

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.30h CLASSIC	07.00h CLASSIC		07.30h STRETCH		
08.30h HIIT	08.00h CLASSIC	08.00h POWER	08.30h CLASSIC	08.00h POWER	
09.30h CLASSIC	09.00h STRETCH	09.00h CLASSIC	09.30h CLASSIC	09.00h CLASSIC	09.00h CLASSIC
10.30h TERAPÈUTIC	10.00h CLASSIC	10.00h STRETCH	10.30h TERAPÈUTIC	10.00h CLASSIC	10.00h CLASSIC
11.30h REBOUND	11.00h TERAPÈUTIC	11.00h CLASSIC	11.30h INICIACIÓ	11.00h STRETCH	11.00h CLASSIC
13.10h CLASSIC	12.00h CLASSIC	12.00h TERAPÈUTIC		12.00h TERAPÈUTIC	12.00h STRETCH
14.10h CLASSIC	13.00h HIIT	13.10h CLASSIC	13.30h CLASSIC	13.10h REBOUND	
15.10h STRETCH	14.00h CLASSIC	14.10h CLASSIC	14.30h STRETCH	14.10h CLASSIC	
16.10h CLASSIC	15.00h CLASSIC	15.10h CLASSIC	15.30h CLASSIC	15.10h CLASSIC	
17.10h CLASSIC	16.00h CLASSIC	16.10h CLASSIC	16.30h CLASSIC	16.10h CLASSIC	
18.10h CLASSIC	17.00h CLASSIC	17.10h CLASSIC	17.30h CLASSIC	17.10h CLASSIC	
19.10h POWER	18.00h CLASSIC	18.10h HIIT	18.30h TERAPÈUTIC	18.10h POWER	
20.10h CLASSIC	19.00h CLASSIC	19.10h STRETCH	19.30h CLASSIC	19.10h STRETCH	
21.00h CLASSIC	20.00h INICIACIÓ	20.10h CLASSIC	20.30h POWER	20.10h CLASSIC	
	21.00h CLASSIC	21.10h CLASSIC			

DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES

PILATES 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.

PILATES 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, cèrcol màgic, elàstics, etc.) perquè l'entrenament sigui complet i creatiu.

PILATES 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.

PILATES HIIT



Una 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. Tot això mantenint la tècnica, el control i la qualitat de moviment propis del mètode Pilates.

PILATES 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 REBOUND



Una classe enfocada a enfortir els ossos, millorar l'equilibri, l'estabilitat i l'agilitat a través d'exercicis d'impacte controlat amb la Cardio-Tramp. Guanyaràs confiança en el moviment, millorant la coordinació i ajudant a prevenir caigudes en el teu dia a dia.

PILATES TERAPÈUTIC



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.

Centre adherit a 

NIVELL
*** D'INTENSITAT



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07.30h CLASSIC	07.00h CLASSIC		07.30h STRETCH		
08.30h HIIT	08.00h CLASSIC	08.00h POWER	08.30h CLASSIC	08.00h POWER	
09.30h CLASSIC	09.00h STRETCH	09.00h CLASSIC	09.30h CLASSIC	09.00h CLASSIC	09.00h CLASSIC
10.30h TERAPÈUTIC	10.00h CLASSIC	10.00h STRETCH	10.30h TERAPÈUTIC	10.00h CLASSIC	10.00h CLASSIC
11.30h REBOUND	11.00h TERAPÈUTIC	11.00h CLASSIC	11.30h INICIACIÓ	11.00h STRETCH	11.00h CLASSIC
13.10h CLASSIC	12.00h CLASSIC	12.00h TERAPÈUTIC		12.00h TERAPÈUTIC	12.00h STRETCH
14.10h CLASSIC	13.00h HIIT	13.10h CLASSIC	13.30h CLASSIC	13.10h REBOUND	
15.10h STRETCH	14.00h STRETCH	14.10h CLASSIC	14.30h STRETCH	14.10h CLASSIC	
16.10h CLASSIC	15.00h CLASSIC	15.10h CLASSIC	15.30h CLASSIC	15.10h CLASSIC	
17.10h CLASSIC	16.00h CLASSIC	16.10h CLASSIC	16.30h CLASSIC	16.10h CLASSIC	
18.10h CLASSIC	17.00h CLASSIC	17.10h CLASSIC	17.30h CLASSIC	17.10h CLASSIC	
19.10h POWER	18.00h POWER	18.10h HIIT	18.30h TERAPÈUTIC	18.10h POWER	
20.10h CLASSIC	19.00h CLASSIC	19.10h STRETCH	19.30h CLASSIC	19.10h STRETCH	
21.00h CLASSIC	20.00h INICIACIÓ	20.10h CLASSIC	20.30h POWER	20.10h CLASSIC	
	21.00h CLASSIC	21.10h CLASSIC			

