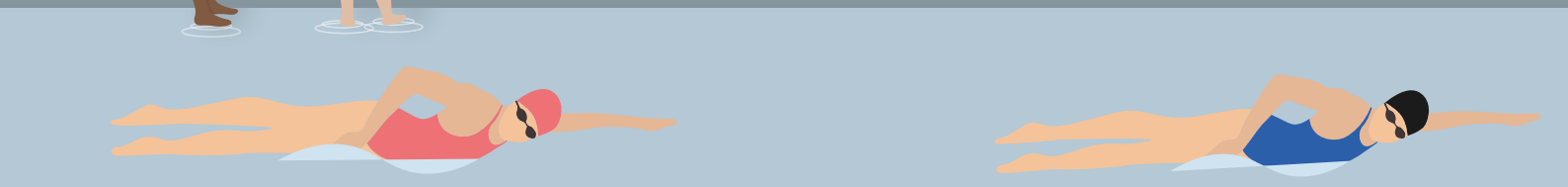


UDA2026VERANO

SUMMER TIME



BIHURTU EZAZU ESTADIO ZURE UDA
HAZ DEL ESTADIO.TU VERANO



JARDUERA-EGITARAU
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



ESTADIO

Vital FUNDAZIOA



Udak beti dakar zerbait berezia. Egunak luzatzen dituen argi hori, beste pixka batean geratzera gonbidatzen gaituen eguzkia, mugitzeko, topatzeko, astiroago... eta biziago bizi ziteke gogoia.

Aurten ere, Estadiok une berezi hori arnasten du. Obren amaierara hurbiltzen ari gara. Eraldaketa eta hobekuntza denbora baten ondoren, instalazio ilusioz beteriko etapa batean sartzen ari da: izan ere, gero eta gehiago gozatu ahaliko ditugu espazio berriak eta etortzeke dagoen guztia.

Uda gozatzeko hasiko gara, eta uda hori berriro bete, irekiagoa eta gureagoa sentitzen da. Estadio osatzen dugun pertsona guztien artean irudikatu eta eraiki dugun Estadio berriaren antzekoagoa.

Uda aire zabaleko kirola da. Igerilekua, entrenamenduak, barreak, campusa, bat-bateko partidak eta gehiegi pentsatu gabe sortzen diren planak dira. Argia azken minutua arte aprobetxatzea da. Goizean Estadiora iristea da... eta eguna ia konturatu gabe luzatzea.

Eta bizitza soziala ere bada. Gune gastronomiko berria estreinatu dugu, Estadioren bihotza izango dena: partekatze, ospatzeko, kirolaren ondoren atsedean hartzeko eta elkarrizketak luzatzeko toki bat. Proposamen gastronomiko berriak, oroimenean geratuko diren uneekin batera. Trena itzuli da. Kioskoa ireki da. Udak nortasun propioa izatea eragiten duten gauza txiki horiek itzuli dira.

Izan ere, Estadio zerbait gehiago da... gogoratzen ditugun udak igarotzen diren tokia da.

Aurten, inoiz baino gehiago, gure nahia da zu horrela sentitzea eta [Estadio zure uda bihurtzea](#).

El verano siempre llega con algo especial. Con esa luz que alarga los días, con el sol que nos invita a quedarnos un rato más, con las ganas de movernos, de encontrarnos, de vivir más despacio... y más intensamente.

Este año, el Estadio también respira ese momento especial. Nos acercamos al final de las obras y tras un tiempo de transformación y mejoras, la instalación entra en una etapa ilusionante en la que podemos disfrutar cada vez más de los espacios renovados y de todo lo que está por venir.

Empezamos a disfrutar de un verano que vuelve a sentirse pleno, más abierto y más nuestro. Más parecido al nuevo Estadio que hemos imaginado y construido entre todas las personas que formamos parte de él.

Verano es deporte al aire libre. Es piscina, entrenamientos, risas, campus, partidos improvisados y planes que surgen sin pensarlos demasiado. Es aprovechar la luz hasta el último minuto. Es llegar por la mañana... y que el día se alargue casi sin darte cuenta.

