

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

8.00h POWER

9.00h CLASSIC

10.00h STRETCH

11.00h CLASSIC

12.00h REHAB.

13.00h CLASSIC

16.00h REHAB.

17.00h CLASSIC

18.00h INICIACIÓN

19.00h CLASSIC

20.00h CARDIO

9.00h POWER

10.00h CLASSIC

11.00h INICIACIÓN

12.00h CLASSIC

13.00h CLASSIC

17.00h CLASSIC

18.00h CLASSIC

19.00h CLASSIC

20.00h STRETCH

21.00h POWER

8.00h POWER

9.00h CLASSIC

10.00h CLASSIC

11.00h REHAB.

12.00h INICIACIÓN

13.00h CLASSIC

16.00h CLASSIC

17.00h STRETCH

18.00h CLASSIC

19.00h CARDIO

20.00h CLASSIC

8.00h CLASSIC

9.00h CLASSIC

10.00h POWER

11.00h REHAB

12.00h CLASSIC

13.00h STRETCH

16.00h CLASSIC

17.00h POWER

18.00h CLASSIC

19.00h CLASSIC

20.00h POWER

9.00h CLASSIC

10.00h POWER

11.00h CLASSIC

12.00h INICIACIÓN

13.00h CLASSIC

16.00h CLASSIC

17.00h CLASSIC

18.00h INICIACIÓN

19.00h CLASSIC

20.00h POWER

9.00h CLASSIC

10.00h STRETCH

11.00h CLASSIC

12.00h INICIACIÓN

UN SOLO CUERPO, CUÍDALO BIEN.

# DEFINICIÓN DE CLASES DE PILATES

## REFORMER INICIACIÓN



En nuestras clases introductorias 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 en los que trabajarás todo el cuerpo, mientras 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 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 el 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.  