Covid, en 2022, “se me dispararon las pulsaciones en reposo hasta 200”. Su médica le dijo que las arritmias eran uno de los efectos secundarios de las vacunas y unos días de reposo fueron suficientes para sentirse bien de nuevo. Hasta que unos meses después, en clases de spinning, el problema volvió. Esta vez ya le diagnosticaron un ‘flutter’. “Mi corazón es más grande de lo normal, no hay que olvidar que éste es un músculo más y en las/os deportistas también se



‘Prontxo’

desarrolla”, explica Alonso. Tras dos intervenciones, el deporte sigue estando muy presente en su vida. “No hay que parar, solo cuidar bien nuestro corazón, hacer pruebas de esfuerzo y llevar un control con profesionales”, aconseja a quienes han pasado por esta misma situación.

Él ha bajado la intensidad pero continúa practicando distintas actividades: “vengo a ‘body pump’, con fuerza más o menos controlada, ‘spinning’, aunque antes me metía más caña, bici... Lo que sí he dejado es de correr, donde las pulsaciones más se disparan. Me he adaptado, el esfuerzo ya no es tan fuerte, y si hago por la mañana ya no repito por la tarde, cuando antes doblaba. Y siempre atento a posibles síntomas, arritmias o pulsaciones elevadas”, reconoce. “Pero para esto está la medicación y los profesionales, que te van guiando. Aunque uno esté fastidiado, hacer algo de actividad, o de fuerza, viene muy bien para la cabeza y para

afrontar el día a día. La gente que lo deja y está todo el tiempo pensando y dándole vueltas, al final lo que va a conseguir es caer todavía más enfermo”.

Prontxo Urcelay también ha sido deportista toda su vida, desde pequeño jugaba al fútbol, a pala o andaba en bici. Tuvo un infarto hace ocho años, “yendo en bicicleta solo por la carretera. Me sentí mal, paré, un dolor intenso me recorrió el pecho y me senté junto al guardarraíl, como iba a más me tumbé en el arcén”, recuerda. “Pararon dos o tres coches, llamaron a la Guardia Civil y vino una ambulancia. Parece que había una lesión de corazón anterior que yo no sabía”.

Así que, después de hacer rehabilitación cardíaca y un régimen bastante severo, con el que perdió casi veinte kilos, un año después volvió a hacer deporte. “Llevo haciendo cinco o seis años el curso de cardio fuerza, aquí en el Estadio, con Abraham”. La actividad es algo diferente a la que hace José Ignacio. “Nosotros salimos a la calle, andamos a paso ligero, cada cuarto de hora o así hacemos unas paraditas, trabajamos con gomas, sentadillas... Somos un grupo de seis-siete personas, algunas han probado pero les resultaba duro. Y aparte de eso, que hago los lunes y miércoles, los viernes, pala y los sábados y domingos, paseos de diez o doce kilómetros con mi mujer”, detalla.

Uno de esos viernes en el frontón, hace tres meses, tuvo una parada cardiorrespiratoria. “Me quedé seco; David Rupérez, que estaba jugando, me hizo el boca a boca, mi compañero Mario, masaje cardíaco, y los socorristas Aitor e Iñigo, las palas. Me revivieron, porque realmente estuve muerto unos minutos”. “Precisamente me pasó cuando más me estaba cuidando, había bajado de peso y estaba en forma”.

Siguiendo con los pasos obligados, ahora está haciendo rehabilitación cardíaca en el hospital. “Los ejercicios son muy parecidos a los que hacíamos con Abraham y con el tiempo espero volver a hacer lo de antes”, afirma con optimismo.

Tres experiencias pero una única conclusión: tener una cardiopatía no implica renunciar a la práctica deportiva. Al contrario, con una planificación adecuada, supervisión profesional y compromiso personal, la actividad física puede transformarse en un motor de salud, bienestar y esperanza de una buena vida.



Chen Roulin

陈若琳

«Saiatzeak ez du
arrakasta bermatzen,
baina ez saiatzeak
bermatzen du inola ere
ez duzula lortuko».

Kirola, errezetarik onena

El deporte, la mejor receta



JARDUERA-EGITARAUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES

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.

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

GINNASIA 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. ¡Olvidate de la clase típica de estiramientos!

GOI MAILAKO INTENSITATEA / 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 desengañarás) 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. ¡Dadlos 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...).

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>	4	S	11:45			
Alevines -niveles 1, 2, 3 y 4- (40') <i>Iniciación a la natación</i>	5-11	V	16:50 / 17:40	104		(3)(4)(6)(7) (12)(16)
		S	11:45			
		LX	16:50 / 17:50 / 18:50	156		
		MJ	18:40	113		
Loinas -niveles 5 y 6- ((40') <i>Perfeccionamiento en natación</i>	6-11	V	9:45 / 10:45	156		(3)(4)(7)(12) (16)
		S	16:50 / 17:50 / 18:50	113		
		LX	18:40	156		
		MJ	9:45 / 10:45	113		
Nivel 7 (40') <i>Pre-competición en natación</i>	6-11	V	17:35 / 18:15	156	Piscina Familiar (globo)	(1)(4)(7)(12) (16)(19)
		S	18:15	113		
		LX	11:50	156		
		MJ	17:35 / 18:15	113		
 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		
		D	19:30	195		
	12-14 (infantil)	LX	18:30	117		
		MJ	16:30			
		X	12:30			
		J	18:30			
		V	17:30			
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, indíaka, 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 J MJ	16:30	124 186	Campo de fútbol	(1)(10)(12)(20)
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 MJ V S	16:30 / 17:30 16:30 12:00	180 114 114	Pádel 3 o 4 Pádel 4	(1)(7)(11)(12)
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 X V	19:30	195 117	Tenis 2 o 3	(1)(7)(11)(12)
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 MJ	11:30	41 / 38	Piscina Juvenil	(1)(2)(9)(16)
BODY DANCE (80') Iniciación al baile y mantenimiento físico	+65	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	+55	LX MJ	11:30 11:00	38	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+55	LX	11:30	46 / 40	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
FUERZA 55+ (50') Mantenimiento físico	+55	LX	11:00	38	Polideportivo (tapiz)	(1)
GINNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico	+55	LX	9:00	41 / 38	Polideportivo (tapiz)	(1)(2)
Gimnasia mujeres	+55	MJ	10:30			
NATACIÓN (45') Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico	+55	LX MJ	9:45 9:00 / 9:45 / 10:30	41	Piscina Familiar (globo)	(1)(16)(19)
NORDIC WALKING (1.5 h) Iniciación a la marcha nórdica	+55	X	10:00	110 / 100 (trimestre)	Exteriores	(1)(2)(10)(12)
TAICHÍ (50') Iniciación al taichí y relajación	+55	MJ	11:30	41 / 38	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)(2)
YOGA (80') Iniciación al yoga y relajación	+55	LX	10:00	48 / 41	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
ZUMBA GOLD (80') Mantenimiento físico y baile	+55	V	9:30	38	Estudio 3 (edificio Juvenil)	(1)

