

DILLUNS

8.00h CLASSIC
09.15h CLASSIC
10.15h POWER

14.15h CLASSIC
15.15h POWER
16.00h CLASSIC
17.00h CARDIO
18.00h CLASSIC
19.00h POWER
20.00h CLASSIC

DIMARTS

7.00h CLASSIC
8.00h CLASSIC
9.15h POWER
10.15h CLASSIC
11.15h CLASSIC

16.30h REHAB.
17.30h CARDIO
18.30h CLASSIC
19.30h CLASSIC
20.30h POWER

DIMECRES

8.00h POWER
09.15h CLASSIC
10.15h CARDIO

14.10h POWER
15.10h CLASSIC

18.00h CLASSIC
19.00h CARDIO
20.00h CLASSIC

DIJOUS

7.00h CLASSIC
8.00h POWER
9.15h CLASSIC
10.15h CARDIO
11.15h REHAB.

17.30h STRETCH
18.30h CLASSIC
19.30h CLASSIC
20.30h CARDIO

DIVENDRES

9.15h CLASSIC
10.15h CLASSIC
11.15h STRETCH

15.00h CLASSIC
16.00h CARDIO
17.00h REHAB.
18.00h CLASSIC
19.00h POWER

UN SOL COS, CUIDA'L BÉ.

DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES

REFORMER 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.

REFORMER 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, cercol màgic, elàstics, etc.) perquè l'entrenament sigui complet i creatiu.

REFORMER 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 tònicat, fort i enèrgic.

REFORMER CARDIO



En la primera fase d'aquesta classe, iniciarem treballant dempeus amb una seqüència que desafiarà la nostra força, estabilitat i equilibri. Farem una sèrie d'exercicis funcionals amb coreografies senzilles però desafiantes amb l'objectiu de desenvolupar una millor resistència cardiovascular. En la segona fase de la classe farem exercicis clàssics de Pilates amb accessoris per a desafiar els principals grups musculars del cos realitzant així un entrenament complet i eficaç.

REFORMER 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.

REFORMER REHAB.





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 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  

www.pilates10.com/girona/mercadal - C/ Pl. de Sta. Susana, 8, 17001 Girona - mercadal@pilates10.com - 689 500 050