

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.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360

- ✓ Programa de ejercicio físico diseñado para mejorar la autonomía y la seguridad en las actividades cotidianas a partir de los 60 años. Se centra en movimientos integrales que trabajan la fuerza, el equilibrio y la movilidad, utilizando el propio cuerpo o elementos ligeros y adaptados.

FUERZA 60+

- ✓ El trabajo de fuerza es primordial para la salud (control de peso, prevención pérdida masa muscular u ósea) y un buen entrenamiento tiene que incluirla en su programación. Mejorar y desarrollar tu masa muscular y fuerza te ayudará a seguir con una vida independiente y saludable.

GIMNASIA MANTENIMIENTO

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

GIMNASIA PRE y POSTPARTO

- ✓ Prepara el parto y facilita tu recuperación posterior con un programa de ejercicio seguro y eficaz adaptado a las necesidades de cada ciclo de gestación en las mejores manos expertas.

STRETCHINGFIT

- ✓ Mejora tu flexibilidad (calidad física básica) de forma funcional a través de este método de ejercicios para el fortalecimiento de tu musculatura abdominal combinándolo con otros de fuerza general básica. ¡Olvídate de la clase típica de estiramientos!

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.

TAICHÍ

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

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.

CARDIO

EJERCICIO CARDIOSALUDABLE

- ✓ Programa de ejercicio que combina fuerza, trabajo cardiovascular (tipo HIIT) y trabajo de estabilidad del core adaptando el peso y la intensidad a la frecuencia cardíaca y condiciones generales de cada persona. Dirigido a personas con o sin patología cardíaca. Te vendrá bien un pulsómetro.

TRIATLÓN

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

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.

RAQUETA-PALA

PÁDEL

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

NUEVO

PICKLEBALL

- ✓ Originario de Estados Unidos como un juego familiar que fusiona tenis, bádminton y ping-pong, llega al Estadio el juego de mayor crecimiento mundial. En esencia es un deporte dinámico, adictivo y muy fácil de aprender.

TENIS

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

AIRE LIBRE

CARDIO-FUERZA

- ✓ 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 60 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 grupo +60).

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.



INFANTIL-JUNIOR

BÁDMINTON

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

BALONCESTO

- ✓ En el Estadio se respira baloncesto y no podía faltar una Escuela Deportiva para que lo disfrutes y aprendas con fundamentos adquiriendo desde la base las habilidades técnico-tácticas y su aplicación en el juego.

DEPORTE BASE

- ✓ El deporte es una escuela de vida y los primeros pasos son muy importantes para adquirir una coordinación dinámica general y un desarrollo motriz pleno. ¡Dalos con nosotras/os!

FÚTBOL ACADEMY

- ✓ Desarrolla y potencia tus habilidades técnicas individuales mediante entrenamientos en grupos reducidos, diseñados para adaptarse a cualquier nivel de juego y complementar a la perfección el trabajo que realizas habitualmente con tu club o equipo.
La metodología de enseñanza está diseñada por Gaizka Toquero, de la mano de personal técnico titulado y con amplia experiencia.

JUNIORBOX

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

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.