JARDUERA-EGITARUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
2026-2027

Osasuntsu bizi, hobeto bizi.
Vive sano, vive mejor.

ESTADIO



Jarduera-egutegia
Calendario de actividad

2026-27

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				

URRIA OCTUBRE

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	

AZAROA NOVIEMBRE

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

ABENDUA DICIEMBRE

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			

URTARRILA ENERO

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

OTSAILA FEBRERO

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

MARTXOA / MARZO

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

APIRILA / ABRIL

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

MAIATZA MAYO

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

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				

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

1. **Urr/1**/Oct – **Abe/22**/Dic
2. **Urt/7**/Ene – **Mar/24**/Mar
3. **Api/5**/Abr – **Eka/20**/Jun

Jarduera-arauak Normas actividades

- 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 antes del día 25 del mes anterior
- Al acudir a las sesiones ten en cuenta:
  - Ser puntual respetando el horario de inicio de la sesión
  - Acudir con toalla (obligatorio), calzado y equipamiento adecuados
  - 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. ¡Hazte un reconocimiento médico!

Asegurua 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.

Tenis eta Padel 2026-2027 denboraldiaren hasiera
Inicio de la temporada 2026-2027 de Tenis y Pádel

Estadio itxita
Estadio cerrado

2026-2027 denboraldiaren hasiera
Inicio temporada 2026-2027

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

2026-2027 denboraldiaren hasiera kiroldegian egindako jardueretarako
Inicio temporada 2026-2027 para actividades realizadas en el polideportivo

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

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

Oporrak: Neguko (Abe/23tik Urt/6ra) eta udaberriko (Mar/25tik Api/4ra) haur eta junior jarduerak
Vacaciones de invierno (del 23/Dic al 6/Ene) y primavera (del 25/Mar al 4/Abr) de actividades infantiles y junior

Haur eta junior jarduerak 2026-2027 eta Jolastokia denboraldiaren amaiera
Fin actividades infantiles y junior temporada 2026-2027 y Jolastokia

2026-2027 denboraldiaren amaiera
Fin temporada 2026-2027

Ikastaro eta jarduera- deskribapena
Descripción de cursos y actividades

Euskera Castellano

Ikastaro eta jarduere-tarako izen-emateak
Inscripciones para cursos y actividades
(comienzo Oct/26)

(Las renovaciones de cursillistas preferentes inscritas/os entre Abr-Jun '26 se realizaron en el mes de junio)

Pre-inscripción desde las 10:00 h del L31/Ago hasta las 10:00 h del L7/Sep en la app Estadio Vital Fundazioa

Sorteo de plazas el X9/Sep a las 10:00 h

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

Ordaintzeko erak
Formas de pago

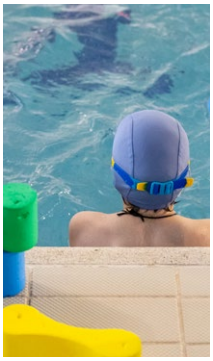
Para las renovaciones preferentes (personas inscritas Abr-Jun '26) el primer pago mensual se girará el 2 de septiembre

+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 antes del día 25 del mes anterior en Administración. Ten en cuenta estos plazos para darte de baja de la actividad.

INFANTIL / 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 antes del día 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.

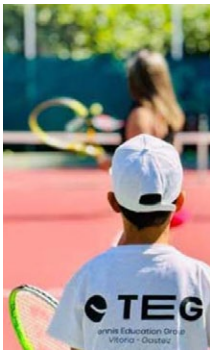


App Store: Google Play:

Igeriketa-eskola
Escuela natación

Las renovaciones de cursillistas abonadas/os preferentes inscritas/os entre Abr-Jun '26 se realizaron en el mes de junio
Pre-inscripción para nuevas/os cursillistas abonadas/os del 7 al 10/Sep en la app Resasport CN Judizmendi
Confirmación de plazas del 11 al 15/Sep.
Sorteo de plazas (en caso necesario) el 16/Sep a las 17:00 h

+Info en escuela@cnjudizmendi.eus o en cnjudizmendi.com
Horario atención oficina:
LaV de 17:30 a 19:30 h.
t. 945 130 223



Padela eta tenisa
Pádel y tenis

Las renovaciones de cursillistas abonadas/os preferentes inscritas/os entre Abr-Jun '26 se realizaron en el mes de junio
Pre-inscripción para nuevas/os cursillistas abonadas/os desde el 1/Ago rellenando el correspondiente formulario en tegvitoria.com o escribiendo solicitud a info@tegvitoria.com t. 653 980 958 (para tenis) y t. 626 056 462 (para pádel)

+Info en tegvitoria.com



Fútbol **Academy Futbola**

Las renovaciones de cursillistas abonadas/os preferentes inscritas/os entre Abr-Jun '26 se realizaron en el mes de junio
Inscripciones desde el 15/Jul en la app 360 Player

+info en academy@toquerosport.com o en el m. 636 851 577

+Info en fundacionestadio.eus o en la app Estadio Vital Fundazioa

Haurrak Infantil (**urte -12** años)

