PILATES10 GRÀCIA - SALA SOL

SETEMBRE 26 - JULIOL 27

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.00h CLASSIC	07.00h CLASSIC	07.00h STRETCH		07.00h CLASSIC	
08.00h STRETCH	08.00h CLASSIC	08.00h CLASSIC	08.00h CLASSIC	08.00h STRETCH	08.30h CLASSIC
09.00h CLASSIC	09.00h STRETCH	09.00h CLASSIC	09.00h CLASSIC	09.00h CLASSIC	09.30h CLASSIC
10.00h CLASSIC	10.00h TERAPÈUTIC	10.00h HIIT	10.00h STRETCH	10.00h POWER	10.30h HIIT
11.00h POWER	11.00h CLASSIC	11.00h CLASSIC	11.00h TERAPÈUTIC	11.00h CLASSIC	11.30h CLASSIC
12.00h CLASSIC				12.00h STRETCH	12.30h POWER
13.00h CLASSIC	13.30h CLASSIC	13.00h STRETCH	13.30h CLASSIC	13.00h HIIT	
14.00h CLASSIC	14.30h CLASSIC	14.00h CLASSIC	14.30h CLASSIC	14.00h CLASSIC	
15.00h STRETCH	15.30h HIIT	15.00h CLASSIC	15.30h POWER	15.00h STRETCH	
16.00h CLASSIC	16.30h STRETCH	16.00h POWER	16.30h CLASSIC	16.00h CLASSIC	
17.00h CLASSIC	17.30h CLASSIC	17.00h CLASSIC	17.30h STRETCH	17.00h POWER	
18.00h CLASSIC	18.30h CLASSIC	18.00h CLASSIC	18.30h CLASSIC	18.00h CLASSIC	
19.00h HIIT	19.30h POWER	19.00h CLASSIC	19.30h HIIT	19.00h POWER	
20.00h STRETCH	20.30h STRETCH	20.00h POWER	20.30h CLASSIC	20.00h CLASSIC	
21.00h CLASSIC		21.00h CLASSIC			

UN SOL COS, CUIDA'L BÉ

PILATES10 GRÀCIA - SALA VIRTUT

SETEMBRE 26 - JULIOL 27

DILLUNS

- 07.30h STRETCH
- 08.30h CLASSIC
- 09.30h POWER
- 17.30h CLASSIC
- 18.30h POWER
- 19.30h INICIACIÓ
- 20.30h CLASSIC

DIMARTS

- 08.30h STRETCH
- 09.30h CLASSIC
- 10.30h INICIACIÓ
- 16.00h P/P PART
- 17.00h P/P PART
- 18.00h HIIT
- 19.00h CLASSIC
- 20.00h POWER

DIMECRES

- 07.30h CLASSIC
- 08.30h POWER
- 09.30h REBOUND
- 17.30h REBOUND
- 18.30h POWER
- 19.30h CLASSIC
- 20.30h STRETCH

DIJOUS

- 08.30h STRETCH
- 09.30h INICIACIÓ
- 10.30h CLASSIC
- 11.30h TERAPÈUTIC
- 17.00h STRETCH
- 18.00h INICIACIÓ
- 19.00h CLASSIC
- 20.00h POWER

DIVENDRES

- 08.30h CLASSIC
- 09.30h CLASSIC
- 10.30h STRETCH
- 15.30h CLASSIC
- 16.30h TERAPÈUTIC
- 17.30h HIIT

UN SOL COS, CUIDA'L BÉ

DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES

NIVEL D' INTENSITAT

REFORMER INICIACIÓ

Classe on s'explica el funcionament de la màquina reformer i es fan els exercicis més bàsics.

REFORMER STRETCH

Classe amb exercicis tradicionals, però centrats en la tècnica y afegint exercicis d'estiraments.

REFORMER CLASSIC

Classe amb exercicis tradicionals del manual de Pilates.

REFORMER HIIT

Classe dinàmica que combina Pilates Reformer, força i treball cardiovascular per intervals. Milloraràs la teva resistència, tonificaràs tot el cos i augmentaràs la teva despesa energètica, convertint-se en una excel·lent opció per als qui busquen sentir-se més en forma i complementar un objectiu de control o pèrdua de pes.

REFORMER POWER

Pràctica enfocada a la força, amb més molles, tonning balls, magic cercle i loops. Exercicis de força dempeus o sobre el Mat amb la Torre. Classes fluides i intenses.

REFORMER TERAPÈUTIC

Classes indicades per a alumnes amb alguna patologia que necessita moviment controlat, alumnes amb limitacions de moviment, rehabilitacions post operatoris, etc...

REFORMER P/P PART

Les classes estan especialment dissenyades per a acompanyar-te durant l'embaràs, amb moviments segurs i adaptats a cada etapa. L'objectiu és afavorir el benestar de la mare i del bebè, mitjançant una pràctica que ajuda a mantenir una bona postura, enfortir la musculatura i millorar la circulació.

REFORMER REBOUND

Enfocada en la salut òssia, l'equilibri i l'agilitat a través d'exercicis d'impacte controlat i treball funcional amb la Cardio-Tramp. Aprendràs a saltar, esmorteir i moure't de manera segura, millorant la força, la coordinació i la confiança en el moviment.

Centre de formació de Pilates pilates10 academy

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

C/ Virtut, 9- Gràcia, 08012 Barcelona - gracia@pilates10.com - 935 278 585 / 697 37 64 29