



PILATES10 ATOCHA

SEPTIEMBRE 26 -
JULIO 27

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07.00h STRETCH	07.00h CLASSIC	07.00h HIIT	07.00h POWER	07.00h HIIT	
08.00h CLASSIC	08.00h POWER	08.00h STRETCH	08.00h HIIT	08.00h CLASSIC	08.00h INICIACIÓN
09.00h POWER	09.00h HIIT	09.00h POWER	09.00h CLASSIC	09.00h STRETCH	09.00h POWER
10.30h CLASSIC	10.30h STRETCH	10.30h CLASSIC	10.30h STRETCH	10.30h CLASSIC	10.15h CLASSIC
11.30h TERAPÉUTICO	11.30h TERAPÉUTICO	11.30h STRETCH	11.30h POWER	11.30h TERAPÉUTICO	11.15h HIIT
13.10h INICIACIÓN	12.30h CLASSIC	13.10h HIIT	12.30h TERAPÉUTICO	12.30h STRETCH	12.15h STRETCH
14.10h HIIT	14.15h STRETCH	14.10h CLASSIC	14.15h HIIT	14.15h POWER	
15.10h STRETCH	15.15h POWER	15.10h STRETCH	15.15h CLASSIC	15.15h HIIT	
16.10h TERAPÉUTICO	17.00h HIIT	16.10h TERAPÉUTICO	17.00h POWER	16.30h CLASSIC	
17.30h CLASSIC	18.10h CLASSIC	17.30h POWER	18.10h HIIT	17.30h POWER	
18.30h POWER	19.10h POWER	18.30h HIIT	19.10h STRETCH	18.30h STRETCH	
19.30h HIIT	20.10h CLASSIC	19.30h CLASSIC	20.10h POWER	19.30h INICIACIÓN	
20.30h INICIACIÓN	21.10h STRETCH	20.30h STRETCH	21.10h 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. Rqueea liztarmaboasj aráesj erctoicdios els encuallropso , emn ienlotrsa s 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, 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. Muchos ejercicios los realizaremos con una silla para ayudarnos a mantener la estabilidad corporal.

Centro de formación de 

NIVEL DE
*** INTENSIDAD



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

Paseo de Santa María de la Cabeza, 19, Madrid - atocha@pilates10.com - 657 973 448