

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE	
		07.00h	STRETCH			07.00h	CLASSIC				
08.00h	CLASSIC	08.00h	CLASSIC	08.00h	POWER	08.00h	CLASSIC	08.00h	CLASSIC		
09.15h	CLASSIC	09.15h	POWER	09.15h	CLASSIC	09.15h	CLASSIC	09.15h	POWER	09.15h	CLASSIC
10.15h	POWER	10.15h	HIIT	10.15h	CLASSIC	10.15h	HIIT	10.15h	CLASSIC	10.15h	POWER
11.15h	INICIACIÓ	11.15h	CLASSIC			11.15h	TERAPÈUTIC	11.15h	STRETCH	11.15h	CLASSIC
12.15h	TERAPÈUTIC										
14.15h	CLASSIC			14.15h	POWER						
15.15h	CLASSIC	15.15h	CLASSIC	15.15h	CLASSIC	15.15h	CLASSIC	15.15h	CLASSIC		
16.15h	CLASSIC	16.15h	TERAPÈUTIC	16.15h	CLASSIC	16.15h	STRETCH	16.15h	HIIT		
17.15h	HIIT	17.15h	CLASSIC	17.15h	INICIACIÓ	17.15h	POWER	17.15h	CLASSIC		
18.15h	CLASSIC	18.15h	CLASSIC	18.15h	CLASSIC	18.15h	CLASSIC	18.15h	CLASSIC		
19.15h	POWER	19.15h	HIIT	19.15h	CLASSIC	19.15h	CLASSIC	19.15h	INICIACIÓ		
20.15h	CLASSIC	20.15h	POWER	20.15h	CLASSIC	20.15h	HIIT	20.15h	CLASSIC		

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 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 tònicat, 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 de formació de 

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