

### DILLUNS

08:00h ESSENCIAL  
09:15h ESSENCIAL  
10:15h ESSENCIAL +  
11:15h PRENATAL  
  
14:20h ESSENCIAL  
15:20h ESSENCIAL

### DIMARTS

09:15h ESSENCIAL  
10:15h INICIACIÓ  
11:15h TERAPÉUTIC

### DIMECRES

08:00h ESSENCIAL  
09:15h ESSENCIAL  
10:15h ESSENCIAL +  
  
14:20h INICIACIÓ  
15:20h ESSENCIAL

### DIJOUS

09:15h ESSENCIAL  
10:15h ESSENCIAL  
11:15h TERAPÉUTIC

### DIVENDRES

08:00h ESSENCIAL  
09:15h ESSENCIAL +  
10:15h ESSENCIAL

17:15h ESSENCIAL  
18:15h ESSENCIAL  
19:15h TERAPÉUTIC  
20:15h ESSENCIAL

17:15h ESSENCIAL  
18:15h ESSENCIAL +  
19:15h ESSENCIAL  
20:15h INICIACIÓ

17:15h INICIACIÓ  
18:15h ESSENCIAL +  
19:15h ESSENCIAL

16:15h INICIACIÓ  
17:15h ESSENCIAL  
18:15h ESSENCIAL  
19:15h ESSENCIAL +

17:15h TERAPÉUTIC  
18:15h ESSENCIAL  
19:15h INICIACIÓ

### DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES MÀQUINES

- INICIACIÓ** Aprendre a utilitzar la màquina i fer els exercicis més comuns. És recomanable fer un mínim de 3 sessions abans de fer classes nivell Essencial.
- ESSENCIAL** Classes indicades per alumnes que ja han fet Pilates amb màquines i dominen el funcionament de la màquina. Exercicis de nivell Essencial.
- ESSENCIAL +** Classe de transició a nivell Intermedi. Més intensa que la classe d'Essencial.
- TERAPEUTIC** Classes indicades per alumnes amb alguna patologia que necessita moviment controlat, alumnes amb limitacions de moviment, rehabilitacions post operatòries, etc...

 Descarrega't l'app Pilates10 per a IOS o ANDROID i gestiona les reserves des de la teva Smart Phone.

## UN SOL COS, CUIDA'L BÉ!