

SUMMER TIME!

UDA2019VERANO

SORTU ZEURE UDA



CREA TU VERANO

JARDUEREN EGITARAUUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



Estadio
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA



1959-2019



UDAKO EGUTEGIA ETA ORDUTEGIAK

CALENDARIO Y HORARIOS DE VERANO



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			

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

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	31				

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						

IRAILA SEPTIEMBRE

Familientzako igerilekuaren irekitze berezia 12etatik 20etara eta gazte eraikineko terraza/solariuma (**Mai/1-31 eta Ira/9-30**)

Apertura especial piscina familiar de 12 a 20 h y terraza/solárium edificio juvenil (**1-31/May y 9-30/Sep**)

Estali gabeko igerilekuaren hasiera (**Eka/1**)

Apertura piscinas descubiertas (**1/Jun**)

Ez dago ikastarorik. Ezta saio solterik ere (**Uzt/25**)

No hay cursos, ni sesiones sueltas (**25/Jul**)

Itxierak, urteroko berrikustea egiteko:

- Igerileku estalia (aldagelak barne), Gimnasioa eta Boulderra (**Abu/1-15**)
- Sauna eta hamam (**Abu/19-25**)
- Gazteen igerilekua (aldagelak barne) (**Ira/16-30**)

Cierres, por revisión anual:

- Piscina cubierta (incluidos vestuarios), Gimnasio y Boulder (**1-15/Ago**)
- Sauna y hamam (**19-25/Ago**)
- Piscina juvenil (incluidos vestuarios) (**16-30/Sep**)

Estali gabeko igerilekuaren itxiera (**Ira/8**)

Cierre piscinas descubiertas (**8/Sep**)

Estadio itxita (**Ira/27**)

Estadio cerrado (**27/Sep**)

Igerilekuak Piscinas:

• **Irekiak:** Uzt/L1-Ira/I8:

Familiarra 7:30-21:30 (irekiera berezia: Mai/Az1-Or31 eta Ira/AI9-AI30, 12:00-20:00)

Tranpolina 10:00-21:30

Haurrena 10:30-21:00

• **Estalia:** Al-Or 7:00-21:30, L 8:00-21:30 eta I/J (Uzt eta Abu) 8:00-14:30. **Abu/Og1-Og15**, itxita urteroko azterketagatik.

• **Gazteena:** Al-Or 9:00-21:30 eta L/J 13:00-20:00. estalitako igerilekua itxita dagoenez, Al-Or 7:00-21:30, L/I 8:00-21:30. **Ira/AI16-AI30**, itxita urteroko azterketagatik.

Terrazak-solariumak Terrazas-solárium:

10:00-21:30 eta bakoitzarentzako hamakarrik gabe:

• **Estalitako Igerilekuaren Eraikina (1. solairua):** 10:00-21:30. Aurretik, erabili aldagelak, eta ez sartu gimnasiotik.

• **Gazteen eraikina (2. solairua):** 18 urtetik gorakoentzat bakarrik. Irekita Mai/Az1-Ira/AI30.

Aldagelak Vestuarios:

Irekita 21:50 arte. **Estalitako igerilekuko aldagelak itxita egongo dira Abu/Og1-Og15 eta gazteen eraikinekoak Ira/AI16-AI30 urteroko azterketagatik.**

Sauna eta hamam Sauna y hamam:

Al-L 21:30 arte eta I 14:30 arte. **Abu/AI19-I25** itxita urteroko azterketagatik.



Gimnasioa eta Boulderra Gimnasio y Boulder:

Al-Or 21:30 arte eta L/I/J 14:30 arte (Uzt eta Abu). **Urteroko azterketagatik itxita Abu/Og1-Og15.**

Masaje-zerbitzua Servicio de masaje:

Al/Or/L 10:00-13:00 eta Ar/Az/Og 18:00-21:00. **Uztaileko L/J eta Abu/AI15-L30** itxita.

UDAKO OSTALARITZA HOSTELERÍA DE VERANO

Berriro, honako tokiak erabil ditzakezu: **Kafetegia 21:50 arte** (gozatu freskura gosarrietan, hamaikakoetan, bokata hotzetan eta kafeetan); **Jatetxea** bazkari eder baterako 'bikaina egun berezietarako'; **Buffeta** (kanpoan plater solteak eta errazioak modu azkarrean jateko); **Oilasko erretegia eta Bokateria 13:00-16:00**; **Kioskoa 12:30-20:30** igerilekuaren egunetan (hamaiketakoak, freskagarriak, snackak eta izozkiak); **Estadio Trena 11:00-20:30** (freskagarri, izozki, goxoki, snack eta opilen aukera); **Vendingak** eraikin bakoitzean eta **picnic** jangelak kanpoaldean.



Arau gisa: Kafetegian beti oinetakoekin eta bularraldea estalita (ez ekarri zeure jana edota edaria) eta Jatetxean, gainera, arropa lehorrarekin (Eka/1 eta Ira/30 artean, bazkideentzat bakarrik); ez atera ontziak edo edalontziak ostalaritza guneetatik; picnic jangelako mahaiak behar dituzunean bakarrik gorde. Puntako orduak saihestea gomendatzen dizugu.



UDAKO AGENDA

AGENDA DE VERANO



Eka Jun	1	Larruzko paletako, argentina eta eskuako eliteko Estadio txapelketa (trinketea, 17:30-21:30)
1-2	Vital Euskadi Extrem BTT martxa (Vitoria-Gazteiz - Labastida)	
	8	Igeriketako Nuria Sanchiz memoriala (estalitako igerilekua, 9:00-14:30 eta 15:30-20:30)
	8	Xendazaletasun irteera: Gorbeaiko mendigunea.
	8	Larruzko paletako, argentina eta eskuako eliteko Estadio txapelketa (trinketea, 17:30-21:30)
	12	Txangoa hondartzara: Getaria
	15	Larruzko paletako, argentina eta eskuako eliteko Estadio txapelketa (trinketea, 17:30-21:30)
	15	Los montes de Vitoria-Gasteizko Mendiak iraupen-proba.
	22	Larruzko paletako, argentina eta eskuako eliteko Estadio txapelketa (trinketea, 17:30-21:30)
	22-23	Mendi-ibilaldia Picos de Europa: Poncebos-Fuente Dé
	29	Larruzko paletako, argentina eta eskuako eliteko Estadio txapelketa (trinketea, 17:30-21:30)
Uzt Jul	2	Igeriketa artistikoko erakustaldia eta master classa (tranpolin igerilekua, 18:00)
	3	Mahai-tenis txapelketa (Salva gela, 17:30)
	4	Hondartzako bolei txapelketa (hondartzako bolei pista, 17:30)
	5, 12, 19, 26	10m-ko plataformaren irekiera (tranpolin igerilekua, 17:00-19:00)
	6	Larruzko paletako, argentina eta eskuako eliteko Estadio txapelketa (trinketea, 17:30-21:30)
	8-12	Banakako frontenis txapelketa (trinketea, 17:30-21:30)
	10	Tranpolin-jauzi txapelketa (tranpolin igerilekua 18:00)

