pilates10

PILATES10 GIRONA

SETEMBRE 25 - JULIOL 26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00h ESSENCIAL			7.00h ESSENCIAL	
8.00h ESSENCIAL	8.00h ESSENCIAL	8.00h ESSENCIAL	8.00h ESSENCIAL	8.00h ESSENCIAL
9.15h ESSENCIAL	9.15h ESSENCIAL	9.15h ESSENCIAL	9.15h ESSENCIAL	9.15h ESSENCIAL +
10.15h ESSENCIAL +	10.15h INICIACIÓ	10.15h ESSENCIAL +	10.15h ESSENCIAL	10.15h ESSENCIAL
11.15h ESSENCIAL	11.15h TERAPÈUTIC		11.15h TERAPÈUTIC	11.15h ESSENCIAL
12.15h ESSENCIAL	12.15h POSTNATAL		12.15h ESSENCIAL	
13.15h ESSENCIAL			13.15h ESSENCIAL	
14.15h ESSENCIAL	14.15h ESSENCIAL	14.15h INICIACIÓ	14.15h ESSENCIAL	14.15h ESSENCIAL
15.15h ESSENCIAL	15.15h ESSENCIAL	15.15h ESSENCIAL	15.15h ESSENCIAL	15.15h ESSENCIAL
16.15h ESSENCIAL	16.15h ESSENCIAL	16.15h ESSENCIAL	16.15h INICIACIÓ	16.15h ESSENCIAL
17.15h ESSENCIAL	17.15h ESSENCIAL	17.15h TERAPÈUTIC	17.15h ESSENCIAL	17.15h TERAPÈUTIC
18.15h ESSENCIAL	18.15h ESSENCIAL +	18.15h ESSENCIAL +	18.15h ESSENCIAL	18.15h ESSENCIAL
19.15h ESSENCIAL	19.15h ESSENCIAL	19.15h ESSENCIAL	19.15h ESSENCIAL +	19.15h INICIACIÓ
20.15h ESSENCIAL	20.15h ESSENCIAL	20.15h ESSENCIAL	20.15h ESSENCIAL	20.15h ESSENCIAL

UN SOL COS, CUIDA'L BÉ

DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES

INICIACIÓ

Aprendràs 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.

TERAPÈUTIC

Classes indicades per alumnes amb alguna patologia que necessita moviment controlat, alumnes amb limitacions de moviment, rehabilitacions post operatòries, etc...

EMBARÀS

Classes de Pilates Reformer adaptades a embarassades. L'objectiu és afavorir el bon desenvolupament de l'embaràs, a més d'ajudar a mantenir el pes adequat, enfortir la musculatura i estimular la circulació sanguínia.

POST NATAL

Pilates Post Natal és una classe per a dones en recuperació postpart, adaptada a cada etapa. Ajuda al benestar i a la recuperació després del part amb exercicis segurs i efectius.

Les classes de màquines tenen nivells de dificultat per aquest ordre: Iniciació, Essencial, Essencial+

Les classes es podran recuperar durant 30 dies si s'anul·len amb un mínim de 3h d'antel·lació

Centre de formació de Pilates 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

C/ Barcelona, 93, 17003 Girona - eixample-sud@pilates10.com - 648 50 50 10