

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7.30h PILATES POWER

8.30h PILATES STRETCH

9.30h PILATES CARDIO

10.30h PILATES REHAB

14.10h PILATES STRETCH

15.10h PILATES CLASSIC

16.10h PILATES POWER

17.10h PILATES REHAB

18.10h PILATES CLASSIC

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 CLASSIC

13.30h PILATES STRETCH

14.30h BARRE

15.30h PILATES CLASSIC

16.30h PILATES CARDIO

17.30h BARRE

18.30h PILATES PRENATAL

19.30h PILATES INTRO

20.30h PILATES POWER

8.00h PILATES CLASSIC

9.00h PILATES STRETCH

10.00h BARRE

11.00h PILATES POSTNATAL

14.10h PILATES CLASSIC

15.10h PILATES STRETCH

16.10h PILATES POWER

17.10h PILATES INTRO

18.10h PILATES STRETCH

19.10h PILATES CLASSIC

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 INTRO

16.30h BARRE

17.30h PILATES CLASSIC

18.30h PILATES STRETCH

19.30h PILATES PRENATAL

20.30h BARRE

8.00h PILATES CLASSIC

9.00h PILATES INTRO

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 CLASSIC

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, cèrcol 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: *

BARRE

Mètode d'entrenament que combina els exercicis propis d'una barra de Ballet amb exercicis d'entrenament funcional i de Pilates, sempre tenint en compte els principis fonamentals del mètode Pilates. Tonifica glutis i cames, treballa el core i millora la teva postura.

Carrer Còrsega 471 - Tel. 936323026 - info@pilates10.com - www.pilates10.com



Descarrega't l'app Pilates10 per a IOS o ANDROID i gestiona les reserves des del teu Smart Phone.

