



PILATES10 ADORATRICES

SEPTIEMBRE 26 -
JULIO 27

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
08.00h	PILATES CLASSIC	08.00h	PILATES CLASSIC	08.00h	PILATES CLASSIC			08.00h	PILATES CLASSIC
09.10h	PILATES INICIACIÓN	09.10h	PILATES STRETCH	09.10h	PILATES CLASSIC	09.10h	PILATES CLASSIC	09.10h	PILATES CLASSIC
10.10h	PILATES TERAPÉUTICO	10.10h	PILATES CLASSIC	10.10h	PILATES POWER	10.10h	PILATES CLASSIC	10.10h	PILATES CLASSIC
11.10h	PILATES CLASSIC	11.10h	PILATES TERAPÉUTICO	11.10h	PILATES TERAPÉUTICO	11.10h	PILATES INICIACIÓN	11.10h	PILATES POWER
12.10h	PILATES CLASSIC			12.10h	PILATES CLASSIC	12.10h	PILATES TERAPÉUTICO	12.10h	PILATES TERAPÉUTICO
14.15h	PILATES POWER			14.15h	PILATES CLASSIC				
15.15h	PILATES CLASSIC			15.15h	PILATES INICIACIÓN				
		16.10h	PILATES CLASSIC	16.10h	PILATES TERAPÉUTICO	16.10h	PILATES CLASSIC	16.10h	PILATES TERAPÉUTICO
17.10h	PILATES CLASSIC	17.10h	PILATES STRETCH	17.10h	PILATES CLASSIC	17.10h	PILATES CLASSIC	17.10h	PILATES CLASSIC
18.10h	PILATES CLASSIC	18.10h	PILATES CLASSIC	18.10h	PILATES CLASSIC	18.10h	PILATES POWER	18.10h	PILATES CLASSIC
19.10h	PILATES POWER	19.10h	PILATES HIIT	19.10h	PILATES POWER	19.10h	PILATES CLASSIC	19.10h	PILATES CLASSIC
20.10h	PILATES CLASSIC	20.10h	PILATES CLASSIC	20.10h	PILATES CLASSIC	20.10h	PILATES HIIT		
21.00h	PILATES CLASSIC	21.00h	PILATES CLASSIC			21.00h	PILATES CLASSIC		

UN SOLO CUERPO, CUÍDALO BIEN

DEFINICIÓN DE CLASES DE PILATES

REFORMER INICIACIÓN



En nuestra clase introductoria podrás familiarizarte con el método Pilates y con nuestros instructores. Te acercará a los Principios Fundamentales de la técnica Pilates, que te ayudarán a conocer mejor tu cuerpo, a ejecutar los ejercicios de forma eficiente y segura, y a asimilar mejor las correcciones de nuestros profesores. Realizamos ejercicios sencillos en los que trabajarás todo el cuerpo, mientras nos centramos en la correcta ejecución de cada movimiento.

REFORMER CLASSIC



En la clase de Pilates Clásico realizarás ejercicios de nivel esencial-intermedio a un ritmo suave pero sin pausas. Trabajaremos el cuerpo de forma global, realizando ejercicios para fortalecer, tonificar y estirar los grandes grupos musculares, además de la musculatura profunda. También utilizaremos pequeños accesorios (pelotas con peso, aro mágico, elásticos, etc.) para que el entrenamiento sea completo y creativo.

REFORMER POWER



Clase con secuencias de ejercicios de Pilates que mejoran la fuerza y la resistencia de los diferentes grupos musculares del cuerpo. La clase tendrá un ritmo pausado, lo que nos permitirá profundizar en los movimientos y centrarnos en la correcta ejecución y contracción muscular. Usaremos pequeños accesorios para fortalecer en profundidad nuestro cuerpo con una secuencia de ejercicios creativa, dinámica y desafiante. Los beneficios serán un cuerpo más tonificado, fuerte y con más energía.

REFORMER HIIT



Una clase dinámica que combina Pilates Reformer, fuerza y trabajo cardiovascular por intervalos. Mejorarás tu resistencia, tonificarás todo el cuerpo y aumentarás tu gasto energético, convirtiéndose en una excelente opción para quienes buscan sentirse más en forma y complementar un objetivo de control o pérdida de peso. Todo ello manteniendo la técnica, el control y la calidad de movimiento propios del método Pilates.

REFORMER STRETCH



En esta sesión nos enfocamos en el estiramiento de todos los grupos musculares del cuerpo. Realizarás ejercicios de nivel esencial e intermedio en los que daremos especial importancia a la movilidad de las articulaciones y al estiramiento, sin perder de vista el trabajo del centro y la tonificación general del cuerpo. Este tipo de clase te ayudará a mejorar la postura, reducir tensiones y relajar la mente.

REFORMER TERAPÉUTICO



Clases indicadas para alumnos con alguna patología que requiera movimiento controlado, alumnos con limitaciones de movimiento, rehabilitaciones postoperatorias, etc. Muchos ejercicios los realizaremos con una silla para ayudarnos a mantener la estabilidad corporal.

Centro adherido a 

NIVEL DE
*** INTENSIDAD



Descárgate la app de Pilates10 para iOS o Android y gestiona tus reservas desde tu smartphone. Síguenos en nuestras redes sociales.  

Avenida de las Adoratrices 61, Huelva - adoratrices@pilates10.com - 614 282 301