Uzt Jul	13	Vitoria-Gasteizko Ironkids (Florida parkea, 10:00)
	14	Vitoria-Gasteizko Ironmana
	16-18	Jazza Estadio 'B3dixieland'ekin (18:00)
	16-23	16-23 Dolomitako esperientzia: Anillo Zoldano (Italia)
	21	Igeriketa-zeharkaldia Ullibarri Ganboako urtegian
	21	Busti zaitez! esklerosi anizkoitzagatik (tranpolin igerilekua 12:00-20:00)
	22-26	Bikotekako tenis txapelketa (trinketea, 17:30-21:30)
Abu Ago		
Ira Sep	6	10m-ko plataformaren irekiera (tranpolin igerilekua 17:00-19:00)
	7	Haur jaia (11:00etatik aurrera. 13 urtetik beherakoentzat)
	7	Tranpolineko jauzi-erakustaldia (tranpolin igerilekua 13:30)
	14	SUP eta kayak zeharkaldia (Ullibarri Ganboako urtegia, 10:00-13:00)
	27	ESTADIO ITXITA
	29	Vitoria-Gasteiz Trail
	30	Argazki digitala eta mobileko lehiaketan parte hartzeko epearen amaiera.

ARGAZKI DIGITALA ETA MOBILEKO LEHIAKETA CONCURSO FOTO DIGITAL Y MÓVIL

1.000 € baino gehiago sarietan. Afizio apur bat eta kamera digitala edo telefonoa besterik ez dituzu behar. **Fotoprixek eta Arabako Argazkilaritza Elkarteak lagunduta**, uda honetako Estadioko argazkiri onenak jaso nahi ditugu. Igo zure argazkiri onena Estadio Fundazioaren Facebookeko orrialdera **Ira/1-15** eta epaileek emandako sariak irabazteko aukera izango duzu. Nahiago baduzu publikoaren botoek aukeraturako sari berezia irabazteko parte hartu, igo zure argazkiak **Eka/1 eta Ira/30** artean, ikusi, bozkatu eta beste sari batzuk irabazi ahal izateko. Animatu, eta ausartu parte hartzerak!
+fundacionestadio.com

fotoprix



MUSIKA ESTADION MÚSICA EN EL ESTADIO

Ekainaren erdialdetik uztail amaierara arte, eguraldiaren arabera eta **18:00etatik** aurrera, bertako taldeek **udako buffetaren plazan** musika zuzenean joko dute giroa goxatzeko. Talde bat badaukazu, edo talderen bat ezagutzen baduzu eta jotzea gustatuko balitzazu, jarri harremanetan gurekin aitor@fundacionestadio.com helbidera idatzita.



PADELSURF

Uda honetan, animatu eta ikasi taula baten gainean eta arraun baten laguntzaz uretan ibiltzen, Polinesiar egiten zuten moduan, **trapolin igerilekuan** antolatutako Padelsurfeko ikastaroetan parte hartuta: **Junior! (12-18 urte) Mai/Ar28 (18:00etan); familiarra (+12 urte) Mai/Og30 (18:00etan); eta +18 urte Mai/Az29 (19:00etan) eta Uzt/Az3 (9:00etan), 2 orduko saioetan.** Gainera, **Uzt/L13 10:00etan Ullibarri Ganboako urtegiaren zeharkaldia** egingo dugu Landatik abiatuta. Plaza mugatuak. Ausartu eta ekin Padelsurfiari!



SPORT & ENGLISH

Ingelesa ikasiz kirola egin nahi duten 2007 eta 2011 artean jaiotako haurren-tzat, 6 aste antolatutako ditugu Al/Or: **Eka/24-28, Uzt/1-5, Uzt/8-12, Uzt/15-19, Uzt/22-26 eta Uzt/29-Abu/2.** 9:00-14:00 egunero 3 ordu baino gehiagoz kirola ingelesez egingo dugu, eta beste orubete ikasitakoa aztertzeko. Pertsonal teknikoak ariketa fisikoa ingelesez egiteko titulazioa du, eta goi erdian atsedean tartea izango dugu hamaiketako osasungarria egin eta indarberritzeko. **Aurten, 8:15etik aurrera zaintza zerbitzua izango duzu (22 € asteko) eta jangela zerbitzua ere bai (56 € asteko) 15:30 arte.** Plaza mugatuak.



SURF

13 eta 18 urte bitartean badituzu, eta igeri egiteko gai bazara, **Eka/Al24-Or28** astearen olatuak harrapatu eta surfean egiten ikastera joango gara. Al-Or 9:00-15:00 bi orduko surf ikastaroa eta beste orubeteko jolasak hondartzan **Sopelako "la Salvaje"**n tituludun irakasleekin. Neoprenoa, taulak eta garraioa gure kontu. Etorri zure lagunekin surfean egitera! Plaza mugatuak. Fundazioko bazkide ez direnentzat, pertsonako prezioa 300 €koa da.



UDALEKU IREKIA COLONIA ABIERTA

'60. urtebetetze zoriotsua, Estadio!' izango da Udaleku Irekiaren gaia, eta helburua zentzu guztietan hazteko jolasaren eta irudimenaren garrantzia balioan jartzea da, **Eka/Al24-Uzt/Az31** artean (Al-Or 17:00-19:00) 4 eta 8 urte arteko neska-mutilentzat. Tailerrez, lehiaketez, festaz eta jolaz betetako ekin-tza izango da. Programa hau dohainik da eta elkartzeko lekua Jolastokia izango da (gehienez 30 haur); bertan, ongietorri festan egongo gara zure zain!



10 M-KO PLATAFORMA PLATAFORMA 10 M

10 m-tik jauzi egiteko eronkarako prest? Probatzeko, uda honetan 10 m-ko tranpolinaren plataforma irekiko dugu **uztailako Or guztietan eta Ira/Or6 17:00-19:00.** Adin txikiak bazara (gutxienez 7 urte), zure gurasoen/tutorearen baimena beharko duzu (Harrera gunera herekin joanda).



YOGA ETA MEDITAZIOA AIRE ZABALEAN YOGA Y MEDITACIÓN AL AIRE LIBRE

Kanpoan meditatzeko gogorik baduzu? **Al eta Az elkartzeko gara 9:30ean tranpolinaren igerilekuko zelaian** kanpoan orubetez meditatzeko (gidarekin), arnasa hartu, burua lasaitzeko, birkonektatzeko eta energia positibo eta motibazio dosia hartzeko egunaz eta bizitzaz gozatzeko.



ESTADIO CAMPUSA CAMPUS ESTADIO

Oporretan ondo pasatu nahi baduzu Estadion jolasean eta kirola eginez, 2005 eta 2011 urteen artean jaiotako neska-mutilentzat jolas eta multikirol Estadio campusak antolatutako ditugu 9:30-13:30, **Ira/Al2-Or6.** Hamaiketako osasungarria eskainiko da.



