



PILATES10 SANSE

SEPTIEMBRE 26 -
JULIO 27

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07.00h CLASSIC		07.00h POWER		07.00h CLASSIC	
08.00h CLASSIC		08.00h CLASSIC		08.00h POWER	08.00h CLASSIC
09.15h POWER	09.15h CLASSIC	09.15h HIIT	09.15h CLASSIC	09.15h CLASSIC	09.00h CLASSIC
10.15h CLASSIC	10.15h POWER	10.15h CLASSIC	10.15h CLASSIC	10.15h STRETCH	10.00h POWER
	11.15h CLASSIC		11.15h TERAPÉUTICO		11.00h CLASSIC
		13.15h CLASSIC			
		14.15h POWER		15.00h CLASSIC	
		15.15h CLASSIC		16.00h HIIT	
	16.00h TERAPÉUTICO			17.00h CLASSIC	
17.00h STRETCH	17.00h CLASSIC			18.00h CLASSIC	
18.00h CLASSIC	18.00h HIIT	18.00h CLASSIC	18.00h POWER	19.00h POWER	
19.00h POWER	19.00h CLASSIC	19.00h HIIT	19.00h CLASSIC		
20.00h CLASSIC	20.00h POWER	20.00h CLASSIC	20.00h CLASSIC		
21.00h CLASSIC			21.00h HIIT		

UN SOLO CUERPO, CUÍDALO BIEN

DEFINICIÓN CLASES DE PILATES

PILATES INICIACIÓN



En nuestra clase de introducción, podrás familiarizarte con el método del Pilates y con nuestros instructores. La sesión te acercará a los Principios Fundamentales de la técnica Pilates que te ayudarán a conocer mejor tu cuerpo, a realizar los ejercicios de manera eficiente y segura y a asimilar mejor las correcciones de nuestros instructores. Realizamos ejercicios sencillos en los que trabajarás todo el cuerpo mientras nos concentramos en la correcta ejecución de cada movimiento.

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 relevancia a la movilidad de las articulaciones y al estiramiento sin perder de vista el trabajo del centro y de tonificación general del cuerpo. Este tipo de clase te ayudará a mejorar la postura, reducir tensiones y relajar la mente.

PILATES CLASSIC



En la clase de Pilates Classic harás ejercicios de nivel esencial-intermedio a un ritmo suave pero sin pausas. Trabajaremos nuestro cuerpo de manera global, realizando ejercicios para fortalecer, tonificar y estirar los grandes grupos musculares además de la musculatura profunda. Además, utilizaremos pequeños complementos (pelotas con peso, tubo de foam, aro mágico, elásticos, etc.) para que el entrenamiento sea completo y creativo.

PILATES POWER



Clase con secuencias de ejercicios de Pilates que mejoren la fuerza y la resistencia de los diferentes grupos musculares del cuerpo. La clase tendrá un ritmo pausado, lo cual nos permitirá profundizar en los movimientos y centrarnos en la correcta ejecución y contracción muscular. Usaremos pequeños accesorios para fortalecer de manera profunda nuestro cuerpo con una secuencia de ejercicios creativa, dinámica y retadora. Los beneficios serán un cuerpo más tonificado, fuerte y enérgico."

PILATES TERAPÈUTICO



Clases indicadas para alumnos con alguna patología que necesita movimiento controlado, alumnos con limitaciones de movimiento, rehabilitaciones postoperatorias, etc... Muchos ejercicios los realizaremos con una silla para ayudarnos a mantener la estabilidad corporal.

PILATES 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.

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/ C. Rosa Chacel, 3. 28702 San Sebastián de los Reyes, Madrid - sanse@pilates10.com - 650 557 851