urte +16 años

Kirola, errezetarik onena
El deporte,
la mejor receta



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 V	11:15 15:30 / 16:15	41 / 38 29 / 27	Piscina Familiar (globo)	(1)(2)(9) (16)(19)
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 MJ V	7:10 18:30 9:00	48 / 41 29 / 27	Circuit (polideportivo)	(1)(2)
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 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	41 / 38	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	LX MJ	18:30 11:30	46 / 40	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(1)(2)
GINNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico	+18	LXV LX LXV MJ	8:00 19:30 10:00 19:30	48 / 41 41 / 38 48 / 41 41 / 38	Polideportivo (tapiz)	(1)(2)
GINNASIA PREPARTO (1.5 h) Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	V	16:45	48 / 41	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)
GINNASIA 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 MJ SD	7:10 / 8:00 / 9:00 / 9:45 / 10:30 / 13:30 / 14:30 / 15:15 / 16:00 / 16:45 / 20:00 / 20:45 7:10 / 8:00 / 13:30 / 14:30 / 15:15 / 16:00 / 16:45 / 20:00 / 20:45 8:15 / 9:00 / 9:45 / 10:30	48 / 41	Piscina Familiar (globo) o P. Juvenil	(1)(2)(7) (16)(19)
NORDIC WALKING (1.5 h) Salud - nivel 1 Iniciación a la marcha nórdica Sport - nivel 2 Mantenimiento y/o entrenamiento en marcha nórdica	+18	M	18:30	110 / 100 (trimestre)	Exteriores	(1)(2)(7) (10)(12)
PÁDEL (1h) Iniciación y/o perfeccionamiento	+18	LX MJ V S D	10:00 / 11:00 / 15:30 / 18:30 / 19:30 / 20:30 10:00 / 11:00 / 15:30 / 18:30 / 19:30 / 20:30 10:00 / 11:00 / 12:00	68 42	Pádel 3 o 4 Pádel 4	(1)(7)(11)

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

KIROLPLUS

Tabla de horarios de actividades A PARTIR DEL 1/OCT

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				PILATES 7:10-8:00	SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00						FUNCIONAL 7:10-8:00	
8:00		ESPALDA ACT 8:30-9:20										PILATES AERO 8:30-9:20				SPINNING 8:00-9:50	FUERZA MUJER 8:30-9:20	
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	PILATES 9:00-9:50		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	PILATES 10:00-10:50				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						ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50						ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20			
12:00																		
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 14:15-15:05				PILATES 14:30-15:20	SPINNING 14:00-14:50	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			TODO TONO 15:15-16:05		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	PILATES AERO 17:00-17:50
17:00	TODO TONO 17:30-18:20		PILATES HIIT 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 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	PILATES AERO 18:00-18:50
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	PILATES AERO 18:00-18:50
19:00	BODYSTEP 19:15-20:05	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 19:30-20:20		CORE 19:30-20:15	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20	SPINNING 19:00-19:50	FUNCIONAL 19:30-20:20	PILATES AERO 19:00-19:50
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	SPINNING 20:00-20:50	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 INTENTSITATEA / 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 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

BODYBALANCE Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del pilates, taichi 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. Reeducción 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 La J.

PILATES BALL Sesión de Pilates en suelo con el fútbol 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.

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		FUNCIONAL 9:30-10:20		BODYPUMP 9:30-10:20	ESPALDA ACT 9:30-10:20	PILATES 9:00 - 9:50			FUERZA MUJER 9:30-10:20	PILATES AERO 9:30-10:20		DANCE (Ser Simoes) 9:00-9:50				HIIT 9:00-9:50	9:00
GAP 9:30-10:20																			
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	PILATES 10:00-10:50						BODYPUMP 10:00-10:50			SPINNING 10:00-10:50		10:00
	ESPALDA ACT 11:30-12:20	ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50				DANCE 11:30-12:20					TODO TONO 11:00-11:50			ZUMBA (Ser Simoes) 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						TODO TONO 17:30-18:20			PILATES AERO 17:00-17:50			YOGA 17:00-18:20		17:00
BODYSTEP 18:30-18:20		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												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

- ¡NUEVA OFERTA!

DANCE Si te gusta bailar, buscas variedad de ritmos y divertirti 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

OUTDOOR

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 (Lapurdí)

- **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 beherakoek, eta azken kasu horretan, legeko 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.com. eus gure webguneko pribatutasun-politikan informazio gehigarri eta osoan zehazten den bezala.

PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

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

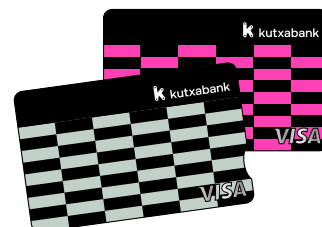
El tratamiento se basa en la relación contractual que mantengamos (y en el caso de datos de salud, que dicho tratamiento sea necesario para fines de medicina preventiva y/o prestación de asistencia sanitaria), y tu consentimiento (para imágenes).

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.com.

“No necesitas tener otra tarjeta para no pagar comisiones en Albania. 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.



Perfil

Chen Ruolin (China, 1992) es considerada la mejor saltadora de trampolín de la historia por su dominio tanto del trampolín sincronizado como del individual en plataforma de 10 metros. Participó en tres Juegos Olímpicos (Pekín, Londres y Rio de Janeiro), en los que obtuvo cinco medallas de oro, (3 en sincronizado, 2 en individual) y se retiró invicta en todas las pruebas que disputó. Fue considerada una atleta extremadamente consistente, con técnica impecable y nervios de acero.

