

PROGRAMA ENFORMA 2024-25



+INFO

Ciudad Deportiva - Frontón Cubierto

- * 09:30 - 10:30 h Ritmos L-X-V
- * 09:30 - 10:30 h Activos+70 M-J
- * 10:30 - 11:30 h Ritmos M-J
- * 10:30 - 11:30 h Activos+70 L-X-V

Pabellón E.Lag - Sala Gimnasio

- * 08:30 - 09:30 h Pilates L-X
- * 09:30 - 10:30 h Taichí L-X
- * 15:30 - 16:30 h Baile L-X / M-J
(nivel medio) (nivel iniciación)
- * 18:00 - 19:00 h Ritmos L-X
- * 19:00 - 20:00 h Pilates L-X
- * 20:30 - 21:30 h Baile M-J

Parque Deportivo Emilio Villanueva (pista basket)

- * 09:30 - 10:30 h Activos+70 L-X-V
- * 09:30 - 10:30 h Mantenimiento M-J
- * 10:30 - 11:30 h Activos+70 M-J
- * 10:30 - 11:30 h Mantenimiento L-X-V

Polideportivo El Plá (pista mini basket)

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

Pabellón de Carrús

- * 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

- * 08:30 - 09:30 h Yoga M-J
- * 09:30 - 10:30 h Pilates M-J
- * 09:30 - 10:30 h Mantenimiento L-X-V
- * 10:30 - 11:30 h Taichí M-J
- * 10:30 - 11:30 h Activos+70 L-X
- * 18:30 - 19:30 h Funcional M-J
(gimnasio)

Pabellón de Toscar

- * 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

- * 08:30 - 09:30 h Pilates L-X
- * 09:30 - 10:30 h Mantenimiento L-X-V
- * 10:30 - 11:30 h Activos+70 L-X
- * 21:00 - 22:00 h Funcional L-X
(gimnasio)

C. Social Perleta

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

C. Social Valverde

- * 09:15 - 10:15 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 Polideportivo

Isabel Fernández (Torrellano)

- * 09:15 - 10:15 h Mantenimiento M-J
- * 10:30 - 11:30 h Ritmos L-X-V

Polideportivo Las Bayas

- * 10:30 - 11:30 h Mantenimiento M-J

Pabellón La Hoya

- * 19:30 - 20:30 h Mantenimiento L-X

Pabellón Polideportivo

Francisco Javier Ródenas (El Altet)

- * 09:15 - 10:15 h Mantenimiento L-X-V
- * 10:30 - 11:30 h Ritmos M-J
- * 18:45 - 19:45 h Funcional M-J



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE



Senderismo (10-14km) *

- Rutas por Elche y Pedanías: viernes de 8:00 a 12:00 h



Marcha nórdica *

- M-J 9:30 a 10:30 h
- M-J 18:30 a 19:30 h



FUNDACIÓ
ESPORT
IL·LICITÀ

INSCRIPCIÓN DESDE
www.elche.es/enforma
 fundaciondeporteillicitano.org