Y es también vida social. Estrenamos el nuevo espacio gastronómico, llamado a convertirse en el corazón del Estadio: un lugar para compartir, celebrar, descansar después del deporte y alargar las conversaciones. Nuevas propuestas gastronómicas que acompañan momentos que se quedan en la memoria. Vuelve el tren. Abre el kiosko. Vuelven esas pequeñas cosas que hacen que el verano aquí tenga identidad propia.

Porque el Estadio es algo más... es el lugar donde pasan los veranos que recordamos. Este año, más que nunca, queremos que lo sientas así y que [hagas del Estadio tu verano](#).

» UDAKO EGUTEGIA eta ORDUTEGIAK CALENDARIO y HORARIOS EN VERANO

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

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

MAIATZA MAYO

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

EKAINA JUNIO

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

UZTAILA JULIO

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

ABUZTUA AGOSTO

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

IRAILA SEPTIEMBRE

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

Tranpolinoko igerilekuaren irekiera berezia (Mai/1-31 13:00etatik 20:00etara)
Apertura especial piscina trampolín (1-31/May de 13:00 a 20:00 h)

Kanpoko igerilekuaren irekiera: Familiakoa, Haurrena eta Tranpolina (Eka/1-Ira/13)
Apertura piscinas exteriores: Familiar, Infantil y Trampolín (1/Jun-13/Sep)

Ez dago Kirol Plus jarduerarik (Abu/5)
No hay actividades Kirol Plus (5/Ago)

Familiako igerilekuaren irekiera berezia (Ira/14-30 12:00etatik 19:00etara)
Apertura especial piscina familiar (14-30/Sep de 12:00 a 19:00 h)

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

Haur Jaia (Ira/5)
Fiesta Infantil (5/Sep)

Estadio itxita (Ira/25)
Estadio cerrado (25/Sep)

» UDAKO OSTALARITZA HOSTELERÍA DE VERANO



- > **Cafetería y terraza hasta las 21:55 h**, donde podrás disfrutar de nuestros **desayunos, carta de barra con raciones** y o nuestra amplia variedad de **pintxos** para todos los gustos. Como novedad, dispondremos de pizzas napolitanas todo el día, y helados en cafetería desde el 1/May.
- > **Restaurante de 13:00 a 15:45 h**. Traemos de vuelta el servicio de comedor con menú del día entre semana, carta y menús de fin de semana, así como menús especiales para celebraciones que así lo requieran. Toda la oferta gastronómica basada en platos tradicionales con sabores de toda la vida, destacando arroces secos servidos en llaunas tradicionales de diferentes tipos. Además, como novedad desde este verano hemos adaptado la **Plaza del tren** con una ventana de **autoservicio**, con platos como **pollos asados, burgers, bocadillos y pizzas**, entre otros, para que puedas pedir directamente sin necesidad de entrar al restaurante. Una opción cómoda, rápida y muy veraniega.
- > **Tren y Kiosko** (solo en días de buen tiempo) junto a la piscina infantil, con bebidas, helados, snacks y pizzas (en el Tren)... en junio, agosto y septiembre de **lunes a viernes de 15:00 a 20:00 h** y los **fines de semana y festivos de 12:00 a 20:00 h**. En julio, estarán abiertos **todos los días** en horario de **12:00 a 20:00 h**.
- > **Vending saludable** en cada edificio.
- > **Comedores picnic exteriores**.

» BARRUKO IGERILEKUAK PISCINAS INTERIORES

Juvenil: de LaV de 7:00 a 21:30 h y SDyF de 8:00 a 21:30 h, hasta el 26/Sep.
Cerrada del 1 al 15/Ago y desde el 27/Sep.

» ALDAGELAK VESTUARIOS

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

NORMAS SERVICIOS HOSTELERÍA:

- No ocupes el **mobiliario reservado para el servicio de hostelería** (cafetería, terraza, plaza tren...)
- Accede a la **Cafetería** siempre con ropa y calzado seco y el torso cubierto (no traigas comida y/o bebida propia)
- No saques la vajilla ni cristalería de los espacios hosteleros habilitados
- Ocupa las mesas de los comedores picnic solo cuando las necesites
- Recuerda que está **prohibido fumar** en toda la zona de hostelería, incluidas las terrazas (excepto en la zona habilitada y señalizada para ello)