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	17:30	112	Polideportivo	(11) (12) (18)
		V	17:15 (75')	102		
		S	10:00 (75')			
DEPORTE BASE (1 h) *Educación física de base*	5-7	MJ	17:30	112	Polideportivo	(11) (18)
FÚTBOL ACADEMY (1 h) *Perfeccionamiento en fútbol*	7-13	L	18:00	según nº sesiones/semana y duración inscripción	Campo de fútbol	(9) (19)
		M				
		X				
		J				
MINI-BASKET (1 h) *Introducción a la práctica deportiva (+ baloncesto)*	5-8	MJ	18:30	105	Polideportivo	(11) (18)
MINI-FÚTBOL (1 h) *Introducción a la práctica deportiva (+ fútbol)*	5-8	LX	18:30	105	Polideportivo	(11) (18)
NATACIÓN						
Matronatación (30') *Estimulación con el agua*	6-24 meses	V	15:45 / 16:15 / 16:45	109	Piscina enseñanza	(2) (4) (5) (11) (15)
		S	11:40 / 12:15			
Txikis (30') *Familiarización con el agua*	2-3	V	17:20 / 17:55	109		
		S	11:40 / 12:15			
	4	V	17:20 / 17:55 / 18:30	109		(5) (6) (11) (15)
		S	11:10			
Alevines -niveles 1 al 4- (40') *Iniciación a la natación*	5-11	LX	17:25 / 18:05 / 18:45	164		
		MJ				
		V	19:05	119		
		S	9:45 / 10:25			
Loinas -niveles 5 y 6- (45') *Perfeccionamiento en natación*	6-11	LX	17:30 / 18:30	170	Piscina polivalente (25m)	(3) (6) (11) (15)
		MJ				
		V	18:15 / 19:00	125		
		S	9:45 / 10:30			
PÁDEL (1 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel*	10-12	V	17:30	117	Pádel 2, 3 o 4	(6) (10) (11) (20)
		D	13:00			
PELOTA VASCA (1 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento en pelota vasca*	7-9	M	17:30	90 (temporada)	Trinquete	(7)
TRIATLÓN (1 h) *Iniciación al triatlón*	8-12	MJ	17:30	127	Estadio y exteriores	(9) (11) (13) (15)
TENIS (1 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis*	6-8 (pre-benjamín)	LX	17:30	195	Tenis 2 o 3	(6) (10) (11) (20)
		V	17:30 / 18:30	117		
		D	10:30			
	8-10 (benjamín)	L	18:30	117		
		M				
		XV	17:30	195		
		S	10:30	117		
		SD	13:30	195		
	10-12 (alevín)	LX	18:30	195		
		MJ	17:30 / 19:30			
		V	18:30	117		
		SD	11:30	195		
		D	9:30	117		
	12-14 (infantil)	LX	19:30	195		
		MJ	18:30			
		X	18:30	117		
		J				
		V	16:30			
		D	12:30			

Haurrentzako beste jarduera batzuk
Otras actividades infantiles

Jaiak Fiesta



Olentzero-Mari Domingi eta Errege Eguna
Olentzero-Mari Domingi y Día de Reyes
Esperamos que **Olentzero y Mari Domingi (24/Dic) y los Reyes Magos (6/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!

Urtebetetzeko jaiak Fiestas cumpleaños



Si tu hija/o tiene entre 5 y 12 años, puedes celebrar su fiesta de cumpleaños en el Estadio concertándola en Administración o en el t. 945 131 345 (de LaV de 8:30 a 18:00 h) como mínimo con una semana de antelación a la celebración. Las celebramos **los viernes por la tarde (17:45 h) de Oct a May (excepto festivos o puentes)** con una estupenda merienda en cafetería y un completo programa de juegos dirigidos en el polideportivo. Todo por 12€/niñ@. También te podemos ofrecer una buena merienda para las/os m/padres. Fuera de estas fechas todas las personas invitadas tendrán que ser abonadas.

Zerbitzuak Servicios



Ikasketa gela eta laguntzeko zerbitzua (etxerako lanak) Aula de estudio y servicio de apoyo (para los deberes)
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 2/Oct y el 20/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: 80 €, abono trimestral: 35 € (descuentos del 50% al 2º hija/o, del 75% al 3º hija/o y sin cargo a siguientes) y entrada diaria 3.5 €.

Jolasak Juegos



Akrobaziak Acrobacias
¿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
Desde el 4/Oct hasta el 16/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!**



Jolasak uretan Juegos en el agua
Si tienes entre 4 y 7 años y quieres divertirte en la piscina, **los S de 17:00 a 19:oo h, desde del 3/Oct al 15/May**, organizaremos juegos y actividades de animación. **¡Te esperamos en la piscina de enseñanza!**



Kirol Wkend
Si tienes entre 8 y 13 años, **del 4/Oct al 16/May los domingos de 17:00 a 19:00 h**, cuentas con una actividad de ocio activo y divertido, por el Estadio y con el polideportivo 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, indiaka, vóley playa...

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	28-31	Diciembre	105 €
Urtarrilak	4-5	Enero	52 €
Martxoak-Apirilak	30-2	Marzo-Abril	105 €

Junior (urte 13-18 años)

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	112	Polideportivo	(11) (18)
JUNIORBOX (1 h) *Iniciación al boxing y kick-boxing juvenil*	13-18	V	18:30	85	Sala 5 – Artizarra (edif. actividades)	(11) (14)
PÁDEL (1 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel*	13-18	LX	16:30 / 17:30	195	Pádel 3 o 4	(6) (10) (11) (20)
		MJ				
		V	16:30	117		
		S	12:00		Pádel 4	
PELOTA VASCA (1 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento en pelota vasca*	10-14	X	18:30	90 (temporada)	Trinquete	(7) (11)
TENIS (1 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis*	14-16 (cadete)	MJ	19:30	195	Tenis 2 o 3	(6) (10) (11) (20)
		X		117		
TRIATLÓN (1 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento en triatlón*	13-16	LXV	16:15	150	Estadio y exteriores	(9) (11) (13) (15)

Silver (urte +60 años)

