

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.00h ESSENCIAL			07.00h ESSENCIAL		
08.00h ESSENCIAL	08.00h ESSENCIAL	08.00h ESSENCIAL	08.15h ESSENCIAL	08.00h ESSENCIAL	
09.15h ESSENCIAL	09.15h ESSENCIAL	09.15h ESSENCIAL	09.15h ESSENCIAL	09.15h ESSENCIAL +	09.15h ESSENCIAL
10.15h ESSENCIAL +	10.15h INICIACIÓ	10.15h ESSENCIAL +	10.15h ESSENCIAL	10.15h ESSENCIAL	10.15h ESSENCIAL
11.15h ESSENCIAL	11.15h TERAPÈUTIC		11.15h TERAPÈUTIC	11.15h ESSENCIAL	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	

DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES

PILATES INICIACIÓ



Descobreix els principis del Pilates i aprèn a moure't de manera eficient i segura. Al reformer, practicaràs els exercicis bàsics per familiaritzar-te amb la màquina amb l'ajuda dels nostres instructors. El punt de partida perfecte per començar.

PILATES ESSENCIAL



Classes indicades per alumnes que ja han fet Pilates amb màquines i dominen el funcionament de la màquina. Exercicis de nivell Essencial.

PILATES ESSENCIAL +



A l'Essencial+ trobaràs un ritme més dinàmic, amb exercicis que repton la teva força, control i resistència. És una proposta per a qui vol fer un pas més en la seva pràctica.

PILATES TERAPÈUTIC



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

PILATES POSTNATAL



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 

*** 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