

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**8.00h** ESENCIAL  
**9.10h** ESENCIAL  
**10.10h** INICIACIÓN I  
**11.10h** ESENCIAL  
**12.10h** TERAPÉUTICO  
**13.10h** ESENCIAL  
  
**16.00h** ESENCIAL  
**17.00h** ESENCIAL +  
**18.00h** ESENCIAL  
**19.00h** ESENCIAL  
**20.00h** ESENCIAL  
**21.00h** INICIACIÓN II

**8.00h** ESENCIAL  
**9.10h** ESENCIAL  
**10.10h** ESENCIAL  
**11.10h** INICIACIÓN II  
**12.10h** ESENCIAL  
**13.10h** ESENCIAL  
  
**16.00h** ESENCIAL  
**17.00h** ESENCIAL  
**18.00h** ESENCIAL  
**19.00h** ESENCIAL +  
**20.00h** ESENCIAL  
**21.00h** ESENCIAL

**8.00h** ESENCIAL  
**9.10h** ESENCIAL  
**10.10h** ESENCIAL  
**11.10h** ESENCIAL  
**12.10h** ESENCIAL  
**13.10h** TERAPÉUTICO  
  
**16.00h** ESENCIAL  
**17.00h** ESENCIAL  
**18.00h** ESENCIAL  
**19.00h** ESENCIAL  
**20.00h** ESENCIAL +  
**21.00h** ESENCIAL

**8.00h** ESENCIAL  
**9.10h** ESENCIAL  
**10.10h** ESENCIAL  
**11.10h** INICIACIÓN II  
**12.10h** ESENCIAL  
**13.10h** ESENCIAL  
  
**16.00h** ESENCIAL  
**17.00h** ESENCIAL  
**18.00h** ESENCIAL +  
**19.00h** ESENCIAL  
**20.00h** INICIACIÓN I  
**21.00h** ESENCIAL

**8.00h** ESENCIAL  
**9.10h** ESENCIAL  
**10.10h** ESENCIAL  
**11.10h** ESENCIAL  
**12.10h** TERAPÉUTICO  
**13.10h** ESENCIAL

**17.00h** TERAPÉUTICO  
**18.00h** ESENCIAL  
**19.00h** ESENCIAL

## DEFINICIÓN CLASES DE PILATES MÁQUINAS

- INICIACIÓN** Clases indicadas para alumnos que nunca han hecho Pilates con máquinas. Aprenderás a utilizar la máquina y hacer los ejercicios más básicos. Se deben realizar un mínimo de 3 sesiones antes de dar clases de nivel Esencial.
- ESENCIAL** Clases indicadas para alumnos que ya han hecho Pilates con máquinas y dominan el funcionamiento de la máquina. Trabajarás con ejercicios de nivel Esencial.
- ESENCIAL +** Clase de transición a nivel Intermedio. Más intensa que la clase de Esencial.
- INTERMEDIO** Clases indicadas para alumnos con mínimo 2 años de experiencia en Pilates con máquinas y siempre será necesario consultar con el profesor. Ejercicios de nivel intermedio/avanzado.
- TERAPÉUTICO** Clases indicadas para alumnos con alguna patología que necesita movimiento controlado, alumnos con limitaciones de movimiento, rehabilitaciones post operatorias, etc..

Las clases de máquinas tienen niveles de dificultad por este orden: Iniciación, Esencial y Esencial +

Las clases se podrán recuperar durante 30 días si se anulan con un mínimo de 3h de antelación



Descárgate la app Pilates10 para IOS o ANDROID y gestiona tus reservas desde tu Smart Phone. Síguenos en nuestras Redes Sociales

