

# PROGRAMA 2023



## ENFORMA

RESERVA TU PLAZA A PARTIR DE

LAS 12H DEL MARTES 13 DE DICIEMBRE'22

### FUNCIONAL

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

### BAILA

Pasos de baile individual (salsa, merengue, bachata...), coreografiados al ritmo de la música, que mejoran la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo

### 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

### CARDIOBOX

Ejercicios aeróbicos de gran intensidad física, que replican técnicas básicas del boxeo

### INSCRÍBETE Y

+INFO EN:

[WWW.ELCHE.ES/DEPORTES](http://WWW.ELCHE.ES/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	CardioBox	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
19:30-20:30	Mantenimiento (pista polid1)	M-J

### 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	Funcional	M-J

### Polidep. Isabel Fernández (Torrellano)

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

### Pabellón La Hoya

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

### Plazos y Pago del período

#### Del 09/01/23 al 31/03/23

- Inscripción a partir del 13 de dic de 2022
- Pago de Reserva del 19/12 al 23/12 de 2022

#### Del 03/04/23 al 23/06/23

- Inscripción a partir del 20 de marzo de 2023

#### Del 26/06/23 al 28/07/23

- Inscripción a partir del 12 de junio de 2023

### Cuota

Trimestre (2 días): 31,95€

Trimestre (3 días): 37,80€

Mensual (2 días): 10,65€ (Julio)

## 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 Benezúzar

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 cardioBOX

Actividades al aire libre