FITNESS ZERBITZUA SERVICIO FITNESS

Teknologia berritzaileko makina kardiobaskularrak, wifia eta Halo Fitness app-a. Kontuan izan **abuztuan I eta jai egunetan itxita egongo dela**, eta irekitze-ordutegia 9:00-14:00 izango dela **Ama Zuriaren jaietan (Ar6, Az7, Og8 eta Or9), Uzt/31 arte eta Ira/1** aurrera ordutegia ohikoa izango da (**lan egunetan 7:00-21:30, asteburuetan eta jai egunetan 14:00ak arte**). Gogoratu: "toallarik gabe, ez zara entrenatuko".



Bodybalance, bodypump, Bodystep, Cxworx eta Spinningeko saio solteekin jarraituko dugu (Uzt/31 arte eta Ira/9 aurrera) goizean, eguerdian eta arratsaldean, Fitness zerbitzuan bazkide direnentzat (prezio merkeagoan) eta bazkide ez direnentzat, Urt/1 2019/20 Denboraldia hasi arte.

JOLASTOKIA UDALEKUAK COLONIAS JOLASTOKIA

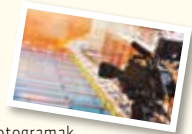
Jolastokiaren ohiko funtzionamendua **Eka/123** amaituko da, eta Urt/Ar1 programazio berriarekin itzuliko da. Irailean, **Al2-Or6**, 2011 eta 2016 artean jaiotako haurrentzako udalekuak itzuliko dira 9:00etatik 13:30era; jarduera programa bete-betean eta hamaiketako osasuntsua eskainiko da.



KIROL EKITALDIEN ZAKO GRABAKETA GRABACIÓN VIDEO EVENTOS DEPORTIVOS



Zure argazki/bideo kamerari, telefonoari edo tabletari probetxua atera nahi diozu kirola grabatzen duzunean? Hasi berrirentzako ikastaro honekin oinarriko tresnak erabiltzen ikasiko duzu zure grabazioak ikus-entzuneko profesionalagoa bihurtzeko. Enkuadrea, fotogramak, zoomak... izango dira praktikatu ahaliko dituzun gaietako batzuk. **Uzt/Al1-Az3 18:00-21:00.**



KIROLA EUSKARAZ

Euskaraz jolastu eta kirola eginez ondo pasatzea da 2011 eta 2015 artean jaiotako haurrentzat prestatutako programa honen helburua. 6 aste antolatutako ditugu, **Eka/24-28, Uzt/1-5, Uzt/8-12, Uzt/15-19, Uzt/22-26 eta Uzt/29-Abu/2.** 9:15etik 13:45era goiza ziztu bizian pasatuko zaie euskaraz jolastuz, hamaiketako osasungarri eta guzti. **Gainera, 8:15etik aurrera zaintza zerbitzua izango duzu (22 € asteko) eta jangela zerbitzua ere bai (56 € asteko) 15:30 arte.** Plaza mugatuak.



EUSKAL PILOTA CAMPUSA CAMPUS PELOTA VASCA

Pilotak modalitate guztiak ezagutzeko (zesta, pala argentinarra, goma pala eta esku pilota) eta ondo pasatzeko trinketean jolasten, Zidorra PTak campusa antolatutako **Uzt/Al1-Or5 9:00-13:30, 7 eta 12 urte bitarteko neska-mutilentzat.**

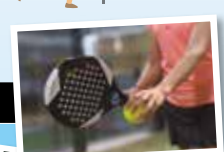
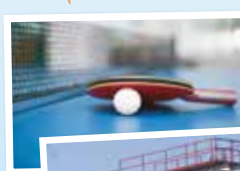


UDAKO TXAPELKETAK TORNEOS VERANIEGOS

Nahiago baduzu kirolaren espiritu osasuntsua berreskuratu zure kuadrillarekin edo lagunekin, eta udako txapelketetan parte hartu, eman izena epea baino lehen. Kiroltasun ikuskizuna ziurtatuta dago. Hauxe da egutegia:

Kirola Modalidad	Maila Categoría	Adina Edad	Izena ematea Inscripción	Txapelketa Datak Fechas Torneo
Frontesina	Banaka	+14	Uzt/Or5 arte	Uzt/Al8-Or12
	Binaka			Uzt/Al22-Or26
Izen-ematea zidorra@zidorra.com-en edo 657705983 tlf zenbakian				
Padela	Banaka	+12	Eka/Az19 arte	Eka/Ar25-Or28
Trapolin jauziak	Denak	+10	Uzt/Ar9 arte	Uzt/Az10
Apertura plataforma 10 m todos los V de julio y el V6/Sep de 17 a 19 h				
Mahai-tenisa	Denak	+10	Uzt/Al1 arte	Uzt/Az3
Hondartzako boleia	Binaka	+10	Uzt/Ar2 arte	Uzt/Og4

Izen-ematea Harrera gunean edo recepcion@fundacionestadio.com-en





IZENA EMATEAK INSCRIPCIONES



Udako Egitarauko jardueretan Estadio Fundazioko **BAZKIDEEK BAKARRIK** eman dezakete izena, eta izen-ematearen hasiera data:

IGERIKETA ESKOLA

- "Txikiak" eta "8. maila": **Mai/Ai6** 14:00-19:00 telefonoz bakarrik 945131345 (6 linea irekita).
 - "Kimuak" eta "Loinak": **Mai/Ar7** 14:00-19:00 telefonoz bakarrik 945131345 (6 linea irekita).
- ...eta, **Mai/Az8**-tik aurrera, **Judizmendi IK**ren bulegoan Al-Or 17:30-19:30 plazak bete arte.

TENIS ESKOLA

- **Aurre izen-ematea** **Mai/Az15-Or31** tegvitoria.com webgunean. Izen-ematearen ordena eta jakinarazpena zozketaz (Eka/Az5).

EKINTZAK ETA HAUR/JUNIOR IKASTAROKAK

- **Estadio Campusa, Jolastokia Udalekuak, Kirola Euskaraz, Igeriketa junior!, Padel junior!, Padelsurfa, Patinajea, Tranpolin Jauziak, Skatea, Sport & English, Surfa, Triatloia eta Hondartzako bolei junior!:** **Mai/Og9** 10:00etatik aurrera telefonoz bakarrik 945131345 (6 linea irekita), eta **13:30etik aurrera** Harrera gunean ere bai ohiko ordutegian, eta **Estadio on-linen** plazak bete arte.

GAINERAKO IKASTAROKAK

- **Eka/Ar4** 10:00etatik aurrera telefonoz bakarrik 945131345 (6 linea irekita), eta **13:30etik** aurrera Harrera gunean ohiko ordutegian, eta **Estadio on-linen** plazak bete arte.

EMAN IZENA ESTADIO ON-LINEN!

