

Inscripciones

El plazo de inscripción comenzará el martes **13 de septiembre**, a las **10h**, vía internet.

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

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**".

Plazo del período

Del 26/09/22 al 22/12/22 fin de inscripción 23/09/22

Del 09/01/23 al 31/03/23 fin de inscripción 05/01/23

Del 03/04/23 al 23/06/23 fin de inscripción 31/03/23

Del 26/06/23 al 28/07/23 fin de inscripción 30/06/23

Festivos: según Calendario Escolar

Cuota

Trimestre (2 días): 31,95€

Trimestre (3 días): 37,80€

Mensual (2 días): 10,65€

PROGRAMA ENFORMA 2022-23

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.



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

Pabellón Esperanza Lag: 966 658 124

Polidep. El Pla: 966 659 227

Polidep. Toscar: 966 658 269

Polidep. Carrús: 966 658 239

Polidep. Isabel Fernández: 965 683 462

Polidep. La Hoya: 966 658 049

Polidep. El Altet: 965 689 008

Concejalía de Deportes: 966 658 122



EnForma

SEPTIEMBRE A JUNIO

Ciudad Deportiva - E.Lag

08:15-09:15	Pilates	M-J
09:30-10:30	Mantenimiento	L-X-V / M-J
10:30-11:30	Mantenimiento	L-X-V / M-J

Ciudad Deportiva - Gimnasio 2

15:30-16:30	Baila	M-J
18:00-19:00	Boxing	L-X
19:00-20:00	Pilates	L-X
20:30-21:30	Baila	M-J

Parque Deportivo Emilio Villanueva

09:30-10:30	Mantenimiento (pista basket)	L-X-V / M-J
10:30-11:30	Mantenimiento (pista basket)	L-X-V / M-J

Pabellón de Carrús

09:30-10:30	Mantenimiento	L-X-V
09:30-10:30	Pilates	M-J

Polidep. El Plá

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

Pabellón de Toscar

09:30-10:30	Mantenimiento (interior)	L-X-V
09:30-10:30	Pilates (interior)	M-J
20:00-21:00	Funcional (exterior)	L-X

Polidep. Francisco Javier Ródenas (El Altet)

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

Polidep. Isabel Fernández (Torrellano)

09:30-10:30	Mantenimiento	M-J
16:00-17:00	Mantenimiento	M-J

Pabellón La Hoya

16:30-17:30	Boxing	M-J
20:00-21:00	Baila	L-X

Matola

09:30-10:30	Mantenimiento (pista exterior)	M-J-V
20:00-21:00	Mantenimiento (pista exterior)	M-J

Perleta

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

Valverde

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

EnForma

JULIO

Altabix - Hort de Montenegro (Pista)

09:30-10:30	Actividades Remix	M-J
-------------	-------------------	-----

Centro - Parque Deportivo (Pista)

09:30-10:30	Actividades Remix	L-X
-------------	-------------------	-----

Toscar - Plaza Benejúzar

09:30-10:30	Actividades Remix	L-X
-------------	-------------------	-----

Matola - C. Social (Pista)

09:30-10:30	Actividades Remix	M-J
20:00-21:00	Actividades Remix	M-J

Valverde - C. Social (Parque)

09:30-10:30	Actividades Remix	L-X
-------------	-------------------	-----

Perleta - C. Social (Parque)

09:30-10:30	Actividades Remix	L-X
-------------	-------------------	-----

Actividades rotativas: pilates, funcional, baila, mantenimiento y boxing

Actividades al aire libre

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

Boxing

Ejercicios aeróbicos de gran intensidad física al ritmo de la música, que replican técnicas básicas del boxeo