

Inscripciones

El plazo de inscripción comenzará el **lunes 4 de abril, a las 10h, vía internet.**

Los **cursos comenzarán la semana del 26 de abril.**

Las inscripciones se podrán realizar 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**
- las máquinas expendedoras situadas en las piscinas cubiertas de Pabellón E.Lag, Pla y Carrús

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" o "Eventos" para clases sueltas.

Plazo del período

Del 26/04 al 30/06/22 fin de inscripción 26/04/22

Cuota

Completa: 31,95€

Viernes: 1,20€/sesión - 8,40€ (completo)

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.



INSCRIBETE

<https://elche.i2a.es/CronosWeb/Login>

Pabellón Esperanza Lag: 966 658 124

Polidep. El Pla: 966 659 227

Polidep. Toscar: 966 658 269

Polidep. Isabel Fernández: 965 683 462

Polidep. La Hoya: 966 658 049

Polidep. El Altet: 965 689 008

Concejalia de Deportes: 966 658 122

PROGRAMA ENFORMA

2022



EnForma

Pabellones, huertos y pistas

Pabellón Esperanza Lag

08:15-09:15	Pilates	M-J
09:30-10:30	Mantenimiento	L-X / M-J
10:30-11:30	Mantenimiento	L-X / M-J
15:30-16:30	Baila (gimnasio2)	M-J
19:00-20:00	Pilates (gimnasio 2)	L-X
20:30-21:30	Baila (gimnasio2)	M-J
*09:30-10:30	CLASE EXTRA (P-B-F)	V

Polideportivo Altabix - Kelme

09:30-10:30	Funcional (pista Maravillas)	L-X
09:30-10:30	Pilates (pista Maravillas)	M-J

Raval - Hort de la Mareta

08:15-09:15	Pilates (pista deportiva)	L-X
09:30-10:30	Mantenimiento (pista deportiva)	L-X / M-J
18:00-19:00	Mantenimiento (pista deportiva)	M-J
*09:30-10:30	CLASE EXTRA (P-B-F)	V

Parque Deportivo Emilio Villanueva

09:30-10:30	Mantenimiento (pista basket)	L-X / M-J
*09:30-10:30	CLASE EXTRA (P-B-F)	V

Carrús - Hort de la Rata

09:30-10:30	Mantenimiento	L-X / M-J
-------------	---------------	-----------

Polideportivo El Pla

09:30-10:30	Mantenimiento (pista polid1)	L-X
-------------	------------------------------	-----

*Los días de lluvia, las clases de las zonas de Altabix y Raval se darán en el pabellón Esperanza Lag. Las clases de las zonas de Carrús y Pla se darán en el pabellón del Toscar. Las pedanías utilizarán los centros sociales.

Pabellón Toscar

09:30-10:30	Mantenimiento (pista exterior)	L-X / M-J
20:00-21:00	Funcional (pista exterior)	L-X
*09:30-10:30	CLASE EXTRA (P-B-F)	V

Polidep. Francisco Javier Ródenas (El Altet)

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

Polideportivo Isabel Fernandez (Torrellano)

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

Pabellón La Hoya

20:00-21:00	Baila	L-X
-------------	-------	-----

Matola

09:30-10:30	Mantenimiento (pista exterior)	M-J
20:00-21:00	Mantenimiento (pista exterior)	M-J
*09:30-10:30	CLASE EXTRA (P-B-F)	V

Perleta

09:30-10:30	Mantenimiento	M-J
*09:30-10:30	CLASE EXTRA (P-B-F)	V

Valverde

09:30-10:30	Mantenimiento	L-X
-------------	---------------	-----

*CLASE EXTRA OPCIONAL:

- VIERNES DE MAYO Y JUNIO
- PAGO INDIVIDUAL 1,20€ O TOTAL 8,40€
- ROTATIVA (P: PILATES, B: BAILA, F: FUNCIONAL)

Mantenimiento

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

Pilates

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

Baila

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

Entrenamiento funcional

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