“Trying hard doesn’t guarantee success, but not trying hard is a guarantee that you definitely won’t have it”.

“Esforzarse no garantiza el éxito, pero no esforzarse es garantía de que definitivamente no lo tendrás”.

Yoga ariketa fisikoen multzo bat baino askoz gehiago da. Barne orekarako bide bat da, tentsioa askatzeko tresna bat, eta funtsezkoarekin berriz konektatzeko gonbidapen bat. Mugimendu kontzientearen eta arnasketa sakonaren bidez, gorputza lasaitzen da, adimena argitzen da, eta bihotzak lasaitasuna aurkitzen du.



Liberar el estrés, el poder del Yoga

En los años 80, el ritmo de vida urbano, la hiperconectividad digital, la sobrecarga de información, la presión laboral y económica, la falta de descanso o de contacto con la naturaleza... introdujeron en nuestra realidad cotidiana un término que hasta entonces poca gente había oído, y mucho menos dado importancia: estrés. En poco tiempo empezó a considerarse una epidemia silenciosa y estudios sobre salud mental comenzaron a destacar su relación con enfermedades como trastornos cardiovasculares, depresión y ansiedad, insomnio, problemas digestivos, etc.

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el estrés como uno de los principales factores de riesgo para la salud mental y física. Y, aunque no es una enfermedad en sí misma, es necesario gestionarlo adecuadamente.

Así que, en un mundo donde el ritmo acelerado y las exigencias constantes parecen no dar tregua, el estrés se ha convertido en un acompañante habitual de la vida moderna. Frente a esta realidad, muchas personas buscan formas de recuperar el equilibrio y la calma interior y el yoga es una de las prácticas más efectivas y accesibles para lograrlo.

Esta disciplina milenaria, originaria de la India, busca la unión del cuerpo, la mente y el espíritu. Aunque en Occidente se ha popularizado principalmente a través del hatha yoga —una versión más física y accesible—, su esencia sigue siendo profunda y transformadora.

Cada postura (asana) está diseñada para liberar tensiones acumuladas, mejorar la circulación energética y llevarnos hacia un estado de mayor conciencia corporal. Con su práctica, el cuerpo se convierte en un puente para calmar la mente.

Uno de los pilares fundamentales del yoga es la respiración consciente, conocida en sánscrito como pranayama. Respirar de forma profunda, lenta y rítmica activa el sistema nervioso parasimpático, responsable de la relajación y la restauración del cuerpo. Además, cuando dirigimos la atención a la respiración, dejamos de estar atrapados en pensamientos repetitivos o situaciones estresantes; se convierte en un ancla al presente, permitiéndonos estar aquí y ahora. Con técnicas simples —como inhalar por la nariz contando hasta cuatro, retener, y exhalar lentamente— es posible reducir significativamente los niveles de ansiedad y tensión.



El yoga tradicional no separa el cuerpo de la mente. Por eso, cada movimiento se convierte en una meditación en acción, a través del flujo entre posturas, el cuerpo encuentra su ritmo natural y la mente se tranquiliza. Todas/os hemos oído hablar de posturas como el niño (balasana), el perro boca abajo (adho mukha svanasana) o la postura del cadáver (savasana), especialmente recomendadas para momentos de estrés, ya que invitan a soltar el control y entregarse a la quietud.

Incorporar el yoga en la rutina diaria no requiere horas de dedicación. Basta con 15 o 20 minutos al día para notar sus efectos. La clave está en la constancia y en la actitud con la que se practica. No se trata de lograr la postura perfecta, sino de conectar con uno mismo, con respeto y sin juicio.

Elisabete y Noemi Álvarez de Arcaya son las instructoras que imparten Yoga en el Estadio.

Te ayudarán a conocer esta disciplina, considerada una filosofía de vida. Con ellas podrás aprender técnicas de respiración, relajación, equilibrio, armonía, serenidad, meditación, vigor y pensamiento positivo que, combinadas con posturas o asanas, aportarán un gran beneficio tanto para tu cuerpo como tu mente. Te ayudará a relajarte, mejorar tu autoconfianza y reducir el estrés.

En el Estadio se imparte un curso de Yoga Senior +55 los lunes y miércoles a las 10:00 h y 10 sesiones a la semana dentro de la fórmula KIROLPLUS.

La opinión de la instructora



Elisabete Álvarez de Arcaya:

“Estar presentes, estando en yoga, donde cuerpo, mente, corazón y respiración funcionan unidos en el aquí y ahora. Momento presente, momento maravilloso”.

Noemi Álvarez de Arcaya

ondo egina! / ¡bien hecho!



KNOCKOUT
NO TIRES LA TOALLA



Red Viral 'Knockout: No tires la toalla'

El programa **'Knockout: No tires la toalla'** se lanzó en 2013 como una iniciativa piloto en el Centro de Reinserción Social de Tenango del Valle (México) de la mano de Red VIRAL, organización enfocada en la prevención de la violencia comunitaria, que utiliza las artes, el deporte, la transformación del espacio público y el desarrollo de capacidades para fomentar la cohesión social. Su objetivo es apoyar la reintegración de personas en prisión mediante el boxeo y el apoyo emocional, promoviendo la disciplina, la salud y las habilidades necesarias para una reinserción social exitosa. Se decidieron por presos masculinos tras constatar que ya había muchas iniciativas para mujeres y niñas/os y para su puesta en marcha contaron con la colaboración de la Secretaría de Seguridad y el Consejo Mundial de Boxeo (WBC).

Su enfoque es multidimensional y combina deporte, con entrenamientos regulares de boxeo para promover disciplina, control físico y salud; apoyo psicoemocional, con talleres grupales e individuales en los que se abordan temas como perdón, reconciliación, gestión emocional o prevención de adicciones, fortalecimiento de los lazos familiares y apoyo post-penitenciario, en el que se hace seguimiento tras la salida, integrando a varios ex internos incluso como entrenadores certificados por el WBC.

Tras una primera fase con 40 participantes, en estos diez años la iniciativa ha trabajado con más de 6.000 personas y los datos son espectaculares: un 90 % logró dejar el con-

sumo de sustancias nocivas, incluidos alcohol y tabaco; un 100% mostró mejoras en autoestima y comunicación con familiares y compañeros; y se han reducido notablemente los incidentes violentos dentro de los centros penitenciarios.