» KANPOKO IGERILEKUAK PISCINAS EXTERIORES

Del 1/Jun al 13/Sep:

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

Apertura plataforma 10m: **viernes de junio, julio y septiembre de 17:00 a 19:00 h.** +info en fundacionestadio.eus

» TERRAZA-SOLARIUM TERRAZA-SOLÁRIUM

Abierta del 1/May al 30/Sep de 10:00 a 21:30 h y sin hamaca personal. Solo para personas mayores de 18 años



» JARDUERETARAKO IZENA EMATEAK INSCRIPCIONES A LAS ACTIVIDADES

Solo para personas abonadas anuales a la Fundación Estadio Vital Fundazioa



Cursos INFANTILES - JUNIOR Ikastaroak

Pre-inscripción desde las 12:00 h del 4/May hasta las 12:00 h del 11/May en la [App Estadio Vital Fundazioa](#)
Sorteo de plazas el 13/May a las 9:00 h.



Cursos URTE +16 AÑOS Ikastaroak

Pre-inscripción desde las 12:00 h del 1/Jun hasta las 12:00 h del 8/Jun en la [App Estadio Vital Fundazioa](#)
Sorteo de plazas el 10/Jun a las 9:00 h.

+Info en fundacionestadio.eus

IGERIKETA-ESKOLA ESCUELA NATACIÓN

Pre-inscripción del 8 al 15/May en la [App Resasport \(CN Judizmendi\)](#)
En aquellos grupos donde las peticiones superen las plazas establecidas se realizará un sorteo de asignación el 22/May a las 17:00 h
+Info en cnjudizmendi.com

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



PADELA eta TENISA PÁDEL y TENIS

Pre-inscripción del 1 al 16/May en info@tegvitoria.com
En aquellos grupos donde las peticiones superen las plazas establecidas se realizará un sorteo de asignación el 19/May a las 14:00 h. Las plazas quedarán confirmadas y cerradas el 31/May.
+Info en tegvitoria.com



» JARDUERA-ARAUAK NORMAS ACTIVIDADES

- Debido a las obras que se están realizando en el estadio, las personas cursillistas aceptan y asumen que los cursos y actividades del programa de verano 2026 puedan ser modificados, suspendidos o cancelados
- Se podrá cancelar cualquier curso o actividad en caso de no completarse el grupo suficiente
- No se harán devoluciones ni canjes en caso de abandonar la actividad una vez iniciada o sin comunicar la baja entre el día 15 y 25 del mes anterior

Al acudir a las sesiones ten en cuenta:

- > Ser puntual
- > Acudir con toalla (obligatorio), calzado y equipamiento adecuado
- > Seguir las indicaciones del personal técnico
- > Asistir con regularidad

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

» UDAKO HAURREN JARDUERA TRINKOAK ACTIVIDADES INFANTILES INTENSIVAS DE VERANO

Uda honetan **Kirola Euskaraz eta Sport & English** itzuliko dira, 3 eta 12 urte bitarteko haurrentzat. Teknikariak jarduera fisikoan eta euskara/ingelesean tituludunak dira, eta goiz erdian, atsedeen bat hartuko dugu indarberritzeko hamaiketako osasuntsu batekin. Jantoki-zerbitzua emateko aukera duzu (78 € astean) 15:30era arte.

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

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. Eka/22-26 | 5. Uzt/20-24 |
| 2. Eka/29-Uzt/3 | 6. Uzt/27-31 |
| 3. Uzt/6-10 | 7. Abu/31-Ira/4 |
| 4. Uzt/13-17 | |

Este verano vuelven **Kirola Euskaraz y Sport & English**, para niñas y niños de 3 a 12 años, con nuevos contenidos, deporte y mucha diversión. El personal técnico está titulado en actividad física y euskera/inglés, y a media mañana, haremos un descanso para reponer fuerzas con un almuerzo saludable. Dispones de opción de servicio de comedor (78 €/semana) hasta las 15:30 h.