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	HILEKOA € MES	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
AQUAGYM (45') *Mantenimiento físico*	+60	LX	11:30	43 / 40	Piscina enseñanza	(1) (8) (15)
		MJ				
BODY DANCE (80') *Iniciación al baile y mantenimiento físico*		LX	11:00	43 / 40	Estudio 3 (edif. juvenil)	(1)
CARDIO-FUERZA (1.5 h) *Mantenimiento físico al aire libre*		LX	10:00	40	Exteriores	(9) (16)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360 (50') *Mantenimiento físico*		MJ	11:30	40	Sala 7 - Ilargia (edif. piscinas)	- - -
ESCUELA DE ESPALDA (50') *Mantenimiento físico y re-adaptación*		LX	11:30	40	Estudio 1 (edif. juvenil)	- - -
		MJ	11:00			
FELDENKRAIS (50') *Mantenimiento físico y re-adaptación*		LX	11:30	48 / 42	Estudio 2 (edif. juvenil)	(1)
FUERZA 60+ (50') *Mantenimiento físico*		LX	11:00	40	Sala 7 - Ilargia (edif. piscinas)	- - -
		MJ	9:30			
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') *Mantenimiento físico*		LX	9:00	43 / 40	Sala 7 - Ilargia (edif. piscinas)	(1)
		MJ	10:30			
NATACIÓN (45') *Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico*		LX	9:45	43	Piscina polivalente (25 m)	(15)
		MJ	9:00 / 9:45 / 10:30			
		V	10:30	28		
NORDIC WALKING (1.5 h) *Iniciación a la marcha nórdica*		X	10:00	115 / 105 (trimestre)	Exteriores	(1) (9) (11)
TAICHÍ (50') *Iniciación al taichí y relajación*		MJ	11:30	43 / 40	Estudio 3 (edif. juvenil)	(1)
YOGA (80') *Iniciación al yoga y relajación*		LX	10:00	50 / 43	Estudio 2 (edif. juvenil)	(1)
ZUMBA GOLD (80') *Mantenimiento físico y baile*		V	10:00	40	Estudio 3 (edif. juvenil)	- - -

Urte +16 Años

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	**ADINA** EDAD	**EGUNAK** DÍAS	**ORDUTEGIAK** HORARIOS	**HILEKOA €** MES	**INSTALAZIOA** INSTALACIÓN	**OHARRAK** NOTAS
ABDOMINALES y ESTIRAMIENTOS (50') *Mantenimiento físico*	+18	MJ	9:00 / 10:00	43 / 40	Estudio 2 (edif. juvenil)	(1)
ANTIAGING (50') *Mantenimiento físico anti-edad*	+50	LX	9:30	43 / 40	Estudio 3 (edif. juvenil)	(1)
AQUAGAP (45') *Mantenimiento físico*	+16	LX	19:30	43 / 40	Piscina enseñanza	(1) (8) (15)
AQUAGYM (45') *Mantenimiento físico*	+18	LX	20:15	43 / 40	Piscina enseñanza	(1) (8) (15)
		MJ	9:00 / 9:45 / 15:30			
AQUAPLUS (45') *Mantenimiento físico*	+16	XV	11:15	43 / 40	Piscina nado (25 m)	(1) (8) (15)
		V	15:30 / 16:15	30 / 28		
AQUATONIC (45') *Mantenimiento físico*	+16	MJ	19:30	43 / 40	Piscina enseñanza	(1) (8) (15)
CIRCUIT (50') *Mantenimiento físico*	+16	LX	7:10	50 / 43	Estudio 3 (edif. juvenil)	(1)
		MJ	18:30			
		V	9:00	30 / 28		
DANZA & IMPROVISACIÓN (50') *Iniciación a la danza y mantenimiento físico*	+18	MJ	10:30	43 / 40	Estudio 3 (edif. juvenil)	(1)
EJERCICIO CARDIOSALUDABLE (1.5 h) *Mantenimiento físico y re-adaptación cardiaca*	+18	MJ	9:30	50 / 43	Estudio 3 (edif. juvenil) y Spinning	(1)
ESCUELA DE ESPALDA (50') *Mantenimiento físico y re-adaptación*	+18	LX	9:30 / 10:30 / 15:30 / 16:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30	43 / 40	Estudio 1 (edif. juvenil)	(1)
		MJ	7:10 / 8:00 / 9:00 / 10:00 / 16:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30			
FELDENKRAIS (50') *Mantenimiento físico y re-adaptación*	+18	LX	18:30	48 / 42	Estudio 2 (edif. juvenil)	(1)
		MJ	11:30			
GIMNASIA MANTENIMIENTO (50') *Mantenimiento físico*	+18	LX	19:30	43 / 40	Estudio 2 (edif. juvenil)	(1)
		MJ			Estudio 3 (edif. juvenil)	
		LXV	8:00 / 10:00	50 / 43	Sala 7 - Ilargia (edif. piscinas)	
GIMNASIA PREPARTO (1.5 h) *Mantenimiento físico y re-adaptación*	+18	V	16:45	50 / 43	Estudio 1 (edif. juvenil)	(1)
GIMNASIA POSTPARTO (1.5 h) *Mantenimiento físico y re-adaptación*	+18	V	11:00	50 / 43	Estudio 1 (edif. juvenil)	(1)
MEDITACIÓN MINDFULNESS (70') *Relajación y control mental*	+18	M	17:00 / 18:15	48 / 42	Estudio 2 (edif. juvenil)	(1)
NATACIÓN (45') *Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico*	+11	LX	7:10 / 8:00 / 9:00 / 9:45 / 10:30 / 13:30 / 14:30 / 15:15 /16:00 / 16:45 / 18:30 / 19:15 / 20:00 / 20:45	50 / 43	Piscina polivalente (25 m)	(1) (15)
		MJ	7:10 / 8:00 / 13:30 / 14:30 / 15:15 / 16:00 / 16:45 / 18:30 / 19:15 / 20:00 / 20:45			
		V	7:10 / 8:00 / 9:00 / 9:45 / 13:30 / 14:30 / 15:15 / 16:00 / 16:45	33 / 28		
		SD	8:15 / 9:00 / 9:45 / 10:30	50 / 43		
NORDIC WALKING (1.5 h)	+18	M	18:30	115 / 105 (Trimestre)	Exteriores	(1) (6) (9) (11)
Salud - nivel 1 *Iniciación a la marcha nórdica*						
Sport - nivel 2 *Mantenimiento y/o entrenamiento en marcha nórdica*						
PÁDEL (1 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento*	+18	LX	10:00 / 11:00 / 15:30 / 18:30 / 19:30 / 20:30	76	Pádel 3 o 4	(6) (10) (20)
		MJ				
		V				
		S	10:00 / 11:00 / 12:00	48	Pádel 4	
		D				
NUEVO **PICKLEBALL** (1 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento en pickleball*	+18	LX	19:30	50 / 43	Polideportivo	(1)(18)

