PILATES10 NOU BARRIS

SETEMBRE 26 - JULIOL 27

DILLUNS

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

DIMARTS

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

DIMECRES

- 08.00h POWER
- 09.15h CLASSIC
- 10.15h INICIACIÓ
- 14.15h CLASSIC
- 15.15h CLASSIC
- 16.15h STRECH
- 18.00h CLASSIC
- 19.00h POWER
- 20.00h CLASSIC

DIJOUS

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

DIVENDRES

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

DISSABTE

- 09.00h CLASSIC
- 10.00h POWER
- 11.00h CLASSIC
- 12.00h STRECH

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. 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.

PILATES TERAPÈUTIC

✱ ❋ ❋

Classes pensades per a persones amb patologies, limitacions de moviment o que volen reprendre l'activitat després d'una operació. El treball s'adapta al teu ritme i a les teves necessitats, amb exercicis de Pilates Reformer que t'ajudaran a guanyar mobilitat, força i confiança en el moviment de manera progressiva i segura.

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