

DILLUNS

7.30h ESSENCIAL
8.30h ESSENCIAL
9.30h INICIACIÓ
10.30h TERAPÈUTIC
11.30h POSTNATAL

13.10h ESSENCIAL
14.10h ESSENCIAL
15.10h ESSENCIAL
16.10h ESSENCIAL
17.10h ESSENCIAL
18.10h ESSENCIAL
19.10h ESSENCIAL
20.10h ESSENCIAL
21.00h INICIACIÓ

DIMARTS

8.00h ESSENCIAL
9.00h P. EMBARAS
10.00h ESSENCIAL
11.00h TERAPÈUTIC

17.30h ESSENCIAL
18.30h ESSENCIAL+
19.30h ESSENCIAL
20.30h ESSENCIAL

DIMERCRES

8.00h INICIACIÓ
9.00h ESSENCIAL
10.00h ESSENCIAL
11.00h ESSENCIAL

17.10h ESSENCIAL
18.10h ESSENCIAL
19.10h ESSENCIAL+
20.10h ESSENCIAL
21.00h INICIACIÓ

DIJOUS

7.30h ESSENCIAL
8.30h ESSENCIAL
9.30h ESSENCIAL
10.30h TERAPÈUTIC

13.30h ESSENCIAL
14.30h ESSENCIAL
15.30h INICIACIÓ
16.30h ESSENCIAL+
17.30h ESSENCIAL
18.30h ESSENCIAL
19.30h ESSENCIAL
20.30h ESSENCIAL

DIVENDRES

8.00h ESSENCIAL
9.00h ESSENCIAL
10.00h ESSENCIAL
11.00h ESSENCIAL

16.10h ESSENCIAL
17.10h ESSENCIAL
18.10h INICIACIÓ
19.10h ESSENCIAL

DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES MÀQUINES

INICIACIÓ Aprendre a utilitzar la màquina i fer els exercicis més comuns. És recomanable fer un mínim de 3 sessions abans de fer classes nivell Essencial.

ESSENCIAL Classes indicades per alumnes que ja han fet Pilates amb màquines i dominen el funcionament de la màquina. Exercicis de nivell Essencial.

ESSENCIAL + Classe de transició a nivell Intermedi. Més intensa que la classe d'Essencial.

PILATES EMBARÀS Classes de Pilates/loga adaptades a embarassades. L'objectiu és afavorir el bon desenvolupament de l'embaràs, a més d'ajudar a mantenir el pes adequat, enfortir la musculatura i estimular la circulació sanguínia.

PILATES POSTNATAL Gimnàstica hipopressiva i exercicis de pilates on intervé la musculatura del perineu, sol pelvià, abdomen, cintura, esquena i malucs. L'objectiu és recuperar de tot el que en l'embaràs ha sofert un canvi corporal.

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

 Descarrega't l'app Pilates10 per a IOS o ANDROID i gestiona les reserves des de la teva Smart Phone - Centre de Formació de Pilates 

UN SOL COS, CUIDA'L BÉ!