Bazkide gisa, pista edo masaje saioa erreserba ditzazkezu, spinningean edo beste edozein ikastaro edo ekintzatan izena eman edo izen-ematea berritu, egindako erreserbak edo Estadiorako sarbideak ezagutu, datuak eguneratu... Eta aurrerago beste hainbat gauza ere bai. Edozein nabigatzailearekin, urteko 365 egunetan eta eguneko 24 orduetan.



JARDUERAK ACTIVIDADES



- **ABDOMINALAK ETA LUZAKETAK:** Landu abdominaletako muskuluak modu seguru eta eraginkorrean, eta eutsi malgutasun maila onari zure egoera fisikoa hobetzeko.
- **AQUAGYM:** Prestaketa eta mantentze fisikoa taldean eta musikarekin, urak eskaintzen dituen baldintzak baliatuta.
- **BIZKAR ESKOLA:** Lortu bizkar osasuntsua aktiboagoa izateko eta lesioak edo mina izateko arrisku txikiagoa edukitzeko. Programa osatua, egituratua eta funtzionala.
- **BODYBALANCE:** Hobetu zure malgutasuna, indarra eta oreka yogaren, tai chiaren eta pilatesen alde onenak bateratuta. Saio solteak ahal duzenerako eta gogoia daukazenerako.
- **BODYPUMP:** Zure muskulatura indartzeko modu dibertigarri eta eraginkorrena, musikarekin eta taldean. Animate!
- **BODYSTEP:** Erraz jarraitzeko mugimenduak eta musika ona muskulatura indartzeko eta definitzeko, eta kaloriak erretzeko.
- **BOXING:** Boxeo eta kolpatzeko teknikak bateratuta. Bihotz ahulentzat ez den entrenamendu intentsua!
- **CIRCUIT:** Zure gorputza konpainian indartzeko modu eraginkorra. 30 minutuan prest egongo zara duxtarako.
- **CXWORK:** Entrenamendu funtzionala, azkarra eta zehatza. 'Core'a entrenatzeko modu iraultzaile. Indartu zure gorputza musika onarekin. Egunerokoan indartsuago egoten lagunduko dizu!
- **EMAKUMEZKOEN RUNNING:** Jarraikotasunez korrika egitea (indar-ariketa batzuk tartekatuta) zure osasunerako jarduerarik onenetakoa da. **Saio batzuk mendian egingo dira, asfaltotik ihes egin eta naturan korrika egiteko esperientzia paregabeaz gozatzeko.**
- **ENTRENAMENDU FUNTZIONALA:** Zure 360ºko entrenamendurako konbinazio ezin hobeia, intentsua, dibertigarria eta eraginkorra: ariketa kardiobaskularra, indartzea eta malgutasuna hainbat material erabilita. Saio bakoitza erronka berria. **BERRIA** ▶ "Outdoor" taldea kanpoan entrenatzeko.
- **ESTADIO CAMPUSA:** Ondo pasatu jolasean eta kirola eginez Estadio. Mugimendua ziurtatuta dago! **Ira/Ai2-Or6.**
- **EUSKAL PILOTA CAMPUSA:** Zidorra P'tren eskutik, 7 eta 12 urte bitarteko neska-mutilek pilotako modalitate guztiak ezagutuko dituzte... eta askoz gehiago!
- **GAP:** Landu zure glutinoa, abdominalak eta hankak indartzeko, eta bizimodu sedentarioaren eraginak murrizteko.
- **HALTEROFILIA:** Ezagutu kirol hau **C Indarra H Vitalen** eskutik, eta garatu zure indarra azken muturreraino.
- **HAURDUNALDI BEREZIA (AURRETIK ETA ONDORENERAKO):** Prestatu erditzea eta erraztu ondorengo errekupeazioa haurdunaldi ziklo bakoitzerako egokitutako ariketa programa seguru eta eraginkorrenekin.
- **BERRIA** ▶ **HIIT (High Intensity Interval Training):** Hobetu zure errendimendua HIITarekin (intensitate altuko tartekatua entrenamendua). Ariketa serie motz eta intentsuak eta errekupeazio tarte motzak tartekatzen ditu. Erresistentzia kardiobaskularra eta energia kontsumoa hobetzeko modu eraginkorrenetako bat. 30'ko edo 50'ko saioak.
- **HONDARTZAKO BOLEIA:** Hasi udako kirol hau praktikatzeko eta gozatu Estadioko hondartzako bolei pistaz. **Egokia pertsona helduentzat ere.**
- **IGERIKETA:** 11 urtetik aurrerakoentzat, igerian ikasteko, hobetzeko edo osasuntsu egoteko, programa osatua eta eskarmentu handia dauzkagu. **Uztailean Al-Or ikastaro trinkoak.**
- **IGERIKETA ESKOLA:** **Judizmendi IK**rekin, mailaz maila, uretan mugitzeko eta ondo pasatzeko, eta bizitzan zehar igeriketa baliatzeko beharrezko gaitasunak garatuko dituzu. Info+ Igeriketa Eskolako 19 udako eskuorrian edo cnjudizmendi.com webgunean.
- **IGERIKETA UR ZABALETAN:** Itsaoson, lakuetan edo ibaietan distantzia luzeetan igeri egiten ikasi nahi baduzu, edo ur-zeharkaldiren batean parte hartzeko asmoa badaukazu, nola egin irakatsiko dizugu, eta praktikatu egingo dugu.
- **JOLASTOKIA UDALEKUAK:** Oporretan jolasa eta motrizitatea lantzeko. Ondo pasatuko duzu, ziu! **Ira/Ai2-Or6.**
- **BERRIA** ▶ **KIROL EKITALDIENTZAKO GRABAKETA:** Baliatu zure kamera ahalik eta gehien hasierako ikastaro honekin, eta bihurtu zure etxeko kirol-grabaketak ikus-entzunekon profesional. **Uzt/Ai1-Az3 18:00-20:00.**
- **KIROLA EUSKARAZ:** 2011 eta 2015 urteen artean jaiotako neska-mutilek kirola euskaraz eginez ondo pasatzea da programa honen helburua. **Zaintza-zerbitzurako aukera 8:15etik aurrera, eta jangela zerbitzua 15:30 arte.**
- **LINEAKO PATINAJEA:** Gozatu gehiago segurtasunez irristaketa kirol honetaz. **Al-Or ikastaro trinkoak.**
- **MAINTENTZE-GIMNASIA:** Gorputza arin eta osasuntsu mantentzeko oinarrikoa. Zure neurria egindako ariketekin, apurka-apurka hobetuz zoazela egiaztatuko duzu.
- **MATROIGERIKETA:** Haurra urretara egokitzeko eta ohitzeko, beretzako toki segurua eta dibertigarria izan dadin.
- **NORDIC WALKING:** Jarri gorputz osoa sasoiari martxa nordikoarekin. Makilen laguntzarekin, kanpoaldean eta teknika atsegin, arin eta eraginkor batekin, indarra, erresistentzia eta koordinazioa hobetzen lagunduko dizu. **Arrentziako basoan zehar irteerak.**
- **BERRIA** ▶ **PADELA:** Ikasi oinarrikoa eta hobetu jolas dibertigarri eta erraz batekin ondo pasatzeko; lehen egunetik harrapatuko zaitu. **Talde trinko JUNIOR!rekin**
- **PADEL SURFA:** Ikasi uretan taula baten gainean eta arraunarekin lagunduta ibiltzen, Polinesian egiten zuten moduan. Ezin hobeia uda honetan itsasoaz, lakuez eta ibaietaz gozatzeko.
- **BERRIA** ▶ **JUNIOR! ikastaroak eta familiarrak maiatzean. Ur zeharkaldia SUP edo kayakean** Ullibarri Ganboan zehar Uzt/L13.
- **SKATE:** Ikasi taularen gainean oinarriko truko eta mugimenduak egiten inguru dibertigarri eta seguruan, kirol honen balio positiboei esker.
- **SPINNING:** Bizikleta estatikoan entrenatzea aspergarria zela zute baguzen, etorri, eta ikusiko duzu. Musikar eritmoa jarriko du, eta sasoiari jartzeko modu eraginkorra ezagutuko duzu. Eskuoihala beharrezkoa.
- **SPORT & ENGLISH:** Kirola egin eta aldi berean ingelese ikasteko modu dibertigarria. 2007 eta 2011 urteen artean jaiotako neska-mutilentzat. **Zaintza-zerbitzurako aukera 8:15etik aurrera, eta jangela zerbitzua 15:30 arte.**
- **SURFA:** Ikasi olatuak harrapatzen eta surfean egiten Sopelako "La Salvaje" hondartza zoragarrian, eta ezagutu gure kostaldean aukera mordo eskaintzen dituen kirola. Desplazamendua barne.
- **BERRIA** ▶ **TENIS ESKOLA:** Ikasi oinarriko kolpeak menperatzen pistan behar bezala aritzeko, **TEG Vitoria-Gasteizen** laguntza teknikoarekin.
- **TRANPOLIN JAUZIAK:** Ikasi Estadioko tranpolinetik salto egiten, hobeto eta segurtasunez. **Uzt/15-19.**
- **TRIATLOIA:** Igeri egiten badakizu, eta korrika egitea eta bizikletan ibiltzea gustatzen bazaizu, probatu triatloia. Dosifikatzen eta gozatzen irakatsiko dizugu.
- **URPEKO IGERIKETA:** Gozatu, segurtasunez, urpean igeri egitearen plazera, eta ezagutu aukeraz betetako urpeko munduaren edertasuna. **Birziklapen ikastaroa (Eka/Og6):** Duela urte batzuk urpekarri ikastaro bat egin eta orain ezagutzak gogora ekarri nahi dituztenentzat.
- **BERRIA** ▶ **YOGA ETA MEDITAZIOA AIRE ZABALEAN:** Meditatu kanpoaldean tranpolinaren igerilekuaren ondoar deskonektatzen eta egunaren gainerako orduetarako indarra hartzen lagunduko dizun gidariaren eskutik. **Dohainik.**
- **ZUMBA:** Jarri sasoiari eta ondo pasatu gaur egongo abestiek. Eraginkorra da eta erraz jarraitzen da. Probatu fitnessaren festa berria! Taldeak goizean eta arratsaldean.
- **BERRIA** ▶ **Strong by Zumba:** Iritsi muturreraino intentsitate altuko entrenamendu iraultzaile honekin, zure fitness helburu handienak lortzeko motibatuko zaituen musikak gidatuta.



