



PILATES10 SAN PEDRO

SEPTIEMBRE 26 -
JULIO 27

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

08.00h	ESENCIAL	08.00h	ESENCIAL	08.00h	ESENCIAL	08.00h	ESENCIAL	08.00h	ESENCIAL
09.10h	ESENCIAL	09.10h	ESENCIAL	09.10h	ESENCIAL	09.10h	ESENCIAL	09.10h	ESENCIAL
10.10h	INICIACIÓN	10.10h	ESENCIAL	10.10h	ESENCIAL	10.10h	ESENCIAL	10.10h	ESENCIAL
11.10h	ESENCIAL	11.10h	INICIACIÓN	11.10h	ESENCIAL	11.10h	INICIACIÓN	11.10h	ESENCIAL
12.10h	TERAPÉUTICO	12.10h	ESENCIAL	12.10h	ESENCIAL	12.10h	ESENCIAL	12.10h	TERAPÉUTICO
13.10h	ESENCIAL	13.10h	ESENCIAL	13.10h	TERAPÉUTICO	13.10h	ESENCIAL	13.10h	ESENCIAL
16.00h	ESENCIAL	16.00h	ESENCIAL	16.00h	ESENCIAL	16.00h	ESENCIAL		
17.00h	ESENCIAL +	17.00h	ESENCIAL	17.00h	ESENCIAL	17.00h	ESENCIAL	17.00h	TERAPÉUTICO
18.00h	ESENCIAL	18.00h	ESENCIAL	18.00h	ESENCIAL	18.00h	ESENCIAL +	18.00h	ESENCIAL
19.00h	ESENCIAL	19.00h	ESENCIAL +	19.00h	ESENCIAL	19.00h	ESENCIAL	19.00h	ESENCIAL
20.00h	ESENCIAL	20.00h	ESENCIAL	20.00h	ESENCIAL +	20.00h	INICIACIÓN	20.00h	ESENCIAL
21.00h	INICIACIÓN	21.00h	ESENCIAL	21.00h	ESENCIAL	21.00h	ESENCIAL		

UN SOLO CUERPO, CUÍDALO BIEN

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.

TERAPÉUTICO



Clases indicadas para alumnos con alguna patología que necesita movimiento controlado, alumnos con limitaciones de movimiento, rehabilitaciones post operatorias, etc..

Centro adherido a **pilates¹⁰**
academy

NIVEL DE
* * * INTENSIDAD

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



C/ Dr. Eduardo Evangelista 13, San Pedro Alcántara - sanpedro@pilates10.com - 660 34 74 60