



PILATES10 ESPLUGUES

SEPTIEMBRE 26 -
JULIO 27

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

7.00h	POWER		7.00h	CLASSIC							
8.00h	CLASSIC		8.00h	POWER	8.00h	POWER					
9.00h	REBOUND	9.15h	POWER	9.00h	CLASSIC	9.00h	HIIT	9.15h	REBOUND	9.00h	CLASSIC
10.00h	POWER	10.15h	CLASSIC	10.00h	TERAPÉUTICO	10.00h	CLASSIC	10.15h	CLASSIC	10.00h	POWER
		11.15h	INICIACIÓN			11.00h	TERAPÉUTICO	11.15h	STRETCH	11.00h	CLASSIC
										12.00h	CLASSIC
14.15h	CLASSIC		14.15h	POWER							
15.15h	REBOUND		15.15h	CLASSIC				15.00h	CLASSIC		
		16.00h	TERAPÉUTICO	16.15h	CLASSIC			16.00h	HIIT		
		17.00h	HIIT			17.00h	REBOUND	17.00h	TERAPÉUTICO		
18.00h	CLASSIC	18.00h	CLASSIC	18.00h	CLASSIC	18.00h	CLASSIC	18.00h	CLASSIC		
19.00h	POWER	19.00h	CLASSIC	19.00h	HIIT	19.00h	CLASSIC	19.00h	POWER		
20.00h	CLASSIC	20.00h	POWER	20.00h	POWER	20.00h	HIIT	20.00h	INICIACIÓN		
21.00h	STRETCH		21.00h	CLASSIC							

UN SOLO CUERPO, CUÍDALO BIEN

DEFINICIÓN CLASES DE PILATES

PILATES INICIACIÓN



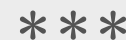
En nuestra clase de introducción, podrás familiarizarte con el método del Pilates y con nuestros instructores. La sesión te acercará a los Principios Fundamentales de la técnica Pilates que te ayudarán a conocer mejor tu cuerpo, a realizar los ejercicios de manera eficiente y segura y a asimilar mejor las correcciones de nuestros instructores. Realizamos ejercicios sencillos en los que trabajarás todo el cuerpo mientras nos concentramos en la correcta ejecución de cada movimiento.

PILATES CLASSIC



En la clase de Pilates Classic harás ejercicios de nivel esencial-intermedio a un ritmo suave pero sin pausas. Trabajaremos nuestro cuerpo de manera global, realizando ejercicios para fortalecer, tonificar y estirar los grandes grupos musculares además de la musculatura profunda. Además, utilizaremos pequeños complementos (pelotas con peso, tubo de foam, aro mágico, elásticos, etc.) para que el entrenamiento sea completo y creativo.

PILATES POWER



Clase con secuencias de ejercicios de Pilates que mejoren la fuerza y la resistencia de los diferentes grupos musculares del cuerpo. La clase tendrá un ritmo pausado, lo cual nos permitirá profundizar en los movimientos y centrarnos en la correcta ejecución y contracción muscular. Usaremos pequeños accesorios para fortalecer de manera profunda nuestro cuerpo con una secuencia de ejercicios creativa, dinámica y retadora. Los beneficios serán un cuerpo más tonificado, fuerte y energético."

PILATES HIIT



Una clase dinámica que combina Pilates Reformer, fuerza y trabajo cardiovascular por intervalos. Mejorarás tu resistencia, tonificarás todo el cuerpo y aumentarás tu gasto energético, convirtiéndose en una excelente opción para quienes buscan sentirse más en forma y complementar un objetivo de control o pérdida de peso. Todo ello manteniendo la técnica, el control y la calidad de movimiento propios del método Pilates.

PILATES STRETCH



En esta sesión nos enfocamos en el estiramiento de todos los grupos musculares del cuerpo. Realizarás ejercicios de nivel esencial e intermedio en los que daremos especial relevancia a la movilidad de las articulaciones y al estiramiento sin perder de vista el trabajo del centro y de tonificación general del cuerpo. Este tipo de clase te ayudará a mejorar la postura, reducir tensiones y relajar la mente.

REFORMER REBOUND



Una clase enfocada en fortalecer los huesos, mejorar el equilibrio, la estabilidad y la agilidad a través de ejercicios de impacto controlado con la Cardio-Tramp. Ganarás confianza en el movimiento, mejorando la coordinación y ayudando a prevenir caídas en tu día a día.

PILATES TERAPÉUTICO



Clases indicadas para alumnos con alguna patología que necesita movimiento controlado, alumnos con limitaciones de movimiento, rehabilitaciones postoperatorias, etc... Muchos ejercicios los realizaremos con una silla para ayudarnos a mantener la estabilidad corporal.

Centre adherit a 

NIVEL DE
*** INTENSIDAD



Descarga la app Pilates10 para IOS o ANDROID y gestiona las reservas desde tu Smart Phone. Síguenos en nuestras Redes Sociales.