HAUR/JUNIOR! IKASTARO ETA JARDUERAK⁽¹⁾

CURSOS Y ACTIVIDADES INFANTILES/JUNIOR!⁽¹⁾



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAL	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
ESTADIO CAMPUSA (4 o) Jarduera fisiko multi-deportiboa	8-12	Ira/2-6	Al-Or	9'30	95	Kiroldegia eta Estadio	(2)
EUSKAL PILOTA CAMPUSA (4.5 o) Euskal pilotan hasteko	7-12	Uzt/1-5	Al-Or	9	50	Trinketea eta kanpoaldea	(2)(8)(13)(20)
HALTEROFILIA (75') Hasierakoa	+14	Uzt Ira	AlAzOr(L)	18(10'30)	Gratuito	Pesak	(7)(8)
HONDARTZAKO BOLEIA Junior (1 o) Hasierakoa	9-14	Eka/7-28	Al-Or	17'30	31.5	Hondartzako bolei pista	(2)(5)
IGERIKETA ESKOLA Matrogeriketa (30') Estimulazioa urarekin	6-24 meses	Eka/26-Uzt/12 Uzt/17-31 Abu/21-Ira/6 Ira/11-25	AzOr	15'40 16'10 16'45	38	Ikaskuntzarako I.	(2)(8)(9)(10)
Txikiak (30') Urarekin ohitzeko	2-3	Eka/25-Uzt/11 Uzt/16-30 Abu/20-Ira/5 Ira/10-26	ArOg	11'30 17'45 12'15 17'45 18'15 18'05	38	Ikaskuntzarako I.	(2)(8)(9)(10)
Kimuak-Loinak (40') Hasteko edota perfektionatzeko	4	Eka/24-Uzt/12 Uzt/15-31 Abu/19-Ira/6 Ira/9-25	AlAzOr	11'30 17'45 12'15 17'45 18'15 18'05	45.5	Ikaskuntzarako I.	(2)(8)(10)(14)
8. maila (40') Leihaketa aurrekoa	5-11	Eka/24-Uzt/12 Uzt/15-31 Abu/19-Ira/6 Ira/9-26	Al-Or	10 10'45 11'30 16'15, 17, 17'40, 18'30, 19'15 10'45 11'30 12'15 16'15, 17, 17'40, 18'30, 19'15 16'45, 17'30, 18'50 17'20, 18'40, 19'20	56	Ikaskuntzarako I. Gazteen I./25 m I.	(2)(8)(10)(11) (12)(14)
IGERIKETA Junior (45') Hasteko edota perfektionatzeko	+11	Uzt	Al-Og	17'45 18'10 18	56	25 m I.	(2)(8)(10)(14)
JOLASTOKIA UDALEKUAK (4.5 o) Mugimendu-jolasak	3-8	Ira/2-6	Al-Or	10'15	35	25 m I.	(2)(14)
KIROLA EUSKARAZ (4,5 o) Jarduera fisikoa eta mugimendu-jolasak euskaraz	4-8	Eka/24-28 Uzt/1-5 Uzt/8-12 Uzt/15-19 Uzt/22-26 Uzt/29-Abu/2	Al-Or	9	95 76 95	Jolastokia eta Estadio	(2)(6)
Zaintzako eta jangelako zerbitzua aukeran				9'15			
LINEAKO PATINAJEA (1 o) Hasierakoa Intentsiboa	6-14	Uzt/1-11	Al-Og	16'30 17'30 18'30	28	Kiroldegia	(2)(8)(15)
PADEL Junior (1 o) Hasierakoa	12-20	Uzt Uzt Ira	Ar-Or	10'30 16'30, 17'30	55	Padel 4	(2)(8)(14)
PADELSURF (2 o) Hasierakoa Junior Familiarra	12-18 +12	Mai/28 Mai/30	Ar Og	18	28	Tranpolin I.	(2)(5)(13)
SKATE (75') Hasierakoa	8-15	Uzt	Ar	18'15	38	Skate plaza eta Frontoia	(2)(5)(8)(15)
SPORT & ENGLISH (5 o) Jardueta fisikoa eta kirola ingelesez	8-12	Eka/24-28 Uzt/1-5 Uzt/8-12 Uzt/15-19 Uzt/22-26 Uzt/29-Abu/2	Al-Or	9	105 84 105	Urtebetetze G. eta Estadio	(2)(6)
Zaintzako eta jangelako zerbitzuak aukeran							
SURFA (6 o) Hasteko edota/edo perfektionatzeko	13-18	Eka/24-28	Al-Or	9	260	Sopela (Bizkaia)	(2)(5)(13)(16)
TENIS ESKOLA Intentsiboa (2 o) Hasteko	6-9	Uzt/1-5 Uzt/8-12 Uzt/15-19 Uzt/22-26	Al-Or	9, 11	40	Tenis 3 eta Frontoia	
Txapelketakoa (1.5 o)	10-18	Uzt/1-5 Uzt/8-12 Uzt/15-19 Uzt/22-26 Ira/2-6 Ira/9-13 Ira/16-20 Ira/23-26	Al-Or	17'30, 19	85	Tenis 1 eta 2	(2)(8)(14)(24)
TRANPOLIN JAUSIAK (1.5 o) Hasierakoa	8-15	Uzt/15-19	Al-Or	11	31.5	Tranpolin I. eta Gimnasioa	(2)(5)(8)(16)(19)
TRIATLOIA (1 o) Hasierakoa	9-12 13-16	Uzt	ArOg AlAzOr	12	31.5 38	Estadio eta kanpoaldea	(2)(5)(8)(16)

