

DILLUNS

7.30h CLASSIC
8.30h INICIACIÓ
9.30h STRETCH
10.30h TERAP

13.10h CLASSIC
14.10h CARDIO
15.10h STRETCH
16.10h CLASSIC
17.10h CLASSIC
18.10h CLASSIC
19.10h POWER
20.10h CLASSIC
21.10h STRETCH

DIMARTS

7.00h CLASSIC
8.00h CLASSIC
9.00h STRETCH
10.00h CLASSIC
11.00h TERAP

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

DIMECRES

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

13.10h CLASSIC
14.10h CLASSIC
15.10h POWER
16.10h STRETCH
17.10h INICIACIÓ
18.10h CLASSIC
19.10h POWER
20.10h CLASSIC
21.10h CLASSIC

DIJOUS

7.30h STRETCH
8.30h CLASSIC
9.30h CLASSIC
10.30h TERAP

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

DIVENDRES

8.00h CLASSIC
9.00h CLASSIC
10.00h CLASSIC
11.00h STRETCH

13.10h STRETCH
14.10h CLASSIC
15.10h CLASSIC
16.00h CLASSIC
17.10h CLASSIC
18.10h POWER
19.10h STRETCH
20.10h CLASSIC

DISSABTE

9.00h CLASSIC
10.00h CARDIO
11.00h CLASSIC
12.00h STRETCH

- ✓ Les classes es podran recuperar durant 30 dies si s'anul·lan amb un mínim de 3h d'antel·lació
- ✓ Pilates10 es reserva el dret a modificar l'horari, el tipus de classe o els professors si fos necessari.

REFORMER INICIACIÓ



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

Nivell intensitat 🌀

REFORMER CLASSIC



Classe amb exercicis tradicionals del manual de Pilates.

Nivell intensitat 🌀/🌀🌀

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.

Nivell intensitat 🌀🌀/🌀🌀🌀

REFORMER CARDIO



La peça principal serà el *Cardio*Tramp. Pràctica amb intervals i enfocament en la pujada de pulsacions. Classes fluides i intenses.

Nivell intensitat 🌀🌀/🌀🌀🌀

REFORMER STRETCH



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

Nivell intensitat 🌀

REFORMER REHAB



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