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	**ADINA** EDAD	**EGU-NAK** DÍAS	**ORDUTEGIAK** HORARIOS	**HILEKOA €** MES	**INSTALAZIOA** INSTALACIÓN	**OHARRAK** NOTAS
PILATES ALLEGRO (50') *Mantenimiento físico y re-adaptación en máquina*	+18	LX	8:30 / 9:30 / 10:30 / 13:30 / 14:30 / 15:30 / 16:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30	58 / 53	Allegro	(1) (17)
		MJ	7:10 / 9:00 / 10:00 / 11:00 / 14:30 / 15:30 / 16:30 / 18:00 / 20:30			
		M (80')	19:00			
		J (80')				
		V (80')	10:30 / 15:30			
RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (75') *Relajación y control mental*	+18	V	9:30	43 / 40	Estudio 2 (edif. juvenil)	(1)
STRETCHINGFIT (50') *Mantenimiento físico*	+18	LX	18:30	43 / 40	Sala 7 llargia	(1)
TAICHÍ *Iniciación al taichí y relajación*	+18	LX (50')	17:30	43 / 40	Estudio 2 (edif. juvenil)	(1)
		M (1 h)	19:30	30 / 28	Estudio 2 (edif. juvenil)	
		S (1.5 h)	11:00	43 / 40	Estudio 1 (edif. juvenil)	
TENIS (1 h)	+18	L	16:30 / 19:30 / 20:30	48	Tenis 2 o 3	(6) (10) (20)
		M	15:30 / 16:30 / 20:30			
		X	13:00 / 16:30 / 20:30			
		J	16:30 / 20:30			
		V	15:30 / 19:30			
		S	12:30			
TRIATLÓN MUJER (1 h) *Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento*	+18	LXV	9:30 / 15:15 / 16:15 / 17:15	50 / 43	Estadio y exteriores	(1) (9) (13) (15)

Oharrak Notas

1. El precio indicado es por curso por persona: normal / bonificado (menor de 30 años o mayor de 65).
2. Las/os cursillistas de matronatación deberán tener los 6 meses cumplidos y solo podrán inscribirse en una lista de espera preferente para el programa de "Txikis 2-3 años", cuando hayan cumplido los 2 años.
3. En el caso de no disponer de plazas suficientes, las personas cursillistas que hayan conseguido los objetivos del nivel 6 (loinas) tendrán que cambiar de grupo/día.
4. Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones en el agua.
5. Cursillistas con edad cumplida o a cumplir en el primer mes del trimestre. Para el programa "Txikis 4 años", el /la cursillista al cumplir los 5 años pasará al programa "Alevines" en los correspondientes días y horarios disponibles.
6. 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.
7. 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.
8. En Aquagap, Aquagym y Aquatonic te vendrán muy bien unos calcetines de goma y, para Aquaplus, gafa acuática.
9. La actividad se realiza en instalaciones al aire libre (no las suspenderemos o aplazaremos por causas meteorológicas).
10. Te hará falta pala/raqueta.
11. Pago trimestral.
12. El precio incluye la dinamización de torneos y juegos 3x3 los segundos sábados de mes.
13. Es imprescindible saber nadar.
14. Necesitarás guantes de boxeo y vendas.
15. Te hará falta ropa de baño: gorro, bañador, chanclas...
16. La inscripción incluye unas gomas elásticas que te entregaremos en la primera sesión.
17. Es necesario tener experiencia previa en Pilates, habiendo realizado previamente Pilates suelo en el Estadio durante, al menos, un trimestre.
18. Debido a las obras que se están realizando en el Estadio, el inicio de la actividad para esta temporada comenzará el 13 de octubre.
19. Inscripciones desde el 15/Jul en la app 360 Player. +Info en academy@toquerosport.com o en el m. 600736843. Precio según nº sesiones/semana elegidas y duración (8, 4 o 2 meses)
20. Comienzo de esta actividad el 14/Sep.



Actividad inclusiva.



Euskarazko saioak. Posiblea izanez gero, Igeriketa Eskolan erabilitako hizkuntza euskara izango da.
Sesiones en euskera. En la Escuela Natación, siempre que sea posible las sesiones se realizarán en euskera.

KIROLPLUS

Jardueren ordutegien taula / Tabla de horarios de actividades

A PARTIR DEL 1/OCT

25 tipos de actividad diferentes con más de 1.000 sesiones/mes
+ Hyrox + Servicio Fitness + Working Estadio

Errítmoa eta koreoak / Ritmo y coreos
Tonifikazioa / Tonificación
Kardioa / Cardio
Gorputza-burua / Cuerpo-mente
Goi mailako intentsitatea / Alta intensidad

Estas actividades y horarios podrán sufrir modificaciones y cambios por motivos organizativos, en función de la demanda y de la época del año.