Salvador, que participó desde la fase piloto y aparece en el minidocumental 'Charrascas', realizado sobre el proyecto, relata que el programa le brindó "disciplina, esperanza y herramientas para establecer una 'vida normal' tras su salida".

Las claves de su éxito son el acompañamiento integral, combinando deporte, atención emocional, formación y apoyo comunitario; un enfoque en prevención terciaria, que trabaja con quienes ya han cometido delitos, y reduce la reincidencia; la



Boxeoak erakutsi du diziplina, osasuna eta talde lana sustatzeko mekanismo arrakastatsua dela. Boxeoaren ahalegineko, arauetiko errespetuko, bizikidetzako... balioek emaitza handiak lortzen dituzte sozialki kalteberak diren pertonekin eta kolektiboekin lan egiten denean. 'Knockout: No tires la toalla' programa 2013an jarri zen abian, Mexikoko Tenango del Valle udalerriko Gizarteratze Zentroan, Red VIRAL erakundearen eskutik. Orduraz geroztik, 6000 pertsona baino gehiagorekin lan egin du, % 90ek substantzia kaltegarrien kontsumoa uztea lortu zuen, % 100ek hobekuntzak erakutsi zituen autoestimuan eta senide eta lankideekiko komunikazioan, eta nabarmen murriztu dira espetxeetako indarkeriazko gertakariak.



implicación de la familia, que refuerza redes de apoyo cruciales para la reinserción sostenible; y la certificación y formación de los participantes, que pueden convertirse en facilitadores. "Esto es un ejemplo de que querer es poder y sobre todo de que todos los seres humanos merecemos una segunda oportunidad".

'Knockout: No tires la toalla' ha recibido reconocimientos internacionales como el otorgado el año pasado por el Foro Internacional Peace and Sport y el WBC lo ha elegido como una de las mejores prácticas internacionales en prevención. Su reconocimiento global y estrategias de escalamiento lo posicionan como un modelo replicable de política penitenciaria humanizada.



Los valores del boxeo

Aunque a priori, considerada una modalidad violenta, el boxeo ha demostrado ser un mecanismo exitoso para fomentar la disciplina, la salud y el trabajo en equipo. En su práctica se inculcan valores como el esfuerzo, el respeto a las normas, la convivencia..., principios propios del deporte que logran grandes resultados cuando se trabajan con personas y colectivos socialmente vulnerables.

El boxeo es un deporte muy riguroso que exige un escrupuloso respeto al adversario y el sometimiento a unas normas muy claras y estrictas. Ayuda a liberar tensiones y canaliza la rutina y el estrés. Además, los entrenamientos se realizan en grupos, lo que favorece la comunicación entre las personas; y en el programa se conjuga la disciplina con el aspecto más lúdico, intentando crear un ambiente de compañerismo y complicidad, saludable y deportivo que evite en la medida de lo posible la dependencia del consumo de alcohol o drogas.

El apoyo del Consejo Mundial de Boxeo (WBC) ha permitido contar con campeones mundiales como modelos a seguir y ofrece, también, a las personas que obtienen su libertad la posibilidad de certificarse como entrenadores oficiales. Les brinda así una herramienta para integrarse y contribuir positivamente a sus comunidades, particularmente en áreas con problemas de marginación social.



Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7:00 a 22:00 h
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 22:00 h
Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre (26), 25 diciembre

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 7:00 a 22:00 h
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 22:00 h
945 131 345
recepcion@fundacionestadio.eus

Jarduerak / Actividades:

945 131 345 (ext. 122)
aitor@fundacionestadio.eus

Idazkaritza / Administración:

945 131 345 (ext. 131)
feli@fundacionestadio.eus

Zuzendaritza / Dirección:

945 131 345 (ext. 112)
ainhoapereita@fundacionestadio.eus

Mantentzelana / Mantenimiento:

945 131 345 (ext. 128)
javier@fundacionestadio.eus

Igeriketa-Eskola /

Escuela de natación CN Judizmendi:

Lunes a viernes de 17:30 a 19:30 h
Cerrada en agosto
945 130 223
club@cnjudizmendi.com

TEG - Tennis Education Group:

639 667 331
info@tegvtoria.com

Servicio Fitness:

Lunes a viernes de 7:00 a 21:30 h y sábados, domingos y festivos de 8:00 a 14:00 h
945 131 345 (ext. 124)
fit-wellness@fundacionestadio.eus

Ostalaritza / Hostelería:

603 90 87 10

Cambio del proveedor de las máquinas de 'vending'

En línea con nuestro compromiso con el desarrollo económico local y la sostenibilidad, hemos cambiado el proveedor de máquinas autoexpendedoras. A partir de ahora, el servicio estará a cargo de Izaga vending, empresa familiar alavesa que lleva desarrollando esta actividad desde 1990.



Lagundu iezaguzu ordena mantentzen

Dena bere lekuan uzten duzu? Entrenatzen duzunean —eta, bereziki, amaitzean—, jar ezazu material guztia bere lekuan. Ordena, segurtasun eta garbitasun handiagoa izango da, luzaroago iraungo du, eta errazago aurkituko dugu. Halaxe egizu egin aldageletan, pistetan, igerilekuetan... ere. Lagundu iezaguzu Estadio txukun eta garbi mantentzen.



Cerrados el último viernes de Septiembre (26/Sep)

El 26/Sep, último viernes del mes, el Estadio cerrará por mantenimiento. Tenlo en cuenta y disculpa las molestias.



Haurren Jaia Fiesta Infantil: 'Gure ohiturak - Nuestras costumbres'

El **6/Sep** (sábado), unos días antes de la vuelta al cole, celebraremos una gran fiesta en el Estadio con juegos, hinchables, deportes, desfiles, teatro, talleres, merienda, discoteca...

El lema que hemos elegido este año es:

'Nuestras costumbres - 'Gure ohiturak'.

El lanzamiento del txupinazo será a las 11:00 h.

¡No te la pierdas!



Sin toalla, no entrenas

Por higiene, prevenir contagios y un mejor mantenimiento es necesario entrenar con toalla grande y limpia, y limpiar y secar la máquina y demás elementos utilizados al terminar. Es una norma de aplicación en el servicio Fitness, gimnasio, Indarbox, zonas cardio... y en todas las actividades donde compartimos equipamiento.