BERRIA

BERRIA

BERRIA



IKASTARO, SAIO SOLTE ETA JARDUERAK (1)

CURSOS, SESIONES SUeltas Y ACTIVIDADES (1)



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAL	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
ABDOMINALAK ETA LUZAKETAK (50') Mantentze-fisikoa	+18	Uzt Ira	AlAz	18'30	31.5/28	Gimnasioa	(2)
		Uzt Ira	ArOg	9			
AQUAGYM (45') Mantentze-fisikoa	+18	Uzt Ira	AlAz	9	31.5/28	Ikaskuntzarako I.	(2)(17)
BIZKAR ESKOLA (50') Mantentze-fisikoa eta berritzaile	+18	Uzt Ira	ArOg	7'10, 9, 10, 19	31.5/28	Bizkar eskola	(2)
BODYBALANCE (50') Mantentze-fisikoa	+16	Uzt Ira/9-30	Ar Az	19'30 10, 20	3.75/3	Tanis	(3)
BODYPUMP (50') Mantentze-fisikoa	+16	Uzt Ira/9-30	Al	10, 20'30	3.75/3	Tanis	(3)
			Ar	20'30			
			Az	18'30			
			Og	7'10, 14, 19'30			
BODYSTEP (50') Mantentze-fisikoa	+16	Uzt Ira/9-30	Al Og	19 18'30	3.75/3	Tanis	(3)
BOXING (50') Mantentze-fisikoa	+16	Uzt	ArOg	19'30	38/31.5	Entrenamendu funtzionala	(2)(22)
CIRCUIT (30') Mantentze-fisikoa	+16	Uzt Ira	AlAz	19'30	28.5/23.5	Circuit	(2)
CXWORX (30') Mantentze-fisikoa	+16	Uzt Ira/9-30	Al	9'30, 20	2/1.5	Tanis	(3)
			Ar	19			
			Az	9'30, 19'30			
EMAKUMEZKOEN RUNNING (75') Hasierakoa, mantentzekoa edota korrika entrenatzekoa	+18	Uzt Ira	AlAz	19'30	31.5/28	Kanpoaldea	(2)(5)
ENTRENAMENDU FUNTZIONALA (50') Mantentze-fisikoa	+18	Uzt	AlAz	7'10, 19'30	31.5/28	Entrenamendu funtzionala	(2)
			ArOg	10			
			AlAz	14			
'OUTDOOR' (50') Mantentze-fisikoa aire zabalean						Kanpoaldea	(2)(5)
GAP (50') Mantentze-fisikoa	+16	Uzt Ira	AlAz	16'30, 20'30	31.5/28	Gimnasioa	(2)
HAURDUNALDI BEREZIA Mantentze-fisikoa Erditu aurretik (50') Erditu ondoren (80')	+18	Uzt Ira	AlAz	19'30	38	Bizkar eskola	(2)(18)
				18	44.5		
HONDARTZAKO BOLEIA (1 o) Hasierakoa	+12	Eka/17-28	Al-Or	18'30	38/31.5	Hondartzako bolei pista	(2)(5)
HIIT - High Intensity Interval Training (30') Intentsitate altuko mantentze-fisikoa HIIT + STRETCHING (50')	+18	Uzt	ArOg	19	23/20	Entrenamendu funtzionala	(2)
			AlAz	18'30	31.5/28		
			ArOg	14'15			
IGERIKETA (45') 1. maila Hasierakoa	+11	Uzt Ira	AlAz	7'10, 20	38/31.5	25 m l.	(2)(14)
			ArOg	8'45			
			AlAz	9'30			
			ArOg	8			
			ArOg	7'10, 20			
			AlAz	8'45			
AlAz	8, 8'45, 10'15						
AlAz	9'30						
Intentsiboa (1. eta 2. maila) Hasteko, perfektionatzeko edota mantentze-fisikorako		Uzt	Al-Og	8, 9'30	44/38		
SENIOR Hasteko, perfektionatzeko edota mantentze-fisikorako	+55	Ira	ArOg	10'15	31.5		(2)
IGERIKETA UR ZABALETAN (4 o) Hasteko edota perfektionatzeko zeharkaldietarako	+16	Uzt/6	L	9'30	23	Estadio Aretoa eta Tranpolin I.	(2)(5)(23)
KIROL EKITALDIENTZAKO GRABAKETA (2 o) Hasierakoa	+16	Uzt/1-3	Al-Az	18	35	Estadio Aretoa eta Kanpoaldea	(2)(25)
MANTENTZE-GIMNASIA (50') Mantentze-fisikoa	+18	Uzt Ira	AlAz	10	31.5/28	Gimnasioa	(2)
NORDIC WALKING (1.5 o) Martxa nordikoko irteerak naturan Osasuna Hasteko Sport Mantentzea edota entrenamendua	+18	Uzt Ira	Ar	19'30	31.5/28	Kanpoaldea	(2)(5)(13)
							(2)(5)
PADELA (50') 1. maila Hasierakoa	+18	Uzt Ira	ArOg	11'30, 15'30	47/43	Padel 4	(2)(13)(14)
			AzOr	18'30			
			AzOr	10'30			
			ArOg	18,30			
			AzOr	9'30, 15'30			
			ArOg	10'30			
PADELSURFA (2 o) Hasierakoa	+18	Mai/29	Az	19	36	Tranpolin I.	(2)(5)(13)
Uzt/3			9	48	Ullibarri Ganboako urtegia (Landa)		
Uzt/13		L	10	25			
SUP zeharkaldia (3 o) Kayak zeharkaldia (3 o)							
SPINNING (50') Mantentze-fisikoa	+16	Uzt Ira/9-30	Al	19, 20'30	4.25/3.5	Spinning	(3)
			Ar	7'10, 14, 18'30, 20			
			Az	10, 19, 20'30			
			Og	18'30			
			Og	7'10, 10, 14			
			Or				