ASTELEHENA LUNES

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	2 SALA Lurra ARETOA	3 SALA Marte ARETOA	4 SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	6 SALA Aero ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA	SALA HYROX ARETOA
7:00	BODYPUMP 7:10-8:00				FUNCIONAL 7:10-8:00			
8:00		ESPALDA ACTIVA 8:30-9:20						HYROX 8:00-8:50
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20	DANCE 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20	SPINNING 9:30-10:20	HIIT 9:30-10:20			
10:00	BODY BALANCE 10:30-11:20	PILATES BALL 10:30-11:20	PILATES 10:30-11:20		FUERZA MUJER 10:30-11:20			HYROX 10:00-10:50
11:00			ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20					
12:00								
13:00								
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50				FUNCIONAL 14:00-14:50			
15:00			PILATES 14:30-15:20					
16:00	GAP 15:30-16:20	ZUMBA 15:30-16:20	PILATES 15:30-16:20		HIIT 15:30-16:20			
17:00	TODO TONO 17:30-18:20		PILATES 16:30-17:20 PILATES HIIT 17:30-18:20	SPINNING 17:00-17:50 SPINNING 18:00-18:50	FUNCIONAL 17:30-18:20	AERO 16:30-17:20 AERO 17:30-18:20	GAP 16:30-17:20	HYROX 18:00-18:50
18:00	CORE 18:30-19:15	STRETCHING 18:00-18:20 ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING TOP 19:00-20:10	HIIT 18:30-19:20 FUNCIONAL 19:30-20:20	AERO 18:30-19:20 AERO 19:30-20:20	JUMPING FITNESS 19:45-20:35	BOXINGFIT 19:00-19:50
19:00	BODYSTEP 19:15-20:05	POWER YOGA 19:30-20:30	PILATES 19:30-20:20					HYROX 20:00-20:50
20:00	BODYPUMP 20:15-21:05		PILATES 20:30-21:20	SPINNING 20:30-21:20				
21:00								
21:30								

ASTEARTEA MARTES

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	2 SALA Lurra ARETOA	3 SALA Marte ARETOA	4 SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	6 SALA Aero ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA	SALA HYROX ARETOA
7:00			PILATES 7:10-8:00	SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00			HYROX 7:10-8:00
8:00		PILATES BALL 8:30-9:20				AERO 8:30-9:20	JUMPING FITNESS 8:00-8:50	
9:00	GAP 9:30-10:20	BARRÉ 9:30-10:20	PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20	AERO 9:30-10:20		
10:00	ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50	PILATES 10:00-10:50		TODO TONO 10:30-11:20			HYROX 10:30-11:20
11:00			ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50					
12:00								
13:00								
14:00				SPINNING 14:00-14:50	HIIT 14:15-15:05			
15:00								
16:00	BODYPUMP 15:30-16:20	ESPALDA ACTIVA 15:30-16:20			TODO TONO 15:15-16:05	AERO 15:30-16:20	GAP 15:30-16:20	HYROX 15:30-16:20
17:00	BODYPUMP 17:30-18:20	PILATES BALL 16:30-17:20 BARRÉ 17:30-18:20	PILATES 17:00-17:50	SPINNING 17:30-18:20	HIIT 17:30-18:20		FUERZA MUJER 16:30-17:20	HYROX 17:30-18:20
18:00	BODY BALANCE 18:30-19:20	BARRÉ 18:30-19:20	PILATES 18:00-18:50 PILATES HIIT 19:00-19:50	SPINNING 18:30-19:20	FUNCIONAL 18:30-19:20		ESPALDA ACTIVA 17:30-18:20 FUERZA MUJER 18:30-19:20	HYROX 80 18:30-19:50
19:00	BODYPUMP 19:30-20:20	ESPALDA ACTIVA 19:30-20:20		SPINNING 19:30-20:20	HIIT 19:30-20:20 FUNCIONAL 20:30-21:20	AERO 19:30-20:20	ZUMBA LIFT 19:30-20:20	
20:00	FUERZA MUJER 20:30-21:20		PILATES 20:00-20:50				GAP 20:30-21:20	
21:00								
21:30								

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	2 SALA Lurra ARETOA	3 SALA Marte ARETOA	4 SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	6 SALA Aero ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA	SALA HYROX ARETOA
7:00					FUNCIONAL 7:10-8:00			
8:00				SPINNING 8:00-8:50	FUERZA MUJER 8:30-9:20			
9:00		STRETCHING 9:00-9:20						
10:00	CORE 9:30-10:15	ZUMBA 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20	SPINNING 10:15-11:05	HIIT 9:30-10:20 FUNCIONAL 10:30-11:20			HYROX 10:00-10:50
11:00	BODYPUMP 10:30-11:20	ESPALDA ACTIVA 10:30-11:20	PILATES 10:30-11:20 ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20					
12:00								
13:00								
14:00					FUNCIONAL 14:00-14:50			
15:00			PILATES 14:30-15:20					
16:00	CORE 15:30-16:15		PILATES 15:30-16:20 PILATES HIIT 16:30-17:20		TODO TONO 16:30-17:20		ZUMBA 16:30-17:20	
17:00	FUERZA MUJER 17:30-18:20	YOGA 17:30-18:20	PILATES 17:30-18:20	SPINNING START 18:15-18:55	FUNCIONAL 17:30-18:20 HIIT 18:30-19:20	PILATES AERO 17:00-17:50 PILATES AERO 18:00-18:50	DANCE 17:30-18:20	HYROX 17:30-18:20
18:00	BODYPUMP 18:30-19:20	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING 19:00-19:50	FUNCIONAL 19:30-20:20	PILATES AERO 19:00-19:50	BOXINGFIT 19:00-19:50	HYROX 18:00-18:50
19:00	CORE 19:30-20:15	POWER YOGA 19:30-20:30	PILATES 19:30-20:20	SPINNING 20:00-20:50				HYROX 20:00-20:50
20:00	BODY BALANCE 20:30-21:20	STRETCHING 20:30-20:50	PILATES 20:30-21:20				GAP 20:30-21:20	
21:00								
21:30								

