

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

7.10h STRETCH
 8.15h CLASSIC
 9.30h CLASSIC
 10.35h CARDIO
 11.40h CLASSIC

 14.15h CLASSIC
 15.30h STRETCH
 16.30h REHAB.

 17.30h CLASSIC
 18.00h CLASSIC
 19.00h POWER
 20.00h CLASSIC
 21.00h CLASSIC

7.10h CLASSIC
 8.15h POWER
 9.30h CLASSIC
 10.35h CLASSIC
 11.40h REHAB.

 14.15h STRETCH

 17.30h CLASSIC
 18.30h POWER
 19.30h CLASSIC
 20.30h STRETCH

7.10h CARDIO
 8.15h CLASSIC
 9.30h POWER
 10.35h CLASSIC
 11.40h STRETCH

 14.15h CLASSIC
 15.30h STRETCH
 16.30h REHAB.

 18.00h CLASSIC
 19.00h CLASSIC
 20.00h CARDIO
 21.00h CLASSIC

7.10h POWER
 8.15h CLASSIC
 9.30h INICIACIÓN
 10.35h STRETCH
 11.40h CLASSIC

 14.15h CARDIO
 16.30h REHAB.
 17.30h CARDIO
 18.30h STRETCH
 19.30h POWER
 20.30h CLASSIC

7.10h CLASSIC
 8.15h CLASSIC
 9.30h STRETCH
 10.35h CLASSIC
 11.40h REHAB.

 14.15h POWER
 15.15h CLASSIC
 16.30h CLASSIC
 17.30h POWER
 18.30h STRETCH
 19.30h INICIACIÓN

8.10h INICIACIÓN
 9.15h POWER
 10.30h CLASSIC
 11.30h CARDIO

UN SOLO CUERPO, CUÍDALO BIEN.

DEFINICIÓN DE CLASES DE PILATES

REFORMER INICIACIÓN



Podrás nuestras clases introductorias 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.

Realizaremos ejercicios sencillos pero efectivos, en los que 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 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 CARDIO



En la primera fase de esta clase, comenzaremos trabajando de pie con una secuencia que desafiará nuestra fuerza, estabilidad y equilibrio.

Realizaremos una serie de ejercicios funcionales con coreografías sencillas pero desafiantes con objetivo de desarrollar una mejor resistencia cardiovascular.

En la segunda fase de la clase haremos ejercicios clásicos de Pilates con accesorios para trabajar los principales grupos musculares del cuerpo, logrando así un entrenamiento completo y eficaz.

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 REHAB.



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.

 NIVEL DE INTENSIDAD



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