PILATES10 SANTS

SETEMBRE 26 - JULIOL 27

DILLUNS

08.00h	CLASSIC
09.00h	CLASSIC
10.00h	TERAPÈUTIC
11.00h	CLASSIC
13.00h	CLASSIC
14.00h	HIIT
15.00h	CLASSIC
16.00h	CLASSIC
17.00h	HIIT
18.00h	CLASSIC
19.00h	POWER
20.00h	CLASSIC
21.00h	INICIACIÓ

DIMARTS

07.10h	CLASSIC
08.10h	CLASSIC
09.10h	POWER
10.10h	CLASSIC
11.10h	CLASSIC
12.30h	CLASSIC
13.30h	CLASSIC
15.30h	CLASSIC
16.30h	TERAPÈUTIC
17.30h	HIIT
18.30h	CLASSIC
19.30h	POWER
20.30h	CLASSIC

DIMECRES

07.10h	CLASSIC
08.10h	POWER
09.10h	CLASSIC
10.10h	STRETCH
11:10h	HIIT
12:10h	TERAPÈUTIC
14:00h	POWER
15:00h	CLASSIC
16:00h	CLASSIC
17.00h	POWER
18.00h	CLASSIC
19.00h	HIIT
20.00h	CLASSIC
21.00h	INICIACIÓ

DIJOUS

07.10h	POWER
08.10h	INICIACIÓ
09.10h	CLASSIC
10.10h	HIIT
11.10h	TERAPÈUTIC
12.30h	CLASSIC
13.30h	CLASSIC
15.30h	CLASSIC
16.30h	POWER
17.30h	STRETCH
18.30h	CLASSIC
19.30h	CLASSIC
20.30h	HIIT

DIVENDRES

08.00h	CLASSIC
09.00h	CLASSIC
10.00h	CLASSIC
11.00h	STRETCH
15.00h	CLASSIC
16.00h	INICIACIÓ
17.00h	TERAPÈUTIC
18.00h	CLASSIC
19.00h	POWER

DISSABTE

09.00h	CLASSIC
10.00h	POWER
11.00h	CLASSIC
12.00h	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. 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 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

Rambla del Brasil, 32, Sants-Montjuïc, 08028, Barcelona - sants@pilates10.com - Telèfon 614 09 45 46