OSTEGUNA JUEVES

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	2 SALA Lurra ARETOA	3 SALA Marte ARETOA	4 SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	6 SALA Aero ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA	SALA HYROX ARETOA
7:00	BODYPUMP 7:10-8:00		PILATES 7:10-8:00	SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00			
8:00	ESPALDA ACTIVA 8:00-8:50	PILATES BALL 8:00-8:50			HIIT 8:00-8:50			
9:00	GAP 9:30-10:20	BARRÉ 9:00-9:50	PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20	PILATES AERO 9:30-10:20		
10:00	ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20	PILATES 10:00-10:50 ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50		TODO TONO 10:30-11:20			
11:00		ESPALDA ACTIVA 11:30-12:20						
12:00								
13:00								
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50				HIIT 14:15-15:05			
15:00				SPINNING 15:15-16:05	TODO TONO 15:15-16:05	PILATES AERO 15:30-16:20		
16:00	CORE 15:30-16:15	PILATES BALL 16:30-17:20					GAP 16:30-17:20	
17:00	BODYPUMP 17:30-18:20	YOGA 17:30-18:50	PILATES 17:00-17:50 PILATES 18:00-18:50		HIIT 17:30-18:20		ZUMBA LIFT 17:30-18:20	HYROX 17:30-18:20
18:00	BODYSTEP 18:30-19:20	YOGA 19:00-20:20	PILATES 19:00-19:50 PILATES HIIT 20:00-20:50	SPINNING TOP 19:30-20:40	FUNCIONAL 18:30-19:20 HIIT 19:30-20:20 FUNCIONAL 20:30-21:20	PILATES AERO 19:30-20:20	DANCE 18:30-19:20 ZUMBA 20:30-21:20	BOXINGFIT 18:30-19:20
19:00	BODYPUMP 19:30-20:20							
20:00								
21:00								
21:30								

OSTIRALA VIERNES

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	2 SALA Lurra ARETOA	3 SALA Marte ARETOA	4 SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	6 SALA Aero ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA	SALA HYROX ARETOA
7:00				SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00			
8:00		STRETCHING 9:00-9:20 ESPALDA ACTIVA 9:30-10:20	PILATES HIIT 9:00-9:50	SPINNING START 10:00-10:40	FUNCIONAL 8:00-8:50 FUERZA MUJER 9:30-10:20	PILATES AERO 8:30-9:20 PILATES AERO 9:30-10:20	JUMPING FITNESS 9:00-9:50	HYROX 9:30-10:20
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20	YOGA 10:30-11:50	PILATES 10:00-10:50		TODO TONO 11:00-11:50		DANCE 11:30-12:20	
10:00	BODY BALANCE 10:30-11:20							
11:00								
12:00								
13:00								
14:00				SPINNING 14:00-14:50				
15:00								
16:00	BODYPUMP 15:30-16:20	ZUMBA 15:30-16:20			HIIT 15:30-16:20			
17:00			PILATES 17:00-17:50	SPINNING START 17:15-17:55	FUNCIONAL 16:30-17:20 TODO TONO 17:30-18:20	PILATES AERO 17:00-17:50	GAP 16:30-17:20	
18:00	CORE 18:00-18:45	PILATES BALL 18:00-18:50	PILATES HIIT 18:15-19:05	SPINNING 18:00-18:50			JUMPING FITNESS 18:30-19:20	HYROX 80 18:00-19:20
19:00	BODYPUMP 19:15-20:05	YOGA 19:00-20:20						
20:00								
21:00								
21:30								

LARUNBATA SÁBADO

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA	SALA HYROX ARETOA
7:00					
8:00			FUNCIONAL 8:10-9:00		HYROX 8:10-9:00
9:00			HIIT 9:00-9:50		BOXINGFIT 9:00-9:50
10:00	BODYPUMP 10:00-10:50			DANCE (3er S/mes) 10:00-10:50	HYROX 80 10:00-11:20
11:00	ZUMBA (3er S/mes) 11:00-11:50	SPINNING 11:15-12:05			
12:00				JUMPING FITNESS 12:00-12:50	
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
21:30					

IGANDEA DOMINGO

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	2 SALA Lurra ARETOA	4 SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA
7:00					
8:00				HIIT 8:10-9:00	
9:00				FUNCIONAL 9:00-9:50	
10:00			SPINNING 10:00-10:50		JUMPING FITNESS 10:00-10:50
11:00	BODYPUMP 11:15-12:05				
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00		YOGA 17:00-18:20			
18:00		YOGA 18:30-19:50			
19:00					
20:00					
21:00					
21:30					

Reserva, validación y acceso a las actividades dirigidas

- Asegúrate de tener tu pulsera KIROL PLUS. Si no la tienes, recógela en Recepción. **Recuerda que el uso de la pulsera es personal e intransferible.** Facilitar el acceso de personas que no estén de alta en la fórmula KIROL PLUS , mediante la cesión de la pulsera acreditativa, supondrá la baja directa en la actividad.
- Realiza tus reservas de actividades a través de la app 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 1h 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 acceder 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.

Descripción de actividades

KIROLPLUS

Euskera

Castellano

Fitness zerbitzu berria
Nuevo servicio Fitness

Acércate y re-descubrirás el nuevo Fitness. Un nuevo concepto y espacio de más de 1.800m^2 que te sorprenderá.

Nuevas máquinas cardiovasculares con la última tecnología, amplias zonas entrenamiento de peso libre, palanca y funcionales; y la incorporación de la experiencia **EGYM** y su sistema de equipamiento de fuerza y musculación inteligente que automatiza y personaliza el entrenamiento físico ajustando el peso, la postura y el ritmo de forma automática.