Muchas gracias por tu comprensión y colaboración.



Reserva tu pista

Para jugar el día y a la hora que quieras debes reservar tu pista (incluido el campo de fútbol), según el procedimiento y condiciones establecidos. Debes hacerlo, antes de jugar, en la App, Estadio Online o llamando al 945 131 345 (ext. 135).



GINNASTIKAKO ARABATXO KLUBA

Arabatxo, brontzea Alcoyko estatuko txapelketetan

Gimnastikako Arabatxo Klubak taldekako brontzezko domina lortu zuen, emakumezkoen gimnastika artistikoko oinarrizko kiroleko Espainiako txapelketetan. Gasteizko taldeak 148,900 puntu lortu ditu, eta podiumeko hirugarren postuan kokatu da, Club Gimnasia Alicante eta Gym Sport Onda taldeen atzetik (zilarra eta urrea, hurrenez hurren). Taldeburu izan ziren Ainhoa Ruiz de Eguino eta Maddi Domínguez, haiek lortu baitzuten sailkapenik onena; haiekin batera, Aitana Pérez, Eneritz Ocariz eta Irati González izan ziren. Haien gimnastika lan onak brontzezko saria jaso zuen.

Taldekako gimnastez gain, Arabatxok ordezkaria izan zuen banakakoan ere, Chloe Martin buru izanik. Domina taldekako sailkapenean etorri zen arren, oso gertu ibili ginen banakako ekitaldietan. Andrea Martinek, jauzian, domina ia ukitu ere egin zuen, lortu zituen 11,800 puntuek bosgarren postura eraman baitzuten. Chloe Martin oreka barrako sailkapenaren buruan ibili zen lehiaketaren zati handi batean, 10,250 puntuekin. Azkenean, laugarren izan zen. Azkenik, domina lortzeko beste bi aukerek ihes egin zuten azken txanpan: Amara Garciak 9,00 puntu bildu zituen paralelo asimetrikoetan, eta bosgarren postua lortu zuen. Eta berdin Ane Hong Gonzalez de Betolazak, haren 11,250 puntuak ere ez baitziren nahikoa izan podiuma lortzeko.

Asteburu bat lehenago, Arabatxoko mutilen txanda izan zen. Nafarroako lurretatik itzultzean, gimnastika artistikoko estatuko txapelketatan 4 domina zekartzaten: urre bat eta hiru zilar.

Lehenengo bi metalak Aimar Sáez de Ibarrenen eskutik heldu ziren. Zaldi arkuduneko ariketan, exekuzio ona eginda, 13,750 puntu bildu zituelarik, podiumaren gorenera heldu zen; gero, ariketa paraleloetan aukera ona zuen, bere trebetasun gimnastikoak erakusteko. Ez zuen hutsik egin, eta 14,750 puntuekin zilarrezko domina bereganatu zuen. Gasteiztarrekin batera Lucas Bastidak, Danel Perezek eta Mikel Grisaleñak osatu zuten taldea, eta elkarrekin lortu zuten sailkapeneko seigarren postua.

Marcos Martinek ere zilarrezko domina bat lortu zuen bere espezialitatean, zaldi arkudunean. Haren ariketa 13,950 puntuekin baloratu zuten, urretik hamarren erdira baino ez.

Arabatxok itxaropen handia zuen David Martinez, Aratz Ramos, Marcos Vazquez eta lan de Miguel gimnasta junior eta seniorrak lehian sartzen ziren egunean. Horieta lehenak, David Martinek, junior mailan lehiatzen zen estreinako aldia, beste zilar bat ekarri zion Gasteizko Klubari. Indar erakustaldi handia egin zuen eraztunetan, eta 12,100 puntuekin zilarrezko domina leporatu zuen. Gainera, aipatzekoa da all around probako zazpigarren postu bikaina.

Unai Baigorri ez zuen parte hartu estatuko proban, Alemaniako Munduko Unibertsitate Jokoetan parte hartzeko prestatzearen.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

@ClubArabatxo

Clubarabatxo

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Temporada ilusionante

A las puertas de una nueva temporada, ya estamos trabajando para sacar varias parejas de mano para el escolar. Este año empezaremos a entrenar la primera semana de octubre, los entrenamientos serán los martes de 17:30 a 18:30 h y los miércoles de 18:30 a 19:30 h. Animamos a pelotaris de 7 a 12 años a apuntarse por WhatsApp en el teléfono 657 705 983 o por correo en clubzidorra@hotmail.com.

Nuestro club terminó la temporada pasada de una forma excepcional, llegando a las tres finales del escolar y ganando la 'txapela' en el Interpueblos sub 22, representando a Elburgo con la pareja formada por Jhon Arrizabalaga y Mario Pereira. ZORIONAK!

Para este año vamos a contar también con dos parejas en paleta argentina seniors, una pareja en categoría sub 22, una en categoría juvenil y todo el escolar, en el que está previsto sacar, además de pala, alguna categoría en pelota mano. SEGUIMOS CRECIENDO.



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Tres oros, una plata y dos récords de España para Álava en el Campeonato de España Máster de Halterofilia

La actividad más destacada del CLUB INDARRA VITAL desde el último boletín ha sido, entre otras, la participación en el Campeonato de Euskadi Absoluto y el Campeonato de España Individual.

En el campeonato de Euskadi Absoluto, celebrado en Zizurkil, se dieron cita las y los levantadores más destacadas/os de las selecciones de los tres territorios. Nuestras y nuestros representantes se dejaron ver con unos buenos registros personales, destacando una vez más Álvaro Jiménez que, con una buena participación y realizando 125 kg en Arrancada y 157 kg en DT en categoría 89 kg, volvió a darnos una gran alegría. Sus registros personales le dieron la primera plaza individual en su categoría de peso y la tercera mejor marca absoluta de todo Euskadi.

Sus compañeros de equipo: Javier Guruceaga fue plata en categoría 110 kg, Arkaitz Vuelta, plata en categoría + 110 kg de peso corporal y Beñat Vuelta, bronce en categoría 65 kg. Bronce obtuvo también, en categoría 89 kg, Beiman Palacios y Mikel Alonso, en esta ocasión, se tuvo que conformar con un quinto puesto.

