

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7.30h **PILATES POWER**

8.30h **PILATES STRETCH**

9.30h **PILATES CARDIO**

10.30h **PILATES REHAB**

14.10h **PILATES CARDIO**

15.10h **PILATES CLASSIC**

16.10h **PILATES POWER**

17.10h **PILATES INTRO**

18.10h **PILATES PRENATAL**

19.10h **PILATES POWER**

20.10h **PILATES CLASSIC**

21.00h **PILATES CARDIO**

8.00h **PILATES POWER**

9.00h **PILATES STRETCH**

10.00h **PILATES INTRO**

11.00h **PILATES POSTNATAL**

13.30h **PILATES STRETCH**

14.30h **PILATES INTRO**

15.30h **PILATES CARDIO**

16.30h **PILATES CLASSIC**

17.30h **PILATES STRETCH**

18.30h **PILATES CLASSIC**

19.30h **PILATES INTRO**

20.30h **PILATES POWER**

8.00h **PILATES CARDIO**

9.00h **PILATES INTRO**

10.00h **PILATES CLASSIC**

11.00h **PILATES STRETCH**

14.10h **PILATES CLASSIC**

15.10h **PILATES POWER**

16.10h **PILATES STRETCH**

17.10h **PILATES REHAB**

18.10h **PILATES STRETCH**

19.10h **PILATES PRENATAL**

20.10h **PILATES CARDIO**

21.00h **PILATES CLASSIC**

7.30h **PILATES CARDIO**

8.30h **PILATES CLASSIC**

9.30h **PILATES POWER**

10.30h **PILATES REHAB**

13.30h **PILATES POWER**

14.30h **PILATES CLASSIC**

16.30h **PILATES CLASSIC**

17.30h **PILATES CARDIO**

18.30h **PILATES STRETCH**

19.30h **PILATES CLASSIC**

20.30h **PILATES POWER**

8.00h **PILATES INTRO**

9.00h **PILATES CLASSIC**

10.00h **PILATES STRETCH**

11.00h **PILATES POSTNATAL**

13.30h **PILATES INTRO**

14.30h **PILATES CLASSIC**

15.30h **PILATES STRETCH**

16.30h **PILATES CARDIO**

17.30h **PILATES CLASSIC**

18.30h **PILATES INTRO**

19.30h **PILATES STRETCH**

UN SOL COS, CUIDA'L BÉ

PILATES INTRO

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.

Nivell d'intensitat física: *

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

Nivell d'intensitat física: **

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.

Nivell d'exigència física: ***

PILATES 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.

Nivell d'exigència física: ***

PILATES STRETCH

En aquesta sessió ens enfocuem 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.

Nivell d'exigència física: **

PRENATAL Y POSTNATAL

Classes de Pilates adaptades a embarassades i post part. 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. En el Post Natal fem gimnàstica hipopressiva i exercicis de pilates on intervé la musculatura del perineu, sòl pèlvic, abdomen, cintura, esquena i malucs.

Nivell d'exigència física: *

PILATES 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.

Nivell d'exigència física: *

