

BIZKAIA
KIROLUR

BIZI

AKTIBO

TREBAKUNTZA-JARDUNALDIA JORNADA DE FORMACIÓN

EGOERA FISIKOAREN EBALUAZIOA, PROGRAMAZIOA ETA ZAMAREN EGOKITZAPENA

EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, PROGRAMACIÓN Y ADAPTACIÓN DE LA CARGA

Ilargi Gorostegi

Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan doktorea
Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte



IZENA EMAN HEMEN



INSCRÍBETE AQUÍ



Fecha: 2026.05.15



Data: 2026.05.15

Tokia: Las Llanas kiroldegia (Sestao, Bizkaia)



Lugar: Polideportivo Las Llanas (Sestao, Bizkaia)

Ordua: 10:00 - 13:00



Hora: 10:00 - 13:00

Prezioa: Doan



Precio: Gratuito

Nori zuzenduta: Sektoreko profesionalei



Dirigida a: Profesionales del sector

MAIATZAK
12/16
MAYO
2026
SESTAO

BIZKAIA
KIROLUR

BIZI



AKTIBO

ADINEKO PERTSONA
AKTIBOENTZAKO
IX. ASTEA

IX SEMANA
PARA PERSONAS
MAYORES ACTIVAS



 Bizkaia



kirolur



BIZKAIA
EUROPAKO
KIROL LURRALDEA
TERRITORIO EUROPEO
DEL DEPORTE

ASTEARTEAN, MAIATZAK 12

10:30-11:00

Irekiera "Bizkaia Kirolur, Bizi Aktibo 2026".

11:00-12:30

"In Crescendo". Helduentzako clown antzerki-ikuskitzuna, **Oihulari Klown** antzerki-taldeak aurkeztua, **Virginia Imazen** eskutik.

Sestaoko Musika Eskolako ekitaldi-aretoa.

ASTEAZKENEAN, MAIATZAK 13

09:30-13:00

DISC GOLFA. Golfaren antzeko kirola, non makilen ordezkari disko hegalaria/frisbee-a erabiltzen den eta zuloen ordezkari metalezko saskiak dauden.

Lehen txanda: 09:30-11:30

Bigarren txanda: 11:00-13:00

Las Camporraseko disc golfeko-zelaia. Kalisteniako parketik irtetea.

10:00-11:30

ADINEKOENTZAKO BBB-AREN TAILERRA. OSAKIDETZA

Lehen txanda: 10:00-11:30

Bigarren txanda 11:30-13:00

Las Llanas kiroldegia (Sestao)

11:00-12:00

WALKING FOOTBALLeko Ligako partida. SARRERA DOAN.

12:15-13:30

WALKING FOOTBALLaren erakustaldia eta praktika.

Adinekoentzako futbol-modalitate bat da. Kontaktua eta ahalegin esplosiboak saihesteko zenbait arau onartzen ditu; arau nagusia: ezin da korrika egin.

Las Llanaseko udal futbol-zelaia

OSTEGUNEAN, MAIATZAK 14

10:30-12:00

DANTZA KOREOGRAFIATUAK
Sestaoko San Pedro plaza.

OSTIRALEAN, MAIATZAK 15

10:00-13:00

IBILALDI AKTIBOA

Distantzia: 4 km inguru

Elkartzeko lekua: La Benedicta kiroldegia.

ADINEKOENTZAKO AHOLKU PRAKTIKOEN TAILERRAK

10:00-13:00

ERORIKOEN TAILERRA.

OSAKIDETZA

Las Llanas kiroldegia.

10:00-13:00

* Trebakuntza-jardunaldia: "EGOERA FISIKOAREN EBALUAZIOA, PROGRAMAZIOA ETA ZAMAREN EGOKITZAPENA". Profesionalentzat. Illargi Gorostegi medikua

Las Llanas kiroldegia

LARUNBATEAN, MAIATZAK 16

SESTAOKO ADINEKO AKTIBO-ENTZAKO VIII. KIROL TOPAKETA

9:30

ADINEKOEI HARRERA EGITEA.

Kasko plaza.