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

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 22-26/Jun | 5. 20-24/Jul |
| 2. 29/Jun-3/Jul | 6. 27-31/Jul |
| 3. 6-10/Jul | 7. 31/Ago-4/Sep |
| 4. 13-17/Jul | |

» Kirola Euskaraz

Jolasten eta kirola euskaraz egiten ondo pasatzea da programa honen helburua, **2018 eta 2023 artean** jaiotako haurrentzat



Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para **niñas/os nacidas/os entre 2018 y 2023**

» Sport & English

2014 eta 2018 artean jaiotako haurrentzat, ingelese ikasten kirola egin nahi dutenentzat (3 orduetik gorako kirola eta ordu bateko eskola, ingelesez, ikasitakoa finkatzeko)








Para **niñas/os nacidas/os entre 2014 y 2018**, que quieran hacer deporte aprendiendo inglés (más de 3h de deporte y 1h de clase, en inglés, para afianzar lo aprendido)

» IKASTAROAK CURSOS

HAURRAK / JUNIOR! INFANTIL / JUNIOR!

URTE -18 AÑOS

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
CAMPUS RAQUETA (5 h) <i>Actividad intensiva de tenis y pádel</i>	6-12	29/Jun-3/Jul	LaV	9:00	160	Pádel 4, Tenis 3 y Piscinas exteriores	(1)(9)
		6-10/Jul					
		13-17/Jul					
		20-24/Jul					
		31/Ago-4/Sep					
CAMPUS TENIS (5 h) <i>Tenis intensivo para federadas/os</i>	8-16	29/Jun-3/Jul	LaV	9:00	160	Tenis 1y/o 2	(1)
		6-10/Jul					
		13-17/Jul					
		20-24/Jul					
ESC. NATACIÓN (40') Nivel 1-2 <i>Iniciación</i> Nivel 3-4 <i>Intermedio</i> Nivel 5-6 <i>Avanzado</i>	5-11	29/Jun-15/Jul	LaV	16:45, 17:30, 18:15	110	P. Juvenil	(1)(4)(5)(8)
		16-31/Jul					
	7-23/Sep						
	6-11						

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
ESC. TENIS (1 h) <i>Intensivos de perfeccionamiento</i>	10-12	29/Jun-3/Jul	LaV	15:30	42	Tenis 3	(1)(8)
		6-10/Jul					
	13-15	13-17/Jul		16:30			
		20-24/Jul					
ESC. PADEL (1 h) <i>Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento</i>	13-18	29/Jun-3/Jul	LaV	9:00, 10:00, 11:00, 12:00	42	Pádel 2 o 3	(1)(8)
		6-10/Jul					
		13-17/Jul					
		20-24/Jul					
 EUSKAL PILOTA KANPUSA (4 h) <i>Iniciación a la pelota vasca</i>	7-12	6-10/Jul	LaV	9:30	50	Trinquete y exteriores	(1)(6)(9)
JUNIORBOX (1 h) <i>Iniciación al boxing y kick-boxing juvenil</i>	13-18	22-26/Jun 6-10/Jul	LaV	11:00	48	Polideportivo (tapiz)	(1)(9)
 KIROLA EUSKARAZ (5 h) <i>Actividad física y juego motriz en euskera</i> (Opción servicio de comedor)	3-8	22-26/Jun	LaV	9:00	145	Estadio	(1)(15)
29/Jun-3/Jul							
6-10/Jul							
13-17/Jul							
20-24/Jul							
27-31/Jul 31/Ago-4/Sep							
 PARKOUR (1.5 h) <i>Iniciación y/o perfeccionamiento</i>	8-16	29/Jun-3/Jul	LaV	10:30	50	Estadio y exteriores	(1)(3)
SALTOS DE TRAMPOLIN (1.5 h) <i>Iniciación y/o perfeccionamiento</i>	8-15	29/Jun-3/Jul 13-17/Jul	LaV	11:00	50	P. Trampolín y Polideportivo (tapiz)	(1)(3)(10)(12)(13)
 SPORT & ENGLISH (5 h) <i>Actividad física y deporte en inglés</i> (Opción servicio de comedor)	8-12	22-26/Jun	LaV	9:00	145	Estadio	(1)(15)
29/Jun-3/Jul							
6-10/Jul							
13-17/Jul							
20-24/Jul							
27-31/Jul 31/Ago-4/Sep							
 VÓLEY-PLAYA (1.5 h) <i>Iniciación y/o perfeccionamiento</i>	9-12	6-10/Jul	LaV	10:00	50	Vóley-playa	(1)(3)(9)
13-16	11:30						

