

MAIATZAK  
12/16  
MAYO  
2026  
SESTAO

BIZKAIA  
KIROLUR



# AKTIBO

ADINEKO PERTSONA  
AKTIBOENTZAKO  
IX. ASTEA

IX SEMANA  
PARA PERSONAS  
MAYORES ACTIVAS



 Bizkaia



kirolur

BIZKAIA  
ELIBARRAKI  
KIROL (URRALDEA)  
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-ikuskizuna, **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 ordezkidisko hegalaria/frisbee-a erabiltzen den eta zuloen ordezkimetalezko 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 FOOTBALL**eko Ligako partida. SARRERA DOAN.

**12:15-13:30**

**WALKING FOOTBALL**aren 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.**  
**Pista polideportiva de Las Llanas.**



IZENA EMATEKO EPEA • PLAZO DE INSCRIPCIÓN

MARTXOAK 30 MARZO ⇒ APIRILAK 30 ABRIL

IZEN-EMATEA ETA INFORMAZIOA • INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

687 453 336

[kirolurbiziaktiboa@gmail.com](mailto:kirolurbiziaktiboa@gmail.com)



SESTAOKO ADINEKO AKTIBOENTZAKO VIII. KIROL TOPAKETA  
VIII ENCUENTRO DEPORTIVO PARA MAYORES ACTIVAS SESTAO



 Bizkaia

  
**kirolur**

BIZKAIA  
EUSKADIA  
EUSKADIA  
TERRITORIO EUROPEO  
DEL DEPORTE

 Sestao  
kirolak

EUSKADIA  
  
EUSKADIA  
GOBIERNO VASCO