

LUNES

9.10h **ESSENCIAL +**
 10.10h **INICIACIÓN**
 11.10h **ESSENCIAL**

17.00h **ESSENCIAL**
 18.00h **ESSENCIAL**
 19.00h **ESSENCIAL**
 20.00h **INICIACIÓN**

MARTES

8.00h **ESSENCIAL**
 9.10h **TERAPÉUTICO**
 10.10h **ESSENCIAL**

18.00h **ESSENCIAL**
 19.00h **ESSENCIAL +**
 20.00h **ESSENCIAL**
 21.00h **ESSENCIAL**

MIÉRCOLES

9.10h **INICIACIÓN**
 10.10h **ESSENCIAL**
 11.10h **ESSENCIAL**

17.00h **ESSENCIAL**
 18.00h **ESSENCIAL**
 19.00h **ESSENCIAL**
 20.00h **ESSENCIAL +**

JUEVES

8.00h **ESSENCIAL**
 9.10h **ESSENCIAL**
 10.10h **TERAPÉUTICO**

18.00h **ESSENCIAL**
 19.00h **ESSENCIAL**
 20.00h **INICIACIÓN**
 21.00h **ESSENCIAL**

VIERNES

9.10h **ESSENCIAL**
 10.10h **ESSENCIAL**
 11.10h **ESSENCIAL**

17.00h **TERAPÉUTICO**
 18.00h **ESSENCIAL**
 19.00h **ESSENCIAL**

DEFINICIÓN CLASES DE PILATES MÁQUINAS

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

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

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

¡UN SOLO CUERPO, CÚDALO BIEN!