

DILLUNS	DIMARTS	DIMERCRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.30h ESSENCIAL	8.00h ESSENCIAL	8.00h INICIACIÓ	7.30h ESSENCIAL	8.00h ESSENCIAL	8.30h ESSENCIAL
8.30h ESSENCIAL	9.00h ESSENCIAL	9.00h ESSENCIAL	8.30h ESSENCIAL	9.00h ESSENCIAL+	9.30h ESSENCIAL
9.30h INICIACIÓ	10.00h ESSENCIAL	10.00h ESSENCIAL	9.30h ESSENCIAL	10.00h ESSENCIAL	10.30h ESSENCIAL
10.30h TERAPÈUTIC	11.00h TERAPÈUTIC	11.00h ESSENCIAL	10.30h TERAPÈUTIC	11.00h ESSENCIAL	11.30h ESSENCIAL
13.10h ESSENCIAL	13.30h INICIACIÓ	14.10h ESSENCIAL	13.30h ESSENCIAL	13.10h INICIACIÓ	
14.10h ESSENCIAL+	14.30h ESSENCIAL	15.10h ESSENCIAL	14.30h ESSENCIAL	14.10h ESSENCIAL	
15.10h ESSENCIAL	15.30h ESSENCIAL	16.10h ESSENCIAL	15.30h ESSENCIAL	15.10h ESSENCIAL	
16.10h ESSENCIAL	16.30h ESSENCIAL	17.10h TERAPÈUTIC	16.30h ESSENCIAL+	16.10h ESSENCIAL	
17.10h ESSENCIAL	17.30h ESSENCIAL	18.10h ESSENCIAL	17.30h ESSENCIAL	17.10h ESSENCIAL	
18.10h INICIACIÓ	18.30h ESSENCIAL+	19.10h ESSENCIAL+	18.30h ESSENCIAL	18.10h INICIACIÓ	
19.10h ESSENCIAL	19.30h ESSENCIAL	20.10h ESSENCIAL	19.30h ESSENCIAL	19.10h ESSENCIAL	
20.10h ESSENCIAL	20.30h ESSENCIAL	21.00h INICIACIÓ	20.30h ESSENCIAL		
21.00h INICIACIÓ					

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.
- INTERMEDI** Classes indicades per alumnes que han fet pilates amb màquines durant almenys 1 any, encara que sempre serà necessari consultar amb el professor. Treballarà amb exercicis de nivell Intermedi/Avançat.
- 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.

UN SOL COS, CUIDA'L BÉ!