>> URTE +16 AÑOS

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
ESCUELA ESPALDA (50') <i>Mantenimiento físico y re-adaptación</i>	+18	Jul Sep	MJ	7:10, 9:00, 10:00, 19:00	41 / 38	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)
FELDENKRAIS (50') <i>Mantenimiento físico y re-adaptación</i>	+18	Sep	MJ	11:00	46 / 40	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)
GINNASIA PREPARTO (1.5 h) <i>Mantenimiento físico y re-adaptación</i>	+18	Jul Sep	X V	19:00 16:45	48 / 41	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)(11)
GINNASIA POSTPARTO (1.5 h) <i>Mantenimiento físico y re-adaptación con bebés</i>	+18	Jul Sep	X V	10:00 11:00	48 / 41	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)(11)
NATACIÓN 'OUTDOOR' (45') <i>Mantenimiento y/o perfeccionamiento en piscina exterior de 50m</i>	+11	Jul Sep	LX MJ	7:30, 8:15, 9:30	48 / 41	P. Familiar	(1)(2)(3)(8)(10)(13)
Intensivo		1-15/Jul	LaJ	10:15			
		16-31/Jul					
		1-15/Sep					
		16-30/Sep					
NORDIC WALKING (1.5 h) <i>Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento en marcha nórdica</i>	+18	Sep	M	19:00	41 / 38	Exteriores	(1)(2)(3)(8)(9)
55+	+55			10:00	38		(1)(3)(9)
PADEL (1 h) <i>Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento</i>	+18	29/Jun-3/Jul 6-10/Jul 13-17/Jul 20-24/Jul	LaV	17:30, 18:30, 19:30	47	Pádel 3	(1)(8)
TAICHÍ (1 h) <i>Iniciación al taichí y relajación al aire libre</i>	+18	Jul	MJ	9:30	Gratuito	Campa P. Trampolín	(1)(3)(14)
TENIS (1 h) <i>Intensivos de iniciación, perfeccionamiento y/o competición</i>	+18	29/Jun-3/Jul 6-10/Jul 13-17/Jul 20-24/Jul	LaV	15:30, 16:30	47	Tenis 2	(1)(8)
YOGA (1 h) <i>Iniciación al yoga y relajación al aire libre</i>	+18	Jul	LX	9:30	Gratuito	Campa P. Trampolín	(1)(3)(14)

>> OHARRAK NOTAS

***Debido a las obras que se están realizando en el Estadio, la ubicación de la actividad podría sufrir modificaciones**

- SOLO PARA PERSONAS ABONADAS A LA FUNDACIÓN ESTADIO VITAL**
- El precio indicado es por curso por persona:** normal / bonificado (menor de 30 años o mayor de 65)
- La actividad se realiza en **instalaciones al aire libre** (no se suspenderán o aplazarán por causas meteorológicas)
- Cursillistas con edad cumplida o a cumplir durante el curso
- En verano, por razones organizativas, podremos mezclar niveles
- Inscripciones hasta el 3/Jul en el m. 657 705 983 (whatsapp) o en clubzidorra@hotmail.com.** Plazas limitadas
-
- Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. **Bajo nuestro criterio técnico se podrá recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro**
- Se facilitará el material
- Con temperatura de agua inferior a 21º, te vendrá bien utilizar neopreno
- Tendrán prioridad en la inscripción las cursillistas inscritas en el mes de junio de la Temporada 2025/26 Denboraldia
- Es imprescindible que traigas ropa deportiva para practicar en el gimnasio
- Es imprescindible saber nadar bien (50 m libres sin apoyo)
- Tienes que traerte tu propia colchoneta, esterilla o toalla
- Con la inscripción a la actividad se hará entrega de una camiseta, gorra y mochila por niña/o, independientemente a de los turnos diferentes en los que esté inscrita/o



