

IZENA EMATEKO EPEA • PLAZO DE INSCRIPCIÓN

MARTXOAK 30 MARZO ⇒ MAIATZAK 6 MAYO

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”



MAIATZAK  
12/16  
MAYO  
2026  
SESTAO

BIZKAIA  
KIROLUR

BIZI  
AKTIBO



ADINEKO PERTSONA  
AKTIBOENTZAKO  
IX. ASTEA

IX SEMANA  
PARA PERSONAS  
MAYORES ACTIVAS



Bizkaia

kirolur

Sestao  
kirolak

BIZKAIA  
EUROPEAKO  
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-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 ordezkidiskogalari/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.**