



## PLAZOS Y PAGO DEL PERIODO

Inscripciones a partir del 5 de septiembre a las 9h

MÁXIMO 2 RESERVAS POR PERSONA  
APORTAR ESTERILLA DE CASA

1<sup>er</sup>

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

2<sup>o</sup>

Trimestre

Del 08 enero al 27 marzo / 2024

- Pago de reserva del 16 al 18 de enero
- Venta de plazas libres a partir del 19 de enero

3<sup>er</sup>

Trimestre

Del 09 abril al 21 junio / 2024

- Pago de reserva hasta el 22 de marzo
- Venta de plazas libres a partir del 25 de marzo

## CUOTAS

El precio del periodo se calculará automáticamente al hacer el pago, en función de las sesiones.



+INFO

[www.elche.es/enforma](http://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

- 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  
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

## Polideportivo Las Bayas

- 10:30 - 11:30 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

- 08:15 - 09:15 h **Pilates**  M-J  
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  
19:00 - 20:00 h **Pilates**  L-X  
20:30 - 21:30 h **Baile**  M-J

## Parque Deportivo Emilio Villanueva (pista basket)

- 08:15 - 09:15 h **Yoga**  M-J  
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

- 09:15 - 10:15 h **Mantenimiento**  L-X-V

## C.Social Valverde

- 10:30 - 11:30 h **Mantenimiento**  L-X-V

## Matola (pista polideportiva exterior)

- 09:00 - 10:00 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