BERRIA

BERRIA

SENIOR

BERRIA

BERRIA

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAL	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
URPEKO IGERIKETA (3.5 o) Hasierakoa	+12	Eka/10-16 Eka/17-23 Uzt/15-21 Uzt/22-28 Ira/9-15	Al-Ig	19	300	Liburutegia eta Tranpolin I.	(2)(4)(5)(16)
BIRZIKLAPEN IKASTAROA (3.5 o)	+12	Eka/6	0g		60		(2)(21)
YOGA ETA MEDITAZIOA aire zabalean	+18	Uzt	AlAz	9'30	Gratuito	Tranpolin I. zelaia	---
ZUMBA (50') Mantentze-fisikoa eta dantza Strong by Zumba	+16	Uzt Ira	Ar0g	9'30, 19 20	31.5/28	Studio 3 Studio 3 o Entrenamendu funtzionala	(2)

IMP JARDUERA-ARAUAK NORMAS ACTIVIDADES

Kontuan izan garaiz iritsi behar dela hasi eta amaitu behar den orduan egiteko. **Arropa, oinetako eta ekipamendu egokia eraman** (eskuoihala, botila, txapela eta txankletak, erraketa, pala, patinak eta babesgarriak...). **Jari arreta eta jarraitu irakasleek esandakoak. Berataru erregulatua sunez.**

- **Mediku azterketak:** Ariketa fisikoa egiten hasi aurretik, ezagutu zere egoera fisikoa, zere organismoak nola jokatzen duen ariketa egiten duzun bitartean, eta zein jarduerara fisikoki komeni zaizun. Zure osasuna hobetzeko jardueraren batean parte hartzea erabaki baduzu, eta batez ere 35 urte baino gehiago badituzu, hartu neurriak. Mediku azterketa egitea aholkatzen dizugu.
- **Asegurua:** Kirola egiten baduzu, egiten ez duen pertsona batek baino aukera gehiago dituzu istripuak izateko; kirol-asegurua batek gauzak erraztuko dizkizu. Beraz, egunerokoan kirolaria bazara, federatzea aholkatzen dizugu.

OHARRAK NOTAS

(1) **Ikastaro, saio solte edo jardueraren bat bertan behera utz dezakegu nahikoa jende izena ematen ez badu (eskaintako plaza % 50).** Izena eman ondoren, ezin baduzu ikastarora egin, **hasi baino 5 egun lehenago abisatu beharko duzu. Bestela, ez dugu diru itzuliko.**

Izen-emate berriak irailerako bakarrik, uztailean ere egingo diren ikastaroetarako Uzt/26tik aurrera egin behar da.

(2) **Adierazitako prezioa ikastaroko eta pertsonako da:** ohikoa/hobariduna (25 urtetik beherakoa, 60 urtetik gorakoa edo Fitness zerbitzuko bazkidea).

(3) **Adierazitako prezioa ikastaroko eta pertsonako da:** ohikoa/hobariduna (25 urtetik beherakoa, 60 urtetik gorakoa edo Fitness zerbitzuko bazkidea). Izen-emateak Estadio on-line saioa baino ordu 1 eta 6 ordu lehenago artean, edo 15' lehenago spinningeko gelan (eskuoihala beharrezkoa) edo fitness aretoan. Plaza mugatuak. Urr/etik aurrera programazio berria, 2019/20 Denboraldia.

(4) **Ikastaroak Estadio izango dira Al-Or eta Kantauri Itsasorako irteera L eta I (bidaia sartu gabe).** Informazio gehiago Harrera gunean edo Araba Suben (m. 629937367). Estadio Fundazioan bazkide ez direnentzako prezioa 350 €koa da.

(5) **Jarduera kanpoaldeko instalazioetan egingo da (ez ditugu saioak bertan behera utzi edo berreskuratuak arrazoi meteorologikoak direla eta).**

(6) **Zaintza-zerbitzurako aukera 8:15etik aurrera (22 €/astean) eta jangelakorako 15:30 arte (56 €/astean).**

(7) **Parte hartzeko, pasatu pesen gelatik eta C. Indarra H. Vitalekin ikasiko duzu, m. 657711995.**

(8) **Ikastarora egingo duenari laguntzera joaten denak Harrera gunean ordaindu beharko du (klaseko lehen egunean) dagokion denboraldiko pasea.**

(9) **Egoera ohitzea eta ikastea errazteko, beharrezkoa da gurasoak edo konfiantzako pertsonaren batek uretako saioetan parte hartzea.**

(10) **Igeriketa Eskolarako izen-emateak Mai/Al6an irekiko dira ("Txikiak" eta "8. maila") eta Mai/Ar7an ("Kimuak" eta "Loinak").** Informazio gehiago "Izen-emateak Inscripciones" atalean.

Judizmendi IKren bulegoko ordutegia Al-Or 17:30-19:30 (itxia ekaineko eta uztaileko ostiraletan, eta Uzt/25etik Abu/25era). Info+ Udako igeriketa Eskola '19 eskuorrian, edo escuela@cnpjudizmendi.com helbidean.

