pilates10

PILATES10 NOU BARRIS

SETEMBRE 26 - JULIOL 27

DILLUNS

- 08.00h CLASSIC
- 09.15h CLASSIC
- 10.15h POWER
- 14.15h CLASSIC
- 15.15h HIIT
- 17.00h POWER
- 18.00h CLASSIC
- 19.00h CLASSIC
- 20.00h CLASSIC

DIMARTS

- 07.00h CLASSIC
- 08.00h POWER
- 09.15h CLASSIC
- 10.15h CLASSIC
- 16.30H CLASSIC
- 17.30h CLASSIC
- 18.30h CLASSIC
- 19.30h POWER
- 20.30h CLASSIC

DIMECRES

- 08.00h POWER
- 09.15h CLASSIC
- 10.15h HIIT
- 14.15h POWER
- 15.15h CLASSIC
- 16.15h TERAPÉUTICO
- 18.00h CLASSIC
- 19.00h HIIT
- 20.00h CLASSIC

DIJOUS

- 07.00h POWER
- 08.00h CLASSIC
- 09.15h CLASSIC
- 10.15h TERAPÉUTICO
- 16.30h POWER
- 17.30h STRETCH
- 18.30h CLASSIC
- 19.30h CLASSIC
- 20.30h HIIT

DIVENDRES

- 09.15h CLASSIC
- 10.15h CLASSIC
- 11.15h STRETCH
- 15.00h CLASSIC
- 16.00h HIIT
- 17.00h TERAPÉUTICO
- 18.00h CLASSIC
- 19.00h POWER

DISSABTE

- 09.00h CLASSIC
- 10.00h POWER
- 11.00h CLASSIC

UN SOL COS, CUIDA'L BÉ

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 tònificat, fort i enèrgic.

PILATES HIIT

Una classe dinàmica que combina Pilates Reformer, força i treball cardiovascular per intervals. Millora ràs 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.

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 pilates10 academy

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

Carrer de la Maladeta, 112Nou Barris, 08016 Barcelona - noubarris@pilates10.com - Telèfon 606 862 874