DEFINICIÓN CLASES DE PILATES

PILATES INICIACIÓN



En nuestra clase de introducción, podrás familiarizarte con el método del Pilates y con nuestros instructores. La sesión te acercará a los Principios Fundamentales de la técnica Pilates que te ayudarán a conocer mejor tu cuerpo, a realizar los ejercicios de manera eficiente y segura y a asimilar mejor las correcciones de nuestros instructores. Realizamos ejercicios sencillos en los que trabajarás todo el cuerpo mientras nos concentramos en la correcta ejecución de cada movimiento.

PILATES STRETCH



En esta sesión nos enfocamos en el estiramiento de todos los grupos musculares del cuerpo. Realizarás ejercicios de nivel esencial e intermedio en los que daremos especial relevancia a la movilidad de las articulaciones y al estiramiento sin perder de vista el trabajo del centro y de tonificación general del cuerpo. Este tipo de clase te ayudará a mejorar la postura, reducir tensiones y relajar la mente.

PILATES CLASSIC



En la clase de Pilates Classic harás ejercicios de nivel esencial-intermedio a un ritmo suave pero sin pausas. Trabajaremos nuestro cuerpo de manera global, realizando ejercicios para fortalecer, tonificar y estirar los grandes grupos musculares además de la musculatura profunda. Además, utilizaremos pequeños complementos (pelotas con peso, tubo de foam, aro mágico, elásticos, etc.) para que el entrenamiento sea completo y creativo.

REFORMER REBOUND



Una clase enfocada en fortalecer los huesos, mejorar el equilibrio, la estabilidad y la agilidad a través de ejercicios de impacto controlado con la Cardio-Tramp. Ganarás confianza en el movimiento, mejorando la coordinación y ayudando a prevenir caídas en tu día a día.

PILATES POWER



Clase con secuencias de ejercicios de Pilates que mejoren la fuerza y la resistencia de los diferentes grupos musculares del cuerpo. La clase tendrá un ritmo pausado, lo cual nos permitirá profundizar en los movimientos y centrarnos en la correcta ejecución y contracción muscular. Usaremos pequeños accesorios para fortalecer de manera profunda nuestro cuerpo con una secuencia de ejercicios creativa, dinámica y retadora. Los beneficios serán un cuerpo más tonificado, fuerte y energético."

PILATES TERAPÉUTICO



Clases indicadas para alumnos con alguna patología que necesita movimiento controlado, alumnos con limitaciones de movimiento, rehabilitaciones postoperatorias, etc... Muchos ejercicios los realizaremos con una silla para ayudarnos a mantener la estabilidad corporal.

PILATES HIIT



Una clase dinámica que combina Pilates Reformer, fuerza y trabajo cardiovascular por intervalos. Mejorarás tu resistencia, tonificarás todo el cuerpo y aumentarás tu gasto energético, convirtiéndose en una excelente opción para quienes buscan sentirse más en forma y complementar un objetivo de control o pérdida de peso. Todo ello manteniendo la técnica, el control y la calidad de movimiento propios del método Pilates.

Centre adherit a 

NIVEL DE
*** INTENSIDAD



Descarga la app Pilates10 para IOS o ANDROID y gestiona las reservas desde tu Smart Phone. Síguenos en nuestras Redes Sociales.



C/ de Biscaia 425, 08027 Barcelona - maragall@pilates10.com - 93 494 20 13 / 660 55 37 02