PILATES10 ALCORCÓN CENTRO

SEPTIEMBRE 26-
JULIO 27

LUNES

- 8.00h CLASSIC
- 9.15h CLASSIC
- 10.15h POWER
- 14.15h CLASSIC
- 15.15h HIIT
- 17.15h POWER
- 18.15h CLASSIC
- 19.15h CLASSIC
- 20.15h CLASSIC

MARTES

- 8.00h POWER
- 9.15h CLASSIC
- 10.15h CLASSIC
- 11.15h TERAPÉUTICO
- 14.15h CLASSIC
- 15.15h CLASSIC
- 16.15h STRETCH
- 17.15h CLASSIC
- 18.15h CLASSIC
- 19.15h CLASSIC
- 20.15h POWER
- 21.15h CLASSIC

MIÉRCOLES

- 8.00h CLASSIC
- 9.15h CLASSIC
- 10.15h HIIT
- 14.15h POWER
- 15.15h CLASSIC
- 16.15h TERAPÉUTICO
- 17.15h INICIACIÓN
- 18.15h CLASSIC
- 19.15h HIIT
- 20.15h CLASSIC
- 21.15h POWER

JUEVES

- 9.15h INICIACIÓN
- 10.15h CLASSIC
- 11.15h TERAPÉUTICO
- 17.15h STRETCH
- 18.15h CLASSIC
- 19.15h CLASSIC
- 20.15h HIIT
- 21.15h CLASSIC

VIERNES

- 9.15h CLASSIC
- 10.15h CLASSIC
- 11.15h STRETCH
- 15.15h CLASSIC
- 16.15h HIIT
- 17.15h TERAPÉUTICO
- 18.15h CLASSIC
- 19.15h POWER

SÁBADO

- 9.00h CLASSIC
- 10.00h INICIACIÓN
- 11.00h CLASSIC
- 12.00h 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 enlos que trabajarás todo el cuerpo mientras nos concentramos 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, rulo de foam, 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. Te ayudarán a ganar movilidad, fuerza y confianza en el movimiento de forma progresiva y segura

Centro adherido a pilates10 academy

* * * NIVEL DE INTENSIDAD

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

C/ Calle Aragón, 3, Alcorcón 28921 Alcorcón - alcorconcentro@pilates10.com - 608 930 899