En categoría femenina nuestras representantes Arantza Orive e Izaro Pérez de Arrilucea consiguieron el bronce en categoría 63 kg de peso corporal y un meritorio cuarto puesto respectivamente.

En la final del Campeonato de España Individual, disputada en el Centro Deportivo Helios de Zaragoza, representaron a nuestra ciudad y a nuestro club Arantza Orive y Álvaro Jiménez. La primera tuvo que conformarse con el puesto trece en la categoría de 63 kg de peso corporal, mientras que Jiménez, que participó en la categoría de 89 kg de peso corporal, quedó en la décima posición, alejado de sus registros personales por una pequeña molestia que le impidió darlo todo en la competición.



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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Un verano lleno de actividad: Buen Tenis y Pádel en el Estadio

Durante los últimos meses, nuestro club ha estado más activo que nunca, con una agenda repleta de competiciones, torneos sociales y actividades para todas las edades. Queremos compartir con todas/os vosotras/os algunos de los momentos más destacados que hemos vivido recientemente, así como los que están por venir.

Uno de los logros más destacados ha sido la excelente actuación de nuestras jóvenes promesas en el Campeonato de Álava Infantil. Lucía Sedano y María García llegaron a la final, donde demostraron un gran nivel de juego, con victoria de la primera en 2 sets.

Con el objetivo de seguir fomentando el tenis entre nuestras abonadas y abonados, este verano hemos celebrado dos torneos sociales: uno en categoría infantil y otro en absoluta. En este último, disfrutamos de una gran participación y partidos muy emocionantes, destacando la final disputada entre Pablo Ruiz de Loizaga, campeón, y Eduardo Berasategui, finalista. El encuentro se resolvió en un vibrante super-tiebreak.

El Open Infantil de Verano fue otra cita destacada en nuestra agenda. Ambas finales se resolvieron en el tercer set, mostrando el alto nivel de nuestras/os jóvenes jugadoras/es. Pero, más allá del resultado, queremos subrayar la deportividad ejemplar que mostraron todas y todos los participantes. Un verdadero orgullo.

Pádel en Crecimiento: El Campeonato social de verano

En pádel, junio nos trajo además la segunda edición del Campeonato Social de Verano, con gran éxito de participación. Contamos con dos categorías masculinas y una femenina, y cada año son más las abonadas y abonados que se animan a tomar parte en el torneo. Una señal clara del crecimiento y la buena acogida que está teniendo esta disciplina.

Nuestros campus matutinos, Campus Raqueta y Campus Competición, para el verano también han recibido muy buena acogida, junto a los entrenamientos intensivos de una hora diaria que ofrecemos para seguir mejorando y disfrutando del deporte en el mejor ambiente. Y la V edición del OPEN TEG Femenino este año ha formado parte del prestigioso circuito IBP. Contamos con algunas de las mejores raquetas a nivel nacional, y nuestras/os abonadas/os pudieron disfrutar de un alto nivel de tenis en las instalaciones del Estadio.



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



tegvitoria



Tennis Education Group



Joan den martxoan, Sabadelleko Can Llong igerilekuan, Udaberriko Espainiako Open Txapelketa jokatu zen, kategoria absolutuan eta juniorrean. Judizmendi igeriketa klubeko igerilariak, Uxue Ortiz de Pinedok, zilarrezko domina eta Arabako errekor absolutua lortu zituen, bular igeriketako 200 metroko junior finalean. Lehendik bazituen brontzezko bi domina, junior eta haur mailetan (erreleboak). 18 urterekin, uda honetan Estatu Batuetara joan da bizitzera, Saint Louis Unibertsitatean (Missouri) nazioarteko negozioetako ikasketak hasteko. Han, igeriketa beka bat du, ikasketak egiteaz gainera diziiplina horretan hobetzen jarraitzeko aukera emango diona.

Uxue Ortiz de Pinedo

Plata en el campeonato estatal júnior

“Cuando tengo un objetivo no me doy por vencida hasta que lo consigo”



CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Podiums para nuestros equipos en los campeonatos de Euskalherria de verano y medallas y finales en los nacionales absolutos, alevines y máster

Esta temporada de verano, nuestros equipos han obtenido grandes resultados en los Campeonatos de **Euskalherria**: **22 infantiles** obtuvieron el subcampeonato y **26 júnior**s y **absolutos** se situaron en el **tercer puesto** en las tres categorías, masculina, femenina y conjunta, con **28 y 37 medallas respectivamente**, **23 alevines** rozaron el pódium por equipos con un **cuarto puesto** y **10 medallas**.

En los **Campeonatos de España Absoluto** celebrados en Palma de Mallorca y clasificatorios para el mundial, contamos con **5 participantes**: Uxue Alba, Uxue Ortiz de Pinedo, Beñat Agirrebaltzategi, Pablo Espejo y Xabier Nanclares. Destacamos a **Uxue Ortiz de Pinedo**, finalista A de 200B (6ª clasificada) y a **Pablo Espejo**, finalista B de 50B (4º clasificado sub20).

Al **Campeonato de España Alevín** acudimos con una nadadora, **Sara Araico**, que consiguió un meritorio **6º puesto** en la final de los **200B** en su debut en competición nacional.

Ahora nos esperan los nacionales infantiles en Ciudad Real, con 5 representantes: Eider Aguirre, Izaro Abecia, Maddi Sanz, Manex Abad, y Urtzi Puertas; y los nacionales **júnior**s en Castellón con 4: Laida Dz de Cerio, Uxue Ortiz de Pinedo, Markel Espejo y Sergio Lpz de Ocáriz.

Por su parte, nuestras/os deportistas **Máster** han finalizado la temporada con un meritorio **cuarto puesto por equipos** en la **Liga Norte** y una participación de 9 deportistas en los nacionales disputados en Las Palmas de GC. Sobresalieron **Marta Arizti**, medalla de bronce en los 200L, y **Koldo Azpiazu**, medalla de plata en los 100B.

Este 14 de septiembre se celebrará la **IX Travesía del embalse Ulilbarri-Gamboa** para nadadoras/es federadas/os y populares. ¡Os animamos a participar!

Para más información visita nuestra página web: www.cnjudizmendi.com



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

¿A qué edad empezaste a practicar deporte? ¿Por qué te decidiste por la natación?

