

CLASES MÁQUINAS - SALA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07.00h	CLASSIC		07.00h POWER			
08.00h	POWER		08.00h CLASSIC			08.30h CLASSIC
09.15h	CLASSIC	09.15h POWER	09.15h CLASSIC	9.15h CLASSIC	9.15h CLASSIC	09.30h POWER
10.15h	CLASSIC	10.15h CLASSIC	10.15h HIIT	10.15h CLASSIC	10.15h STRETCH	10.30h CLASSIC
		11.15h TERAPÈUTIC		11.15h CLASSIC	11.15h CLASSIC	11.30h CLASSIC
		14.10h CLASSIC		14.10h CLASSIC		
		15.10h CLASSIC		15.10h POWER		
		16.05h STRETCH		16.05h TERAPÈUTIC	16.00h CLASSIC	
17.00h	CLASSIC	17.00h CLASSIC	17.00h CLASSIC	17.00h CLASSIC	17.00h POWER	
18.00h	CLASSIC	18.00h POWER	18.00h HIIT	18.00h CLASSIC	18.00h CLASSIC	
19.00h	HIIT	19.00h CLASSIC	19.00h CLASSIC	19.00h POWER	19.00h HIIT	
20.00h	CLASSIC	20.00h HIIT	20.00h POWER	20.00h CLASSIC		

SALA SUELO 2

17.30h	BARRE	17.30h POWER	17.30h BARRE	17.30h POWER	17.30h BARRE
18.30h	BARRE	18.30h POWER	18.30h BARRE	18.30h POWER	18.30h BARRE
19.30h	BARRE	19.30h POWER	19.30h BARRE	19.30h POWER	19.30h BARRE
20.30h	BARRE	20.30h POWER	20.30h BARRE	20.30h POWER	20.30h BARRE

UN SOLO CUERPO, CUÍDALO BIEN

DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES

INICIACIÓN



En nuestra clase introductoria conocerás el método Pilates y a nuestros instructores. Aprenderás los principios básicos para conocer mejor tu cuerpo, realizar los ejercicios de forma eficiente y segura y comprender las correcciones de los profesores. Trabajarás todo el cuerpo con ejercicios sencillos, prestando especial atención a la correcta ejecución de cada movimiento.

CLASSIC



En la clase de Pilates Clásico realizarás ejercicios de nivel esencial-intermedio a un ritmo suave y continuo. Trabajarás todo el cuerpo para fortalecer, tonificar y estirar tanto los grandes grupos musculares como la musculatura profunda. Utilizaremos pequeños materiales, como pelotas con peso, rodillos, aros y bandas elásticas, para que el entrenamiento sea completo y variado.

POWER



Clase de Pilates centrada en mejorar la fuerza y la resistencia muscular. El ritmo pausado permite profundizar en los movimientos y cuidar la técnica y la contracción muscular. Utilizaremos pequeños accesorios en secuencias variadas y desafiantes para trabajar todo el cuerpo y sentirte más fuerte, tonificado y con más energía.

HIIT



Clase dinámica que combina Pilates Reformer, fuerza y trabajo cardiovascular por intervalos. Mejorarás tu resistencia, tonificarás todo el cuerpo y aumentarás el gasto energético, como complemento a un objetivo de control o pérdida de peso. Todo ello manteniendo la técnica, el control y la calidad del movimiento propios del método Pilates.

STRETCH



Sesión centrada en estirar todo el cuerpo y mejorar la movilidad de las articulaciones, con ejercicios de nivel esencial-intermedio. Mantendremos el trabajo del centro abdominal y la tonificación general para ayudarte a mejorar la postura, reducir tensiones y relajar la mente.

TERAPÉUTICO



Clases dirigidas a personas con patologías o limitaciones de movilidad que necesitan un movimiento controlado, así como a quienes están en recuperación tras una operación. Realizaremos muchos ejercicios con el apoyo de una silla para facilitar el movimiento y mantener la estabilidad corporal.

BARRE



Método de entrenamiento que combina los ejercicios propios de una barra de ballet con ejercicios de entrenamiento funcional y de Pilates, siempre teniendo en cuenta los principios fundamentales del método Pilates. Tonifica glúteos y piernas, trabaja el core y mejora tu postura.

POWER



Pilates Power combina Pilates y ejercicios de fuerza con mancuernas, kettlebells y bandas elásticas. Trabajarás todo el cuerpo de forma progresiva y adaptada a tus capacidades, cuidando la técnica y el control para ganar fuerza, mejorar el equilibrio y mantenerte activa a lo largo de los años.

NIVELL
*** D'INTENSITAT

Centre de formació de Pilates



Descárgate la app de Pilates10 para iOS o Android y gestiona tus reservas desde tu smartphone. Síguenos en nuestras redes sociales



C/ Ronda Sud, 291-295, Local 1, El Prat de Llobregat (Barcelona) - elprat@pilates10.com - 608764659