(11) **Letra etzanez dauden ordutegiak "Loinak" programako parte-hartzaileentzat bakarrik (Gazteen igerilekua).**

(12) **Irailko 2. hamabostaldian ordutegiak edo instalazioek aldaketak izan ditzakete.**

(13) **Materiaia geuk emango dizuegu.**

(14) **Klasetako dinamika errazteko, goi-mailako ikastaroetan izena emateko beharrezkoa da aurreko maila gainditu izana. Gure irizpide teknikoaren arabera, parte hartzaileak mailaz, egunez edo orduz aldatuko ditugu.**

(15) **Ezinbestekoa da zure patinak/patina ekartzea, eta segurtasunagatik, baita kaskoa eta babesgarriak ere. Skate ikastarorako patina eta babesgarriak alokatzea: 20 €.**

(16) **Ezinbestekoa da igerian ondo jakitea (50 m libre laguntzarik gabe).**

(17) **Gomazko galtzerdi batzuekin hobeto ibiliko zara.**

(18) **Izen-ematean lehentasuna izango dute ekainean 2018/19 Denboraldian izena eman dutenek.**

(19) **Ezinbestekoa da kirolerako arropa ekartzea gimnasioan erabiltzeko, eta neoprenoa ekartzea aholkatzen dizugu.**

(20) **Izen-ematea Eka/Or28 arte 657705983 telefonoan (whatsapp) edo zidorra@zidorra.com helbidean. Plazak mugatuta.**

(21) **Ziurtagiria duten urpekarientzat. Estadio Fundazioko bazkide ez direnentzako prezioa 70 €koa da.**

(22) **Boxeoko eskularru batzuk komeni zaizkizu.**

(23) **Ezinbestekoa da ondo igeri egiten jakitea 400 m librean jarraian. Prezioaren barruan dago Uzt/12teko Ullibarri Ganboako Zeharkaldirako izen-ematea.**

(24) **Aurretik izena ematea Mai/Az15etik Eka/15era tegvitoria.com webgunean.** Izena ematearen eta jakinarazpenaren ordena zozketaren arabera (Eka/Az18). Info+ info@tegvitoria.com helbidean.

(25) **Ezinbestekoa da zure argazki/bideo kamera, mugikorra edo tableta eramatea, eta baldin badaukazu, tripodea.**

🇺🇸 Euskaraz emandako saioak Sesiones en euskera.

🇬🇧 Sessions in English Sesiones en inglés.

♿ Jarduera inklusiboa

+ fundacionestadio.com

DATU PERTSONALEN BABESA

Datu pertsonalak babesteari buruzko Espainiako eta Europako arauak jarraituz, jakinarazten dizugu: zuk guri emandako datuak (zureak edo hirugarrenenak, haien izenean edo zure ardurapeko adingabeen izenean; azken kasu horretan, datu horiek tratatzeko berriazko baimena ematen dut, legezko ordezkaritzat), bai eta zurekiko harremanean sortutako beste edozein datu ere, FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOAK tratatuko duela entitate honenkin abonatu (abonatu arrunta, berezia, aldi baterakoa), gonbidatuztat, erabiltzailentzat, hornitzaileentzat, kolaboratzaileentzat duzun negozio harremana behar bezala aurrera eramateko, kontaktua eta komunikazioa mantentzeko, FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOAK sustatu edo antolatutako jarduerara eta ekitaldietako izen ematea eta parte hartzea kudeatzeko, eta gure jarduerara nahiz zerbitzuei buruzko informazioa zuri bidaltzeko. Antolatzen ditugun jarduerara, jai, lehiaketa eta ekitaldietan, argazkiak nahiz bideoak egin ahaliko dira. Trataera hori datuen titularren adostasunean eta gure interes legitimoan oinarritzen da. Gainera, datuak hirugarrenei komunikatuko zaizkie, legez baimendutako kasuetan, esaterako Vital Fundazioari lotutako fundazioei eta beste elkarte eta klub batzuei. Ez dago aurreikusita datuen nazioarteko transferentziarik egitea. Kategoriatik datuak tratatzen dira (komparaziorako, osasunekoak edo hartz markak), behar-beharrezkoak diren kasuetan, hala nola: Fitness zerbitzuko edo jarduerara jakin batzuetako sarbidean; jai, lehiaketa, ekitaldi edo jarduerara bateko abonatu, erabiltzaile edo parte hartzaile zaren jarduerak gozatu eta gautzatzean gorabeherak artatzean eta lehen sorsospenak ematean. Datuak eskuratzeko, zuzentzeko eta ezabatzeko aukera duzu, bai eta Datuak Babesteko Arautegi Orokorrean onartutako beste eskubide batzuk gautzatzeko ere, <http://www.fundacionestadio.com/eu/privacidad.php> web orrian ikusgai duzun informazio gehigarri eta osan zehaztuta dagonez.

PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

De acuerdo con la normativa española y europea sobre protección de datos personales, te informamos que los datos que nos facilites (propios o de terceros, en su nombre o en nombre de menores de edad a tu cargo, cuyo tratamiento, en este último caso, autorizo expresamente como representante legal) así como cualesquiera otros generados durante el desarrollo de la relación que mantenemos contigo, serán tratados por la FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA para el correcto desarrollo de la relación comercial que mantenemos con esta entidad en tu condición de abonado/a (ordinario, especial, temporal), invitado/a, usuario/a, proveedor, colaborador, mantener el contacto y la comunicación, gestionar la inscripción y participación en las actividades y eventos promovidos u organizados por la FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA y remitirte información sobre nuestras actividades y/o servicios. En las actividades, fiestas, concursos y eventos que organicemos, se podrán hacer fotografías y/o videos. Dicho tratamiento se basa en el consentimiento de las personas titulares de los datos y en nuestro interés legítimo. Se te informa asimismo que se realizarán comunicaciones de datos a terceros en los supuestos habilitados legalmente tales como otras fundaciones vinculadas a la Fundación Vital y a otras asociaciones y clubs. No se prevé la realización de transferencias internacionales de datos. Se tratan datos de categoría especial, tales como de salud o la huella digital, en los casos estrictamente necesarios como son el acceso al servicio de Fitness o a determinadas actividades, atención de incidencias y primeros auxilios durante el disfrute y desarrollo de actividades en tu condición de abonado/a, usuario/a o participante en una fiesta, concurso, evento o actividad. Puedes acceder, rectificar y suprimir los datos, así como ejercitar los otros derechos reconocidos por el RGPD, tal y como se detalla en la información adicional y completa que puedes ver en la página web <http://www.fundacionestadio.com/Politica-privacidad>

OHAR GARRANTZITSUA: Beharrezkoa dela uste badugu, programa alda dezakegu. Estadioko jardueren berri izateko, ikusi "Estadio kanala"

pantailetan. Eta hobe fundacionestadio.com webgunean edo sare sozialetan jarraitzen bagaituzu,



eta Estadio newsen harpidetzen bazara. e-news

+ fundacionestadio.com



CUIDAMOS



EL AGUA

PARA QUE LA DISFRUTES



HIDROCONTROL
TRATAMIENTO Y
DEPURACIÓN DE AGUAS

FABRICA Y OFICINAS

Harrobi, 5 • 01013 VITORIA-GASTEIZ Tfno.: 945 287 000 • Fax 945 287 900 • h@hidrocontrol.net



Estadio
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

60
1959-2019

Kideen elkarte / Miembro de:

iHRSA
Success By Association

A C E D Y R
ASOCIACIÓN DE CLUBES Y ENTIDADES
DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Paseo de Cervantes Ibilbidea 20
Tel. 945 13 13 45
e-mail: estadio@fundacionestadio.com
fundacionestadio.com
E-01007 Vitoria-Gasteiz