

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

7.00h CLASSIC
8.00h STRETCH
9.00h CARDIO
10.00h CLASSIC
11.00h POWER
12.00h CLASSIC
13.00h CLASSIC
14.00h POWER
15.00h STRETCH
16.00h CLASSIC
17.00h INICIACIÓ
18.00h CLASSIC
19.00h POWER
20.00h STRETCH
21.00h CLASSIC

8.00h CLASSIC
9.00h INICIACIÓ
10.00h REHAB
11.00h STRETCH
13.30h CLASSIC
14.30h CARDIO
15.30h STRETCH
16.30h CLASSIC
17.30h STRETCH
18.30h CLASSIC
19.30h POWER
20.30h CARDIO

7.00h STRETCH
8.00h CLASSIC
9.00h POWER
10.00h CLASSIC
11.00h CARDIO
13.00h STRETCH
14.00h CLASSIC
15.00h CLASSIC
16.00h INICIACIÓ
17.00h REHAB
18.00h CLASSIC
19.00h POWER
20.00h CLASSIC
21.00h CLASSIC

8.00h STRETCH
9.00h CLASSIC
10.00h INICIACIÓ
11.00h REHAB
13.30h CARDIO
14.30h CLASSIC
15.30h POWER
16.30h CLASSIC
17.30h CARDIO
18.30h CLASSIC
19.30h STRETCH
20.30h CLASSIC

7.00h CLASSIC
8.00h STRETCH
9.00h CARDIO
10.00h POWER
11.00h CLASSIC
12.00h STRETCH
13.00h POWER
14.00h CLASSIC
15.00h STRETCH
16.00h REHAB
17.00h INICIACIÓ
18.00h CLASSIC
19.00h POWER
20.00h INICIACIÓ
21.00h CLASSIC

8.30h STRETCH
9.30h CLASSIC
10.30h CARDIO
11.30h POWER
12.30h INICIACIÓ

DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES

REFORMER INICIACIÓ



En la nostra classe introductòria podràs familiaritzar-te amb el mètode Pilates i amb els nostres instructors. La sessió t'acostarà als Principis Fonamentals de la tècnica Pilates que t'ajudaran a conèixer millor el teu cos, a executar els exercicis de manera eficient i segura i a assimilar millor les correccions dels nostres professors. Fem exercicis senzills en els quals treballaràs tot el cos mentre ens concentrem en la correcta execució de cada moviment.

REFORMER CLASSIC



En la classe de Pilates Clàssic faràs exercicis de nivell essencial-intermedi a un ritme suau però sense pauses. Treballarem el nostre cos de manera global, realitzant exercicis per a enfortir, tonificar i estirar els grans grups musculars a més de la musculatura profunda. A més, utilitzarem petits aparells (pilotes amb pes, tub de foam, cercol màgic, elàstics, etc.) perquè l'entrenament sigui complet i creatiu.

REFORMER POWER



Classe amb seqüències d'exercicis de Pilates que millorin la força i la resistència dels diferents grups musculars del cos. La classe tindrà un ritme pausat la qual cosa ens permetrà aprofundir en els moviments i centrar-nos en la correcta execució i contracció muscular. Usarem petits accessoris per a enfortir de manera profunda el nostre cos amb una seqüència d'exercicis creativa, dinàmica i reptadora. Els beneficis seran un cos més tònicat, fort i enèrgic.

REFORMER CARDIO



En la primera fase d'aquesta classe, iniciarem treballant dempeus amb una seqüència que desafiarà la nostra força, estabilitat i equilibri. Farem una sèrie d'exercicis funcionals amb coreografies senzilles però desafiantes amb l'objectiu de desenvolupar una millor resistència cardiovascular. En la segona fase de la classe farem exercicis clàssics de Pilates amb accessoris per a desafiar els principals grups musculars del cos realitzant així un entrenament complet i eficaç.

REFORMER STRETCH



En aquesta sessió ens enfoquem en l'estirament de tots els grups musculars del cos. Realitzaràs exercicis de nivell essencial i intermedi en els quals donarem especial rellevància a la mobilitat de les articulacions i a l'estirament sense perdre de vista el treball del centre i de tonificació general del cos. Aquest tipus de classe t'ajudarà a millorar la postura, reduir tensions i relaxar la ment.

REFORMER REHAB.



Classes indicades per a alumnes amb alguna patologia que necessita moviment controlat, alumnes amb limitacions de moviment, rehabilitacions post operatòries, etc ... Molts exercicis els realitzarem amb una cadira per ajudar-nos a mantenir l'estabilitat corporal.

NIVELL
*** D'INTENSITAT



Descarrega't l'app Pilates10 per a IOS o ANDROID i gestiona les reserves des de la teva Smart Phone. Segueix-nos en les nostres Xarxes Socials  