10:00-14:00

TXANDAKAKO TAILERRAK:

Spinninga, pilatesa eta euskal dantza eta baterako koreografia.

Las Llanas kiroldegia.

14:30-16:30

BAZKARIA. Sestaoko jatetxeak.

17:00-18:00

EUSKAL DANTZA ETA KOREOGRAFIA KOMUNAK.

Las Llanaseko kirol anitzeko pista.

MARTES, 12 DE MAYO

10:30-11:00

Apertura "Bizkaia Kirolur, Bizi Aktibo 2026".

11:00-12:30

"In Crescendo". Espectáculo de teatro clown para público adulto presentado por el grupo de teatro **Oihulari Klown** y a cargo de **Virginia Imaz**.

Salón de Actos de la Escuela de Música de Sestao

MIÉRCOLES, 13 DE MAYO

9:30-13:00

DISC GOLF. Deporte similar al golf donde los palos se sustituyen por un disco volador/frisbee y los hoyos por canastas metálicas.

Primer Turno: 9:30-11:30.

Segundo Turno: 11:00-13:00.

Campo de Disc Golf de Las Camporras. Salida desde el parque de Calistenia.

10:00-11:30

TALLER DE RCP PARA MAYORES. OSAKIDETZA

Primer Turno: 10:00-11:30.

Segundo Turno: 11:30-13:00.

Polideportivo de Las Llanas

11:00-12:00

WALKING FOOTBALL Partido liga. ENTRADA LIBRE.

12:15-13:30

Demostración y práctica WALKING FOOTBALL.

Es una modalidad de fútbol para personas mayores. Adapta reglas para evitar contactos y esfuerzos explosivos: la principal es que no se puede correr.

Campo Municipal de Las Llanas

JUEVES, 14 DE MAYO

10:30-12:00

BAILES COREOGRAFIADOS
Plaza San Pedro de Sestao.

VIERNES, 15 DE MAYO

10:00-13:00

CAMINATA ACTIVA.

Distancia: 4 Kms aprox.

Lugar de encuentro:

Polideportivo La Benedicta.

TALLERES DE CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PERSONAS MAYORES

10:00-13:00

TALLER DE CAÍDAS. OSAKIDETZA

Polideportivo Las Llanas.

10:00-13:00

*** Jornada de formación:**

"EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, PROGRAMACIÓN Y

ADAPTACIÓN DE LA CARGA". Dirigida a profesionales.

Dra. Illargi Gorostegi

Polideportivo Las Llanas.

SÁBADO, 16 DE MAYO

VIII ENCUENTRO DEPORTIVO PARA MAYORES ACTIVAS SESTAO

9:30

RECIBIMIENTO DE MAYORES.

Plaza El Kasko.

10:00-14:00

TALLERES ROTATIVOS.

Spinning, pilates y Euskal Dantza y coreografía conjunta.

Polideportivo Las Llanas.


14:30-16:30

COMIDA. Restaurantes de Sestao.

17:00-18:00

EUSKAL DANTZA y

COREOGRAFÍAS COMUNES.



IZENA EMATEKO EPEA • PLAZO DE INSCRIPCIÓN

MARTXOAK ⇒ APIRILAK
30 MARZO ⇒ 30 ABRIL

IZEN-EMATEA ETA INFORMAZIOA • INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

687 453 336

kirolurbiziaktiboa@gmail.com



* TREBAKUNTZA-JARDUNALDIA: “**EGOERA FISIKOAREN
EBALUAZIOA, PROGRAMAZIOA ETA ZAMAREN EGOKITZAPENA**”

JORNADA DE FORMACIÓN: “**EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA,
PROGRAMACIÓN Y ADAPTACIÓN DE LA CARGA**”



 Bizkaia


kirolur

BIZKAIA
EUROPAKO
KIROL LURRALDEA
TERRITORIO EUROPEO
DEL DEPORTE


**Sestao
kirolak**

#EUSKADIBERRIA

EUSKO JARDURITZA
GOBIERNO VASCO

 Osakidetza
LABORALDOI-OSAKIDETZA
TRABAJOS SANITARIOS INTEGRADOS
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
SERVICIOS SANITARIOS