Actividad inclusiva
Consúltanos



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



Sessions in english
Sesiones en inglés

ORDUTEGIA HORARIO	ASTELEHENA LUNES						ASTEARTEA MARTES						ASTEAZKENA MIÉRCOLES					
	Sala 1 Aretoa JUPITER	Sala 2 Aretoa LURRA	Sala 3 Aretoa MARTE	Sala 4 Aretoa Merkurio	Sala 5 Aretoa ARTIZARRA	Sala 6 Aretoa AERO	Sala 1 Aretoa JUPITER	Sala 2 Aretoa LURRA	Sala 3 Aretoa MARTE	Sala 4 Aretoa Merkurio	Sala 5 Aretoa ARTIZARRA	Sala 6 Aretoa AERO	Sala 1 Aretoa JUPITER	Sala 2 Aretoa LURRA	Sala 3 Aretoa MARTE	Sala 4 Aretoa Merkurio	Sala 5 Aretoa ARTIZARRA	Sala 6 Aretoa AERO
7:00					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												PILATES AERO 8:30-9:20		ESPALDA ACT 8:30-9:20				
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20	PILATES BARRE 9:00-9:50	PILATES 9:30-10:20	SPINNING 9:30-10:20	HIIT 9:30-10:20		GAP 9:30-10:20			PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20	CORE 9:30-10:15	PILATES BARRE 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20		HIIT 9:30-10:20	
10:00	(jul) BODYBALANCE 10:30-11:20	PILATES BARRE 10:30-11:20	PILATES 10:30-11:20		TODO TONO 10:30-11:20		ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50		PILATES 10:00-10:50		PILATES AERO 10:00-10:50	BODYPUMP 10:30-11:20	PILATES BARRE 11:00-11:50	PILATES 10:30-11:20	SPINNING 10:00-10:50	FUERZA MUJER 10:30-11:20	
11:00			ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20												ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20			
12:00																		
13:00																		
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50										SPINNING 14:00-14:50	HIIT 14:15-15:05					FUNCIONAL 14:00-14:50	
15:00	GAP 15:30-16:20								ESPALDA ACT 15:30-16:20				CORE 15:30-16:15					
16:00																	GAP 16:30-17:20	
17:00	TODO TONO 17:30-18:20		PILATES HIIT 17:30-18:20			PILATES AERO 17:30-18:20				PILATES 17:00-17:50					PILATES 17:30-18:20		FUERZA MUJER 17:30-18:20	PILATES AERO 17:30-18:20
18:00	CORE 18:30-19:15	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING 18:00-18:50	HIIT 18:30-19:20	PILATES AERO 18:30-19:20	(18:30 y Ago) DANCE 18:30-19:20			PILATES 18:00-18:50		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 18:30-19:20
19:00	(jul) 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			PILATES 19:00-19:50			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 19:30-20:20
20:00	BODYPUMP 20:15-21:05							ZUMBA 20:00-20:50					(jul) BODYBALANCE 20:30-21:20					
21:00																		

Horarios para julio y agosto (en septiembre los horarios serán los mismos que en la temporada 2025/26 -hasta junio-). El día 5/Ago sin actividad, y durante las fiestas...

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

CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN KIROL PLUS

- Precio/mes
 - KIROL PLUS: 46 €
 - KIROL PLUS MENOR DE 30 años: 41 €
 - KIROL PLUS MAYOR DE 65 años: 41 €
- Inscripciones a la fórmula KIROL PLUS a través de repcion@fundacionestadio.eus
- Matrícula primera inscripción: GRATUITA (precio 90 €)
- Posibilidad de excedencias con reserva de plaza - 12€/mes (verano-2 meses consecutivos, temporada-1 mes y salud)
- Solo para personas abonadas
- Para mayores de 16 años

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 360º. Entrena todas las capacidades físicas básicas con el empleo de múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente.

