pilates10

PILATES10 MOLINS DE REI

SEPTIEMBRE 26 - JULIO 27

LUNES

- 07.00h CLASSIC
- 08.00h CLASSIC
- 09.15h POWER
- 10.15h CLASSIC
- 14.15h CLASSIC
- 15.15h HIIT
- 18.00h CLASSIC
- 19.00h POWER
- 20.00h CLASSIC
- 21.00h CLASSIC

MARTES

- 09.15h INICIACIÓN
- 10.15h CLASSIC
- 11.15h CLASSIC
- 16.30h TERAPÉUTICO
- 17.30h HIIT
- 18.30h CLASSIC
- 19.30h CLASSIC
- 20.30h POWER

MIÉRCOLES

- 07.00h POWER
- 08.00h CLASSIC
- 09.15h HIIT
- 14.15h POWER
- 15.15h CLASSIC
- 18.00h CLASSIC
- 19.00h HIIT
- 20.00h CLASSIC
- 21.00h POWER

JUEVES

- 09.15h HIIT
- 10.15h CLASSIC
- 11.15h TERAPÉUTICO
- 18.00h STRETCH
- 19.00h CLASSIC
- 20.00h CLASSIC
- 21.00h HIIT

VIERNES

- 07.00h CLASSIC
- 08.00h POWER
- 09.15h CLASSIC
- 10.15h STRETCH
- 15.00h CLASSIC
- 16.00h INICIACIÓN
- 17.00h CLASSIC
- 18.00h CLASSIC
- 19.00h POWER

SÁBADO

- 08.00h CLASSIC
- 09.00h CLASSIC
- 10.00h POWER
- 11.00h CLASSIC
- 12.00h INICIACIÓN

UN SOLO CUERPO, CUÍDALO BIEN

DEFINICIÓN CLASES DE PILATES

PILATES INICIACIÓN

* ❊ ❊

En nuestra clase de introducción, podrás familiarizarte conel método del Pilates y con nuestros instructores. La sesión te acercara 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 enlos que trabajarás todo el cuerpo mientras nos concentramos en la correcta ejecución de cada movimiento.

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.

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 enérgico."

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.

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 TERAPÈUTICO

* ❊ ❊

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.

Centro adherido a pilates10 academy

* * * NIVEL DE INTENSIDAD

Descárgate la app de Pilates10 para iOS o Android y gestiona tus reservas desde tu smartphone. Síguenos en nuestras redes sociales.

C/ Verge del Pilar, 2 bis - molinsderei@pilates10.com - 618 03 77 80