



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** M-J
09:30 - 10:30 h **Mantenimiento** L-X-V / M-J
10:30 - 11:30 h **Mantenimiento** L-X-V / M-J

Pabellón de Carrús

- 08:15 - 09:15 h **Yoga** L-X
09:00 - 10:00 h **Musculación** M-J
Gratuito tarjeta dorada
10:00 - 11:00 h **Musculación** M-J
Gratuito tarjeta dorada
11:00 - 12:00 h **Musculación** M-J
Gratuito tarjeta dorada
09:30 - 10:30 h **Mantenimiento** L-X-V
09:30 - 10:30 h **Pilates** M-J
10:30 - 11:30 h **Mantenimiento** M-J
Mayores activos mayores 75 años
19:00 - 20:00 h **Funcional** M-J
(gimnasio)

Polideportivo El Plá (pista mini basket)

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

Parque Deportivo Emilio Villanueva (pista basket)

- 08:15 - 09:15 h **Yoga** M-J
08:30 - 09:30 h **Acond. Físico** Sábados
09:30 - 10:30 h **Mantenimiento** L-X-V / M-J
10:30 - 11:30 h **Mantenimiento** L-X-V
10:30 - 11:30 h **Mantenimiento** M-J
Mayores activos mayores 75 años

Pabellón Polideportivo Francisco Javier Ródenas (El Altet)

- 09:30 - 10:30 h **Mantenimiento** L-X-V
19:00 - 20:00 h **Funcional** M-J

Pabellón Polideportivo Isabel Fernández (Torrellano)

- 09:30 - 10:30 h **Mantenimiento** M-J

C.Social Perleta

- 09:30 - 10:30 h **Mantenimiento** L-X-V

C.Social Valverde

- 09:30 - 10:30 h **Mantenimiento** L-X-V

Matola (pista polideportiva exterior)

- 09:30 - 10:30 h **Mantenimiento** M-J-V
20:00 - 21:00 h **Mantenimiento** M-J

Pabellón La Hoya

- 20:00 - 21:00 h **Mantenimiento** L-X

Pabellón de Toscar

- 08:15 - 09:15 h **Yoga** M-J
09:00 - 10:00 h **Musculación** L-X
Gratuito tarjeta dorada
10:00 - 11:00 h **Musculación** L-X
Gratuito tarjeta dorada
11:00 - 12:00 h **Musculación** L-X
Gratuito tarjeta dorada
09:30 - 10:30 h **Pilates** M-J
09:30 - 10:30 h **Mantenimiento** L-X-V
20:00 - 21:00 h **Funcional** L-X
(gimnasio)



Ajuntament d'Elx

