

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

CLASSES MAQUINES - SALA 1

7.30h CLASSIC
8.30h CLASSIC
9.30h INICIACIÓ
10.30h TERAPÈUTIC

13.10h CLASSIC
14.10h REBOUND
15.10h STRETCH
16.10h CLASSIC
17.10h CLASSIC
18.10h CLASSIC
19.10h POWER
20.10h CLASSIC
21.00h INICIACIÓ

8.00h CLASSIC
9.00h POWER
10.00h CLASSIC
11.00h TERAPÈUTIC

13.30h INICIACIÓ
14.30h CLASSIC
15.30h CLASSIC
16.30h STRETCH
17.30h CLASSIC
18.30h POWER
19.30h CLASSIC
20.30h CARDIO

8.00h INICIACIÓ
9.00h CLASSIC
10.00h REBOUND
11.00h CLASSIC
12.00h TERAPÈUTIC

14.10h POWER
15.10h CLASSIC
16.10h REBOUND
17.10h TERAPÈUTIC
18.10h CLASSIC
19.10h POWER
20.10h CLASSIC
21.00h INICIACIÓ

7.30h STRETCH
8.30h CLASSIC
9.30h CLASSIC
10.30h TERAPÈUTIC

13.30h CLASSIC
14.30h POWER
15.30h INICIACIÓ
16.30h CLASSIC
17.30h CLASSIC
18.30h STRETCH
19.30h CLASSIC
20.30h POWER

8.00h CLASSIC
9.00h CLASSIC
10.00h CLASSIC
11.00h POWER

13.10h POWER
14.10h CLASSIC
15.10h CLASSIC
16.10h CLASSIC
17.10h CLASSIC
18.10h INICIACIÓ
19.10h STRETCH

8.30h CLASSIC
9.30h CARDIO
10.30h CLASSIC
11.30h STRETCH

SALA 2

16.30h POWER
17.30h INICIACIÓ
18.30h CLASSIC
19.30h STRETCH

17.10h CLASSIC
18.10h TERAPÈUTIC
19.10h REBOUND
20.10h CLASSIC

16.30h CLASSIC
17.30h CARDIO
18.30h CLASSIC
19.30h CLASSIC

17.10h POWER
18.10h CLASSIC
19.10h CLASSIC
20.10h CARDIO

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.

REFORMER REBOUND




En aquesta sessió utilitzem el Cardio-Tramp per realitzar petits salts controlats des de la posició horitzontal del Reformer. Aquesta tècnica permet generar l'impacte necessari per estimular la densitat òssia (ideal per a persones amb osteopènia o osteoporosi) sense carregar les articulacions ni l'esquena gràcies a la resistència de les molles.

 NIVELL
D'INTENSITAT

Centre de formació de Pilates



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/ Travessera de les Corts, 271, Les Corts, 08014 Barcelona - info@pilates10.com - 931 41 00 36