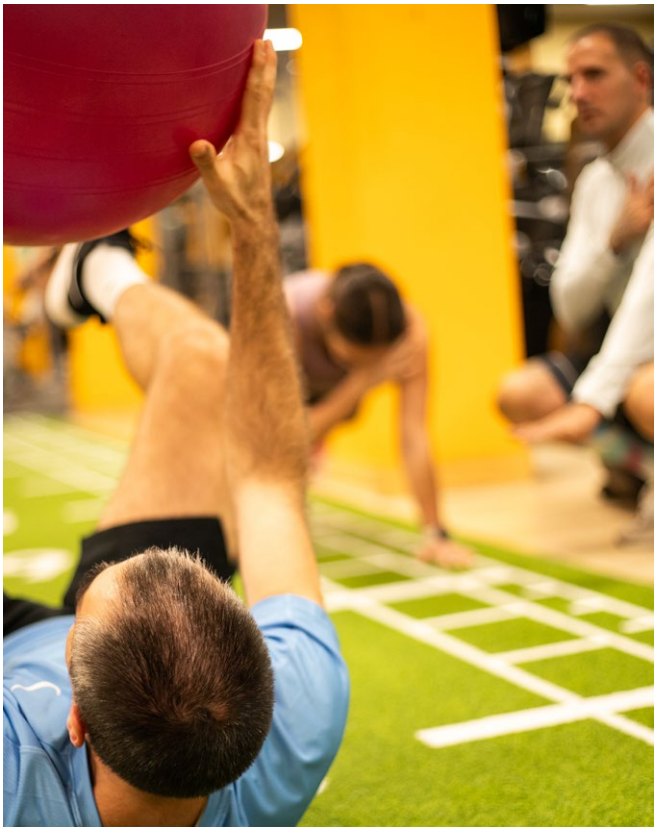
Con EGYM podrás obtener además análisis corporales precisos y pruebas de flexibilidad inteligentes que redefinirán tus objetivos y planes de entrenamiento para una experiencia completamente personalizada y conectada.

Con un nuevo y amplio horario de
LaV de 7:00 a 21:30 h, SDyF de 8:00 a 20:00 h,
para que puedas disfrutar y mantenerte en forma.

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...

Club Outdoor Kluba

2026 Urr/17/Oct SENDERISMO
Camino del agua (Araotz _ Gipuzkoa)

2026 Urr/21/Oct SALIDA DE OTOÑO
Museo de la Evolución Humana (Atapuerca _ Burgos)

2026 Aza/14/Nov SENDERISMO
Hayedos del monte Mantxibio y travesía manojal de Izki
(Korres-Izki _ Álava/Araba)

2027 Urt/23/Ene RAQUETAS EN LA NIEVE
Pirineo

2027 Ots/24/Feb SALIDA DE INVIERNO
Zamartze + San Miguel Aralar + sagardotegi
(Madotz _ Navarra/Nafarroa)

2027 Ots/27/Feb RAQUETAS EN LA NIEVE
Pirineo

2027 Mar/13/Mar SENDERISMO
Peregaina-Kexaa (Quejana _ Álava/Araba)

2027 Api/10/Abr SENDERISMO
Circular alto Rivas de Tereso por Sierra Cantabria
(Álava/Araba)

2027 Api/21/Abr SALIDA DE PRIMAVERA
Cuevas de Pozalagua (Ranero _ Bizkaia)

2027 Mai/8/May SENDERISMO
Nacedero Urederra + mirador de Pilatos
(Bakedano _ Navarra/Nafarroa)

2027 Eka/12/Jun SENDERISMO
Ruta Urbia-Sierra Aizkorri
(Santuario Aranzazui _ Gipuzkoa)

2027 Eka/16/Jun SALIDA DE VERANO
Playa de Zumaia (Gipuzkoa)



- Inscripciones desde el mes anterior (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), 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:

Abonadas 18 € / no abonadas 25 €
(el precio no incluye la comida ni accesos a las visitas guiadas)
Abonadas 23 € / no abonadas 30 €
Abonadas 36 € / no abonadas 42 €

Eta gainera...
Y además...

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 2026 o 2027 en Administración. Podrás conocerás otros clubes, traerás ideas nuevas y valorarás lo que tienes en casa.

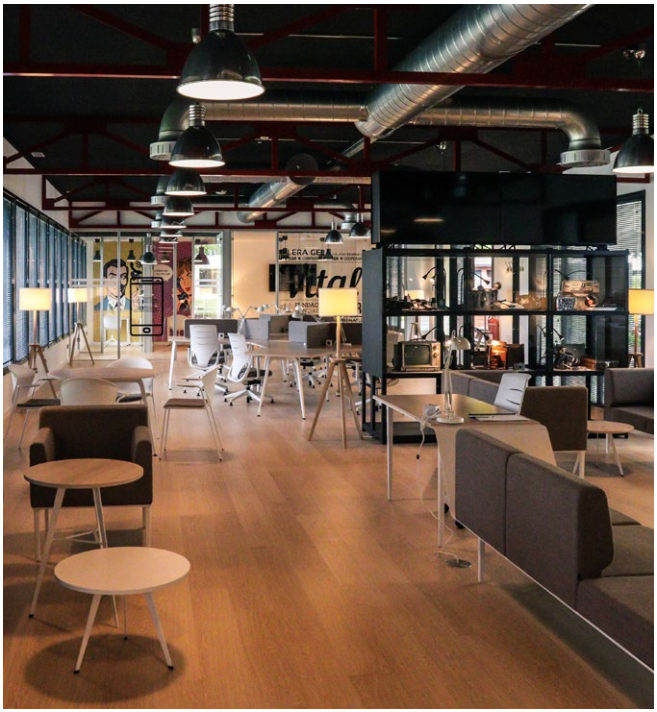
Disko-roller GRATIS

Los S de Oct a May de 18:00 a 20:00 h el polideportivo se convierte en una auténtica pista de patinaje. Da igual la edad, ponte los patines (de línea o tradicional) y diviértete patinando libremente con buena música y en compañía de otras personas. ¡Te esperamos!