HIIT Sistema fraccionado interválico de entrenamiento que alterna series cortas e intensas de ejercicio y breves periodos de recuperación distribuido en 3 estaciones principales: cinta/bici, golpeo con saco y banco/fuerza... combinando

OSTEGUNA JUEVES						OSTIRALA VIERNES				
Sala 1 Aretoa JUPITER	Sala 2 Aretoa LURRA	Sala 3 Aretoa MARTE	Sala 4 Aretoa MERKURIO	Sala 5 Aretoa ARTZARRA	Sala 6 Aretoa AERO	Sala 1 Aretoa JUPITER	Sala 2 Aretoa LURRA	Sala 3 Aretoa MARTE	Sala 4 Aretoa MERKURIO	Sala 5 Aretoa ARTZARRA
BOYPUMP 00-08:00		PILATES 7:10-8:00		HIIT 8:00-8:50					SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00
		PILATES 9:00-9:50		FUNCTIONAL 9:30-10:20	PILATES AERO 9:00-9:50	BOYPUMP 9:30-10:20		PILATES HIIT 9:00-9:50		FUNCTIONAL 8:00-8:50
GAP 0-10:20		PILATES 10:00-10:50			PILATES AERO 10:30-11:20	(juli) BODYBALANCE 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50	PILATES 10:00-10:50		
ZUMBA 30-11:20	YOGA 10:00-11:20									
	ESPALDA ACT 11:30-12:20									
									SPINNING 14:00-14:50	
					TODO TONO 15:15-16:05					
		PILATES 17:00-17:50								
	PILATES BARRE 18:00-18:50	PILATES 18:00-18:50	SPINNING 18:30-19:20	FUNCTIONAL 18:30-19:20		CORE 18:00-18:50				
DANCE 10-19:20		PILATES HIIT 18:00-19:50		HIIT 19:30-20:20		BOYPUMP 19:15-20:05				
ZUMBA 20-20:20	PILATES BARRE 19:30-20:20									

Actividades de La Blanca sin sesiones en horario de tarde (solo de mañana hasta las 15:00 h)

EN FUNCIÓN DE LA DEMANDA Y DE LA ÉPOCA DEL AÑO

además todo tipo de material pequeño (gomas, mancuernas, cuerdas de salto, TRX...), que te ayudará a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y muscular. Actividad de alto gasto calórico.

GORPUTZA-BURUA / CUERPO-MENTE

ACTIVIDAD 65+ Sesiones específicas de ejercicios con base en el método Pilates adaptadas a la edad y nivel de actividad.

BODYBALANCE Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del pilates, taichi y yoga... con buena música de fondo. Solo durante el mes de julio.

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.

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

TEN EN CUENTA

- 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.

PILATES 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.

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.

ERRITMOA eta KOREOAK / RITMO y COREOS

DANCE Si te gusta bailar, buscas variedad de ritmos y divertirte 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! Durante la primera quincena de julio y todo el mes de agosto.

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

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.

»» ETA GAINERA... Y ADEMÁS...

FITNESS ZERBITZUA SERVICIO FITNESS

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

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

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



GERTALARI PERTSONALA eta AURRE/ERREHABILITAZIOA ENTRENAMIENTO PERSONAL y P/REHABILITACIÓN

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

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



MUSIKA eta JAZZ ESTADION MÚSICA y JAZZ EN EL ESTADIO

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

Además, **durante la semana del 13/Jul** disfrutaremos del mejor jazz 'de calle' con la 'Dirty Dürüm Brass Band' (18:00 h)



YOGA eta TAICHÍ AIRE ZABALEAN YOGA y TAICHÍ AL AIRE LIBRE

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



»» ETA GAINERA... Y ADEMÁS...



WORKING ESTADIO

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

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

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

»» HAUREN JAIA FIESTA INFANTIL

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

Te esperamos el **S5/Sep a partir de las 11:00 h** con una programación completa llena de juegos, talleres, hinchables... y merienda. Recomendada para menores de 13 años.

Haurren Jaia Fiesta Infantil



Estadioreen 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 beherakoenak, eta azken kasu horretan, legezko ordezkari gisa berariaz baimentzen du datu horiek tratatzea) eta/edo gure harremanean sortutako beste edozein datu FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOAK tratatuko ditu, harremnari eta komunikazioari eusteko, Fundazioak sustatutako programak, jarduerak eta proiektuak kudeatzeko eta jarduera, programa eta proiektu berriei buruzko informazioa bidaltzeko. Antolatzen ditugun jarduera eta ekitaldietan, 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 baimenaren eta gure interes legitimoan.

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

PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

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

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

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



1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

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



Todo empieza por un OK.

Tus cuentas y tarjetas Visa Dual
sin ● comisiones.¹

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

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



kutxabank

En serio.