Llevo nadando desde los 5 años. Empecé en los cursillos de verano, igual que mi hermana, y no me gustaba mucho, no quería seguir en el club. Algunos de mis peores recuerdos son de esa época. Lo pasaba mal, iba sin ganas, hasta que cambié de actitud. Muchas amigas mías estaban en el club y quería ir con ellas.

Me gusta mucho el deporte y he practicado atletismo, baloncesto, gimnasia... Y aunque al principio elegí natación más que nada por mis amigas, al final es lo que mejor se me daba y lo que más disfrutaba.

Son necesarias muchas horas de práctica para llegar a competir a alto nivel. ¿Cómo es tu día a día? ¿Cómo lo compaginas con estudios, amistades, ocio...? ¿Merece la pena el esfuerzo?

Este año he estado entrenando de lunes a sábado. Entre semana, de 15:30 a 18:00 h y los sábados de 9:15 a 11:30 h, más o menos, y doblábamos tres días: lunes, martes y jueves también de 6:00 a 8:00 h de la mañana. Cuesta, es muy duro levantarse antes a las cinco de la mañana para ir a entrenar, des-

pués al colegio, comer allí sobre las once porque más tarde no tenía tiempo y luego directa a entrenar. Cuando al final llegas a casa, lo último que te apetece es ponerte a estudiar, pero...

Es difícil compaginarlo todo, sin embargo, me gusta tener poco tiempo porque me organizo mejor, lo hago mejor. Y los fines de semana tengo bastante tiempo libre. Como la mayoría de mis amigos también hacen natación lo aprovechamos bien. A mí personalmente el esfuerzo me merece la pena.

¿Cómo ha sido la progresión de esa niña a la que no le gustaba ir a nadar hasta ser medalla de plata en el Campeonato de España junior?

Al principio iba para pasármelo bien y no estaba centrada en hacer las cosas genial, ni nada. Pero cuando ya tenía doce o trece años vimos que se me daba bien, que podía llegar a ser buena y empecé a cogerlo con más ganas, me esforcé un poco más y empezaron a llegar resultados. Como nadadora hay gente más completa que yo pero los 200 braza se me dan bien, tampoco se me da mal los 100, al contrario que espalda, por ejemplo, que no me gusta nada. Mis puntos débiles son las salidas y los subacuáticos y estoy trabajando en mejorarlo.

Tengo más potencia que velocidad aunque creo que lo más importante para haber llegado a un buen nivel es, sobre todo, la actitud y las ganas. Ciertas aptitudes físicas son necesarias pero todo está en la cabeza. Soy luchadora, cuando tengo un objetivo voy a por él y no me doy por vencida hasta que lo consigo.

Eso me ha servido también fuera de la piscina, en otras facetas de mi vida. Igual que aprender de los malos momentos, y que no siempre me va a salir todo súper bien. En los estudios, si no sale bien un examen, se remonta, te concentras más y lo consigues.

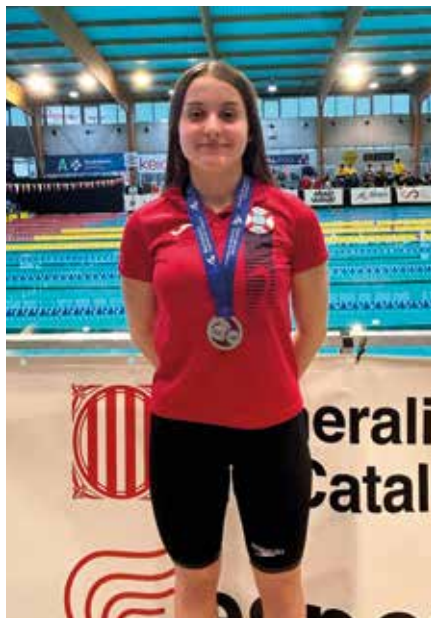


¿Cuál es tu objetivo, hasta dónde te gustaría llegar?

Lo principal es seguir bien, mantenerme y cada año intentar mejorar un poco. Yo me voy poniendo objetivos a corto plazo, ninguno loco. Este año era entrar en una final absoluta, con las 8 mejores, y entré. El siguiente es ganar la medalla de oro en el Campeonato de España junior. En la absoluta sé que es muy difícil pero ahí me conformaría con un bronce...

¿Cómo te planteas ahora tu futuro en una universidad en Estados Unidos?

Me han dado beca de nadadora y estudiante en la Universidad de Missouri-St. Louis. Allí competiremos con otras universidades. Posiblemente me perderé algún campeonato de Álava y de Euskadi pero en las dos semanas que tengo previsto venir en Navidades creo que coincide con alguno y si puedo participaré. El curso acaba en mayo y volveré para los de verano.





Juegos mejorados, ¿cuáles son los límites del deporte moderno?

Los Juegos Mejorados (Enhanced Games) son una competición privada, de estilo olímpico, que incorpora de manera explícita el uso de tecnología, ciencia y modificaciones biológicas para optimizar el rendimiento humano. Tras varios aplazamientos, su primera edición está prevista para mayo de 2026 en Las Vegas, con el apoyo de Trump junior.



No se trata simplemente de utilizar zapatillas más ligeras o sensores de movimiento, sino de algo más profundo: permite y fomenta el uso de sustancias prohibidas. “Estamos creando una nueva categoría de excelencia humana”, afirman sus materiales promocionales. “Una versión libre” del deporte: sin restricciones antidopaje, sin federaciones tradicionales y sin tabúes sobre lo que el cuerpo puede alcanzar con ayuda científica.

Expertas/os médicas/os han expresado preocupación y rechazo y muchas federaciones deportivas y comités olímpicos han prohibido a sus miembros participar: por la salud de las y los atletas; por la equidad competitiva, dado que quienes accedan a tecnologías más avanzadas o costosas tendrán una ventaja estructural; y por los valores deportivos, ya que se cuestiona si la mejora artificial desvirtúa el mérito del esfuerzo y la disciplina.

Se celebren o no finalmente, su simple planteamiento ha abierto un debate necesario sobre los límites del deporte moderno. ¿Hasta dónde es válido modificar el cuerpo para alcanzar más velocidad, fuerza o resistencia? ¿Qué lugar queda para la ética, la salud y la igualdad?

