

Inscripciones

El plazo de inscripción comenzará el **jueves 16 de septiembre**, a las **10h**, vía internet.

Las inscripciones se realizarán a través de la plataforma de gestión de usuarios de la sección de Deportes de la página web del Ayuntamiento de Elche: www.elche.es

Para realizar la inscripción a los cursos, es necesario un **identificador y contraseña** que se pueden conseguir en la **misma plataforma de gestión de usuarios, o en las taquillas de las piscinas cubiertas municipales.**

Una vez dentro de la plataforma, la inscripción se realizará a través del enlace "**Inscripción en clases**".

Plazos

Trimestral (mantenimiento y musculación)

Del 27/09/21 al 12/12/21 fin de inscripción 30/09/21

Mensual (pilates, baile, entrenamiento funcional / Elx a peu y rutas por los huertos)

Del 27/09 al 22/10/21 fin de inscripción 24/09/21

Del 25/10 al 19/11/21 fin de inscripción 22/10/21

Del 22/11 al 22/12/21 fin de inscripción 19/11/21

Cuotas

Trimestral: 31,95€

Mensual: 10,65€

Los cursos son personales e intransferibles y solo se anularán por causas justificadas que se notificarán por escrito a través de la OMAC, al menos un día antes de su inicio.

En caso de que los grupos no superen el 70% de inscritos es posible que no se imparta el curso, y los matriculados se reasignen a otro grupo o se les reembolse el importe si así lo solicitan.



Ajuntament d'Elx

Pabellón Esperanza Lag: 966 658 124

Polidep. El Pla: 966 659 227

Polidep. Toscar: 966 658 269

Concejalía de Deportes: 966 658 122

PROGRAMA ENFORMA 2021



EnForma

Pabellón Esperanza Lag

08:15-09:15	Pilates (gimnasio2)	M-J
09:30-10:30	Mantenimiento	L-X
09:30-10:30	Mantenimiento	M-J
10:30-11:30	Mantenimiento	M-J
15:30-16:30	Baila (gimnasio2)	M-J
19:00-20:00	Pilates (gimnasio2)	L-X
20:30-21:30	Baila (gimnasio2)	M-J

Pabellón Toscar

08:15-09:15	Pilates	L-X
08:30-09:30	Musculación	L-X
08:30-09:30	Musculación	M-J
09:30-10:30	Mantenimiento	L-X
09:30-10:30	Mantenimiento	M-J
09:30-10:30	Musculación	L-X
09:30-10:30	Musculación	M-J
10:30-11:30	Musculación	L-X
10:30-11:00	Musculación	M-J
20:00-21:00	Ent. funcional (pista exterior)	L-X

Parque Deportivo Emilio Villanueva

09:30-10:30	Mantenimiento (pista basket)	L-X
09:30-10:30	Mantenimiento (pista basket)	M-J

Polideportivo Isabel Fernández (Torrellano)

09:30-10:30	Mantenimiento	M-J
19:00-20:00	Baila	L-X
20:00-21:00	Ent. funcional (pista exterior)	M-J

Polideportivo Las Bayas

10:30-11:30	Mantenimiento (pista exterior)	M-J
-------------	--------------------------------	-----

Polidep. Francisco Javier Ródenas (El Altet)

09:30-10:30	Mantenimiento	L-X
19:00-20:00	Entrenamiento funcional	M-J
19:15-20:15	Baila	L-X

Pabellón La Hoya

09:30-10:30	Mantenimiento	L-X
20:00-21:00	Baila	L-X

Polideportivo El Pla

09:30-10:30	Mantenimiento (pista mini-basket)	L-X
09:30-10:30	Mantenimiento (pista mini-basket)	M-J

Matola

09:30-10:30	Pilates	M-J
20:00-21:00	Mantenimiento	M-J

Perleta

09:30-10:30	Mantenimiento (centro social)	M-J
-------------	-------------------------------	-----

Valverde

09:30-10:30	Mantenimiento (centro social)	L-X
-------------	-------------------------------	-----

Huertos de Elche

09:00-10:30	De ruta por los huertos	M
-------------	-------------------------	---

Lugar de encuentro: Intercambiador (junto pasarela)

Rutas al aire libre (10-15km)

07:30-11:00	Elx a peu	J
-------------	-----------	---

Lugar de encuentro: Intercambiador (junto pasarela)

Mantenimiento

Ejercicios globales de bajo impacto, que combinan trabajo aeróbico y de tonificación muscular.

Entrenamiento funcional

Ejercicios generales de gran implicación muscular, con un trabajo muscular intenso y una mejora de las habilidades físicas básicas

Baila

Ejercicios aeróbicos al ritmo de la música, que mejoran la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo

Pilates

Ejercicios posturales diseñados para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Nivel iniciación y medio.

Gimnasio

Ejercicios realizados con máquinas y peso libre bajo la supervisión de un monitor.

De ruta por los huertos

Rutas a pie diseñadas para acercar a las personas al patrimonio natural y cultural, a través de los huertos de la ciudad de Elche.

Elx a peu

Rutas a pie por el entorno natural de Elche y alrededores, fomentando hábitos saludables y el conocimiento de los valores naturales y patrimoniales ilicitanos. Dificultad media-alta.