



PLAZOS Y PAGO DEL PERIODO

Inscripciones a partir del 5 de septiembre a las 9h

MÁXIMO 2 RESERVAS POR PERSONA
APORTAR ESTERILLA DE CASA

1er

Trimestre

Del 18 septiembre al 21 diciembre / 2023

- Reserva de plaza 5 y 6 de septiembre
- Pago de reserva del 7 al 10 de septiembre
- Venta de plazas libres a partir del 11 de septiembre

2º

Trimestre

Del 08 enero al 27 marzo / 2024

- Reserva de plaza el 12 y 13 de diciembre
- Pago de reserva del 14 al 17 de diciembre
- Venta de plazas libres a partir del 18 de diciembre

3er

Trimestre

Del 09 abril al 21 junio / 2024

- Reserva de plaza 20 y 21 de marzo
- Pago de reserva del 22 al 24 de marzo
- Venta de plazas libres a partir del 25 de marzo

CUOTAS

Trimestre	1 día/semana	23,40€
	2 días/semana	31,95€
	3 días/semana	37,80€

Mensual · 2 días/semana **10,65€ (Julio)**



+INFO

www.elche.es/enforma



| esportselx

2023-24

PROGRAMA ENFORMA

Programa EnForma para adultos engloba diferentes actividades, en instalaciones deportivas municipales de los barrios y pedanías de la ciudad.

*PERMANECER ACTIVO
PERMANECER SANO*



- Mantenimiento
- Baile
- Pilates
- Yoga
- Acondicionamiento físico
- Funcional



Ajuntament d'Elx



PROGRAMA EN FORMA 2023-24

www.elche.es/enforma

+INFO



Ciudad Deportiva - Frontón Cubierto

08:15 - 09:15 h	Pilates	<input type="checkbox"/> M-J
09:30 - 10:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> L-X-V / <input type="checkbox"/> M-J
10:30 - 11:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> L-X-V / <input type="checkbox"/> M-J

Pabellón de Carrús

08:15 - 09:15 h	Yoga	<input type="checkbox"/> L-X
09:00 - 10:00 h	Musculación <small>Gratuito tarjeta dorada</small>	<input type="checkbox"/> M-J
10:00 - 11:00 h	Musculación <small>Gratuito tarjeta dorada</small>	<input type="checkbox"/> M-J
11:00 - 12:00 h	Musculación <small>Gratuito tarjeta dorada</small>	<input type="checkbox"/> M-J
09:30 - 10:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> L-X-V
09:30 - 10:30 h	Pilates	<input type="checkbox"/> M-J
10:30 - 11:30 h	Mantenimiento <small>Mayores activos mayores 75 años</small>	<input type="checkbox"/> M-J
19:00 - 20:00 h	Funcional <small>(gimnasio)</small>	<input type="checkbox"/> M-J

Polideportivo El Plá (pista mini basket)

09:30 - 10:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> L-X-V
19:30 - 20:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> M-J

Senderismo (10-14km)

- Rutas por Elche y Pedanías:
viernes de 8:00 a 11:00 h



Pabellón E.Lag - Sala Gimnasio

09:30 - 10:30 h	Mantenimiento <small>Mayores activos mayores 75 años</small>	<input type="checkbox"/> L-X-V / <input type="checkbox"/> M-J
15:30 - 16:30 h	Baile	<input type="checkbox"/> L-X / <input type="checkbox"/> M-J <small>(nivel medio) (nivel iniciación)</small>
18:00 - 19:00 h	Acond. Físico	<input type="checkbox"/> L-X
18:30 - 19:30 h	Pilates	<input type="checkbox"/> M-J
19:00 - 20:00 h	Pilates	<input type="checkbox"/> L-X
19:30 - 20:30 h	Yoga	<input type="checkbox"/> M-J
20:30 - 21:30 h	Baile	<input type="checkbox"/> M-J

Parque Deportivo Emilio Villanueva (pista basket)

08:15 - 09:15 h	Yoga	<input type="checkbox"/> M-J
08:30 - 09:30 h	Acond. Físico	<input type="checkbox"/> Sábados
09:30 - 10:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> L-X-V / <input type="checkbox"/> M-J
10:30 - 11:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> L-X-V
10:30 - 11:30 h	Mantenimiento <small>Mayores activos mayores 75 años</small>	<input type="checkbox"/> M-J

Pabellón Polideportivo Francisco Javier Ródenas (El Altet)

09:30 - 10:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> L-X-V
19:00 - 20:00 h	Funcional	<input type="checkbox"/> M-J

Pabellón Polideportivo Isabel Fernández (Torrellano)

09:30 - 10:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> M-J
-----------------	----------------------	------------------------------

C.Social Perleta

09:30 - 10:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> L-X-V
-----------------	----------------------	--------------------------------

C.Social Valverde

09:30 - 10:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> L-X-V
-----------------	----------------------	--------------------------------

Matola (pista polideportiva exterior)

09:30 - 10:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> M-J-V
20:00 - 21:00 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> M-J

Pabellón La Hoya

20:00 - 21:00 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> L-X
-----------------	----------------------	------------------------------

Pabellón de Toscar

08:15 - 09:15 h	Yoga	<input type="checkbox"/> M-J
09:00 - 10:00 h	Musculación <small>Gratuito tarjeta dorada</small>	<input type="checkbox"/> L-X
10:00 - 11:00 h	Musculación <small>Gratuito tarjeta dorada</small>	<input type="checkbox"/> L-X
11:00 - 12:00 h	Musculación <small>Gratuito tarjeta dorada</small>	<input type="checkbox"/> L-X
09:30 - 10:30 h	Pilates	<input type="checkbox"/> M-J
09:30 - 10:30 h	Mantenimiento	<input type="checkbox"/> L-X-V
20:00 - 21:00 h	Funcional <small>(gimnasio)</small>	<input type="checkbox"/> L-X



Ajuntament d'Elx