Munduko estadiorik ederrena



Norvegiako iparraldeko muturrean, Zirkulu Polar Artikoan bertan eta paisaia eder eta babesgabe batez inguratuta, Henningsvær Stadium dago. Munduko futbol estadiorik zirrargarrienetako bat da, eta bakartuta egoteak eta ingurune basatiak ikono global bihurtu dute. Ez du harmaila handirik (500 lagunentzako lekua du), ez eta arkitektura monumentalik ere. Neguan, ia ezinezkoa da jokatzea, muturreko klima baitu, eta belar artifizialak ematen die elurte handiei eusteko aukera. Baina, hain zuzen ere, haren estetika minimalistak kontraste handia egiten du mendiekin eta ozeanoarekin. Horrek sortzen du munduko estadiorik ederrenetako bat izatera eramán duen ikuskizun bisuala.

La obsesión con las métricas deportivas puede ser contraproducente

Con el auge de ‘smartwatches’, pulseras fitness y apps como Strava, Garmin, Polar o Apple Fitness, muchas/os deportistas amateurs monitorean cada aspecto de su entrenamiento: frecuencia cardíaca en tiempo real, zonas de intensidad, pasos, calorías, recuperación, e incluso calidad del sueño. Pero ¿realmente necesitamos tantos datos?

Psicólogas/os del deporte y entrenadoras/es personales están observando un fenómeno creciente llamado “fatiga por datos”. Puede generar ansiedad, autoexigencia excesiva o incluso abandono del entrenamiento si los resultados no mejoran según lo esperado. Sus recomendaciones para deportistas no profesionales son usar las métricas como una guía, no como una presión; valorar el disfrute, la constancia y el bienestar físico más que las estadísticas y aprender a escuchar tu cuerpo: el cansancio, el ánimo y el sueño también importan.

Si usas apps, prioriza aquellas que registran del mismo modo estado de ánimo, descanso o motivación.

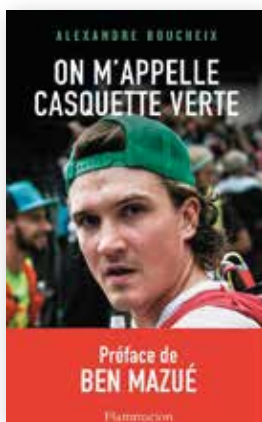


Libros

**On m'appelle
Casquette verte
(«Txapel Berdea
deitzen didate»),**

Alexandre Boucheixek idatzia

Alexandre Boucheix (1991) ultra-trail espezialitateko korrikalari bat da, «Casquette Verte» ezizenez ezaguna. Korrikalari mundua 23 urterekin ezagutu zuen, eta bost urte geroago bere lehen Ultra-Trail du Mont-Blanc lasterketa korritu zuen. 123 kilometroren ostean utzi behar izan zuen, haustura baten ondorioz. Urte berean, Lyon-Saint-Lyon proba irabazi zuen, garaipen askoren artean lehena. Obra autobiografiko horretan, bere esperientzia berezia partekatzen du, ultra trail urbanoko korrikalaritzat. Konbentzioei desafio egiten die, Parisko kaleetan eta Bois de Vincennes basoan entrenatzen baitu. Bizitza profesional bete eta pasio zorrotza uztartzearen erronkei pasio exigentez heltzen die. Erresistentziari, erresilientziari eta kirolaren bidez zentzua bilatzeari buruzko ikuspegi berri bat eskaintzen du. Bere ibilbide profesional bereziarekin, mundu osoko korrikalari asko inspiratu ditu.

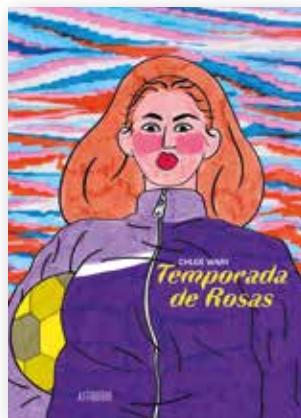


'Temporada de Rosas',

de Chloé Wary

Hace unos años, cansadas de no ser suficientemente respetadas por su directiva, las futbolistas del FC Longjumeau se marcharon en bloque al club vecino de Wissous. La dibujante de cómics Chloé Wary se inspiró en este episodio para representar la ira de

las jugadoras, cuyo equipo se ve amenazado de extinción, tras la decisión de su club de eliminar la sección femenina para fortalecer económicamente al equipo masculino, que había ascendido a la siguiente categoría. Combinando acción e intención, la autora se inspiró en el FC Wissous para llevar a cabo su trabajo de investigación y presentar una historia de gran precisión sobre cómo el fútbol contribuye a la emancipación de las jóvenes en los suburbios. La cruda veracidad de los diálogos, capturados en la clandestinidad de los vestuarios, y el uso de marcadores fluorescentes que evocan los petos de entrenamiento hacen posible esta inmersión en el poder femenino y el estilo futbolístico.



Documentales

'Briganti. Rugby vs mafia',

dirigido por Juan Porres

Una historia humana que tiene al deporte como eje vehicular. Explora la historia de cómo el rugby y sus valores se utilizan para combatir la influencia de la mafia y ofrecer esperanza a los jóvenes del barrio marginal siciliano de Librino. Piero Mancuso, utilizando el deporte como herramienta, intenta ofrecerles una alternativa, alejándolos de las redes criminales y dándoles un proyecto de vida y futuro. El documental se centra en la lucha de Mancuso para evitar que las y los jóvenes caigan en la delincuencia y sean reclutados por la mafia.



'Full Swing',

dirigido por Keith McCormick

Docuserie sobre las vidas e historias de los mejores golfistas profesionales dentro y fuera del campo a lo largo de una temporada de competición en la que hay mucho en juego en el PGA Tour. Ver el estrés, la confianza y las dudas que experimentan estos jugadores es un recordatorio de que incluso los mejores golfistas son humanos. Desde la introducción del primer capítulo, como si de un thriller se tratara, la emoción se mantiene durante ocho entregas en las que se viven momentos críticos, de división y disputas con la aparición de la liga saudí (LIV); la historia de dos de los mejores golfistas de los últimos tiempos, Jordan Spieth y Justin Thomas, amigos y rivales desde los 13 años; o las cifras de negocio que se mueven, especialmente tras la entrada en juego de Arabia Saudí, entre otros.



**“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.