Sauna eta hammam berriak GRATIS
Nuevos sauna y hammam

Si lo que te apetece es relajarte, tienes más de 18 años y sin contraindicaciones, pásate por los nuevos sauna o hammam situados junto a las piscinas cubiertas. El horario es de **LaV de 7:00 a 21:30 h y SDF de 8:00 a 21:30 h.**Ten en cuenta seguir nuestros consejos para que tu sauna o hammam sean eficaces.





Working Estadio

Si estás dada/o de alta en **Kirol Plus**, y quieres compatibilizar tu actividad deportiva o recreativa con la profesional en el propio Estadio, desde el 1/Oct puedes acceder de forma libre al **Working Estadio** y disfrutar de este nuevo espacio reformado, junto a la cafetería, equipado con puestos de trabajo, conectividad y salas de reunión y llamadas.

Si no estás inscrita/o a Kirol Plus, puedes acceder a este espacio por tan solo 3 € para el turno de mañana, 2 € para el turno de tarde y 5 € para el turno de día completo. Mayores de 16 años.

La sala de reuniones puede reservarse para su uso en cualquiera de los turnos por 15, 10 y 25 € respectivamente.

Horario:
de LaD de 8:00 a 21:00 h.
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.

Club de lectura

Espacio de encuentro mensual en torno a la lectura compartida a través de una selección de libros variada que combina ficción, ensayo y autobiografía. Más allá del acto individual de leer, el club convierte la literatura en un puente entre personas, fomentando el diálogo, la reflexión y la creación de vínculos entre participantes de diferentes edades y perfiles.

Comenzamos el 6/Oct con una presentación de la actividad y dinámica en una pequeña charla explicativa. ¡Te esperamos!

Inscripción previa gratuita
Plazas limitadas

1er martes/mes
18:30-19:30 h

DATA FECHA	**LIBURUA** LIBRO	**EGILEA** AUTOR	**MOTA** GÉNERO
azaroak 3 noviembre	El infinito en un junco	Irene Vallejo	Ensayo
abenduak 1 diciembre	La sombra del viento	C. Ruiz Zafón	Novela
urtarrilak 12 enero	Los cuatro acuerdos	Miguel Ruiz	Desarrollo personal
otsailak 2 febrero	Educated	Tara Westover	Autobiografía
martxoak 2 marzo	El poder del hábito	Charles Duhigg	Ensayo

Taller mensual de memoria y estimulación cognitiva

Programa para personas mayores de 60 años
Prevención del deterioro cognitivo

Inscripción previa gratuita
Plazas limitadas

Azaroa Noviembre
Lunes y jueves
10:00-11:00 h

Fecha	Tema	Contenido principal	Actividades
astelehena 2 lunes	**Cómo funciona nuestra memoria**	Tipos de memoria, envejecimiento normal, mitos y realidades	Test inicial, cuestionario de quejas de memoria
osteguna 5 jueves	**Atención y concentración**	Atención sostenida, selectiva y dividida. Reducción de despistes	Series de letras, búsqueda de diferencias, cancelación
astelehena 9 lunes	**Técnicas para recordar mejor (I)**	Método del lugar (loci), visualización, asociación	Memorizar lista de compra, ruta imaginaria
osteguna 12 jueves	**Técnicas para recordar mejor (II)**	Repetición espaciada, acrónimos, reglas nemotécnicas	Recuerdo de nombres, cuentas, eventos
astelehena 16 lunes	**Lenguaje y razonamiento**	Fluidez verbal, categorías semánticas, lógica, resolución de problemas	Juegos de palabras, categorías, analogías
osteguna 19 jueves	**Memoria visual y espacial**	Observación, orientación, mapas mentales, percepción visual	¿Qué ha cambiado?, descripción de imágenes
astelehena 23 lunes	**Hábitos de vida y salud cognitiva**	Sueño, alimentación, ejercicio, vida social y gestión del estrés	Debate grupal, plan de hábitos semanal
osteguna 26 jueves	**Repaso, evaluación y plan personal**	Revisión de técnicas, evaluación del progreso, plan de mantenimiento	Test final, elaboración del plan individual

Ciclo charlas nutrición, salud y sostenibilidad

Con el objetivo de ofrecer conocimientos prácticos y basados en evidencia sobre alimentación, hábitos saludables y respeto al entorno.

Compuesto por seis sesiones mensuales donde abordaremos el bienestar integral (físico, emocional y ambiental) con un enfoque práctico, alejado del lenguaje técnico y orientado a la aplicación directa en el día a día.

Entrada libre hasta completar aforo.

2º jueves/mes
18:30 h

DATA FECHA	**HITZALDIA** CHARLA
urriak 8 octubre	Hambre emocional: entender nuestra relación con la comida
azaroak 12 noviembre	Alimentación saludable: aprende a interpretar lo que comes
urtarrilak 14 enero	Bebidas energéticas: mitos, riesgos y alternativas saludables
otsailak 11 febrero	Baby-Led Weaning (BLW): alimentación complementaria respetuosa y segura
martxoak 11 marzo	El Plato de Harvard: una guía práctica para comer mejor
apirilak 8 abril	Deporte y sostenibilidad: cuidar nuestra salud y el medio ambiente

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 cierran a las 21:55 h.

El servicio de objetos perdidos está disponible de **LaD 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, harremanari 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 baimenean eta gure interes legitimoan.

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

Protección datos personales

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

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

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

FSC www.fsc.org MIXTO Papel FSC® C116691

Todo es orgullo hasta que calculas el precio de su erasmus.

Cuando la cosa se pone seria, necesitas un banco que se lo tome muy en serio.



kutxabank
En serio.

ESTADIO
Vital FUNDAZIOA

Kideen elkartea Miembro de:

ACEDYR
ASOCIACIÓN DE CLUBES Y ENTIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Paseo de Cervantes Ibilbidea 20
Tel. 945 131 345
e-mail: estadio@fundacionestadio.eus
fundacionestadio.eus
E-01007 Vitoria-Gasteiz