

HORARIO

ACTIVIDADES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------------|--------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| | 8.00h ESSENCIAL | | 8.00h ESSENCIAL | |
| 9.10h ESSENCIAL | 9.10h ESSENCIAL + | 9.10h INICIACIÓN | 9.10h ESSENCIAL | 9.10h ESSENCIAL |
| 10.10h INICIACIÓN | 10.10h ESSENCIAL | 10.10h ESSENCIAL | 10.10h ESSENCIAL + | 10.10h ESSENCIAL |
| 11.10h ESSENCIAL | | 11.10h ESSENCIAL | | 11.10h TERAPÉUTICO |
| 17.00h TERAPÉUTICO | | 17.00h ESSENCIAL | | 17.00h INICIACIÓN |
| 18.00h ESSENCIAL | 18.00h ESSENCIAL | 18.00h ESSENCIAL | 18.00h ESSENCIAL | 18.00h ESSENCIAL |
| 19.00h ESSENCIAL | 19.00h ESSENCIAL + | 19.00h ESSENCIAL | 19.00h ESSENCIAL | 19.00h ESSENCIAL |
| 20.00h INICIACIÓN | 20.00h ESSENCIAL | 20.00h ESSENCIAL | 20.00h ESSENCIAL + | |
| | 21.00h ESSENCIAL | | 21.00h ESSENCIAL | |

INICIACIÓN Clases indicadas por alumnos que nunca han hecho pilates con máquinas. Aprenderás a utilizar la máquina y hacer los ejercicios más básicos. Es recomendable hacer un mínimo de 3 sesiones antes de dar clases nivel Essencial.

ESSENCIAL Clases indicadas por alumnos que ya han hecho pilates con máquinas y dominan el funcionamiento de la máquina. Trabajarás con ejercicios de nivel Essencial.

ESSENCIAL PLUS Clase de transición a nivel Intermedio. Más intensa que la clase de Essencial.

TERÁPEUTICO Clases indicadas para clientes con alguna patología que necesitan movimiento controlado por limitaciones articulares o post-rehabilitaciones.

PRENATAL Y POSTNATAL Clases de Pilates adaptadas a embarazadas y postparto. El objetivo es favorecer el buen desarrollo del embarazo, además de ayudar a mantener el peso adecuado, fortalecer la musculatura y estimular la circulación sanguínea. En el Post Natal se realizan ejercicios hipopresivos y de pilates donde interviene la musculatura del periné, suelo pélvico, abdomen, cintura, espalda y caderas.

Descárgate la app Pilates10 para IOS o ANDROID y gestiona las reservas desde tu Smart Phone.

¡UN SOLO CUERPO, CUÍDALO BIEN!