



PILATES10 FERMÍN CABALLERO

SEPTIEMBRE 26 -
JULIO 27

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08.00h POWER		08.00h POWER				
09.00h CLASSIC	08.30h POWER	09.00h CLASSIC	08.30h POWER	09.00h CLASSIC	09.00h CLASSIC	09.00h CLASSIC
10.00h STRETCH	09.30h CLASSIC	10.00h CLASSIC	09.30h CLASSIC	10.00h REBOUND	10.00h STRETCH	10.00h CLASSIC
11.00h CLASSIC	10.30h CLASSIC	11.00h INICIACIÓN	10.30h CLASSIC	11.00h CLASSIC	11.00h CLASSIC	11.00h STRETCH
12.00h TERAPÉUTICO	11.30h TERAP. +	12.00h TERAPÉUTICO	11.30h TERAPÉUTICO	12.00h INICIACIÓN	12.00h INICIACIÓN	12.00h CLASSIC
13.00h CLASSIC	12.30h CLASSIC	13.00h CLASSIC	12.30h CLASSIC	13.00h CLASSIC	13.00h POWER	
	13.30h REBOUND		13.30h STRETCH			
		14.30h CLASSIC				
16.00h INICIACIÓN	16.00h CLASSIC	15.30h POST NATAL	16.00h CLASSIC	16.00h CLASSIC		
17.00h CLASSIC	17.00h CLASSIC	16.30h REBOUND	17.00h POWER	17.00h CLASSIC		
18.00h POWER	18.00h CLASSIC	17.30h CLASSIC	18.00h CLASSIC	18.00h INICIACIÓN		
19.00h CLASSIC	19.00h CLASSIC	18.30h CLASSIC	19.00h HIIT	19.00h POWER		
20.00h HIIT	20.00h STRETCH	19.30h HIIT	20.00h POWER	20.00h CLASSIC		
21.00h CLASSIC	21.00h POWER	20.30h CLASSIC	21.00h CLASSIC			

UN SOLO CUERPO, CUÍDALO BIEN

DEFINICIÓN DE CLASES DE PILATES

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.

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.

POWER



Clase con secuencias de ejercicios de Pilates que mejoran la fuerza y la resistencia de los diferentes grupos musculares. 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. Obtendremos un cuerpo más tonificado, fuerte y con más energía.

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.

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.

REBOUND



Una clase de Pilates Reformer enfocada en la salud ósea, el equilibrio y la agilidad a través de ejercicios de impacto controlado y trabajo funcional con la Cardio-Tramp. Aprenderás a saltar, amortiguar y moverte de forma segura, mejorando la fuerza, la coordinación y la confianza en el movimiento. Ideal para fortalecer huesos y músculos, mejorar la estabilidad, prevenir caídas y mantener un cuerpo más ágil y funcional para las actividades del día a



Centro adherido a 

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 de Fermín Caballero, 36 - fermincaballero@pilates10.com - 676 892 028

DEFINICIÓN DE CLASES DE PILATES

TERAPÉUTICO



Las clases de Pilates Terapéutico son el impulso que necesitas para tu recuperación. Diseñadas para ti, que buscas superar patologías, limitaciones o recuperarte tras una operación, estas clases se adaptan a tu ritmo.

Nuestro objetivo es claro: tu bienestar. Usamos el reformer y técnicas adaptadas que respetan tus necesidades, para que tu recuperación sea real y constante. Cada sesión te acerca a sentirte mejor, a sentirte más fuerte.

En Terapéutico+ te ayudaremos conseguir disfrutar el Pilates con más intensidad.

¡Recupera tu fuerza y movilidad de forma segura y efectiva!

POST NATAL



Gimnasia hipopresiva y ejercicios de Pilates en los que intervienen la musculatura del periné, el suelo pélvico, el abdomen, la cintura, la espalda y las caderas.

El objetivo es recuperar las zonas del cuerpo que han experimentado cambios durante el embarazo.

Es un momento para ti, para cuidarte y sentirte bien en esta etapa tan especial. ¡Tu cuerpo y tu bebé te lo agradecerán!

NIVEL DE
* * * INTENSIDAD

Centro adherido a 



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



C/ Calle de Fermín Caballero, 36 - fermincaballero@pilates10.com - 676 892 028